



PCOskolen - Har du PCO?

Er du i tvivl om, hvordan du skal spise og hvad PCO-venlig kost er?

Har du svært ved at tabe dig og holde vægten?

Er det svært for dig at forklare andre, hvad det betyder for dig, at du har PCO?

Er sukker, brød og andre hurtige kulhydrater en daglig udfordring?

Drømmer du om at blive gravid?

Deltag i et PCO-venligt gruppeforløb, hvor undervisning og udvikling er i fokus. Bliv rustet til at begå dig på en PCO-venlig måde, og lær at håndtere en PCO-venlig dag.

Få overblik over hvad du kan spise hjemme og når du er ude.

Bliv dus med hvad du kan handle ind til køleskabet, og lær at lave PCO-venlig mad.

Kom tættere på din selvopfattelse og erkendelsen af et "positivt cool ovarie" liv.

Formålet er, at komme ind bag de processer, der styrer og udfordrer dit PCO-liv.

Baggrunden for gruppevejledningsforløbet:

Majbritt L. Engell er uddannet professionsbachelor i Ernæring og Sundhed og Master i fitness og træning med speciale i gruppevejledning af PCO. Hun har de sidste 2 år kørt PCO-skole med stor succes.

Deltagerforudsætninger:

Kvinder ml. 18-50 år. Max 8 deltagere. Du behøver ikke have viden om ernæring eller egen kostplan.

Datoer:

Gruppeforløbet starter 11. oktober og kører i alt 10 mandage i ulige uge (på nær uge 5, 2011)

Afbud: Meldes til Majbritt (31 70 75 72) senest samme dag inden kl. 09.00.

Tidspunkt: 16.30-19.00.

Sted: Strandvejen 84, st. 2900 Hellerup.

Pris: 4.900,00 kr. (Gælder for 10 undervisningsgange af 2,5 time)

Prisen er inklusiv materialer, smagsprøver, madkursus, kaffe og the og snacks. Kan betales i 4 rater.