

Afhængig af sukker?

Oplever du tvangsmæssig spising af sukker eller det der ligner (hvidt brød, kartoffel, ris etc.)? Og vil du gerne én gang for alle blive fri.

Vi har sammensat et kursusforløb hvor du får mulighed for at lære mere om hvordan sukker/stivelse styrer dig og hvordan du kan arbejde dig ud af din afhængighed og komme over på den anden side.

Kursusaftnerne kan du melde dig på enkeltvis eller flere af gangen. Du kan læse om hvad de enkelte aftner tager fat på nedenfor.

Sted: Kost-Klinikken Immanuel, Strandvejen 84 st. 2900 Hellerup

Tid: 16.30 til 18.00

Datoer: 6/10, 13/10, 27/10, 3/11, 10/11, 17/11

Pris: 375 kr. pr. person pr. kursus. Ved køb af alle kurser: 1800 kr. pr. person.

Hvis du ønsker at bestille alle 6 kurser, så skynd dig at bestil, således at ikke enkelte kursusaftener er udsolgt.

Deltagerantal: min. 6 og max.10

Programbeskrivelse

Diætetikken - kursus 1

d. 6. oktober 2010 kl. 16.30 til 18.00

Hvorfor bliver vi afhængige af sukker?

Lær om hjernens kemi bag vores trang til sukker (Dopamin, Serotonin og endorfiner)

Er den søde tand bare en dårlig vane eller er du afhængig af det? Karakteristika ved afhængighed:

- Binging: man spiser mere og mere sukker
- Craving: vild med, må have. Toleranceøgning => Over tid større indtag
- Abstinenser
- Tab af kontrol
- Tænker konstant på sukker
- U hensigtsmæssigt mønster- kan ikke styre det

Smagsprøver: ”Metadon- slik”

Pris: 375 kr. pr. person

Psykologien - kursus 2

d. 13. oktober 2010 kl. 16.30 til 18.00

Vaner og stress.

Opdag dine vaner og hvordan de kan påvirke dit madindtag.

Hvordan påvirker kronisk stress din krop og hvordan kan du blive bedre til at håndtere stress-situationer.

Pris: 375 kr. pr. person

Diætetikken - kursus 3

d. 27. oktober 2010 kl. 16.30 til 18.00

Hvordan skal vores hovedmåltider sammensættes?

Hvordan stabiliserer vi vores blodsukker?

De gode mellemmåltider – indeholder fedt og protein – få inspiration.

(Hyppige kulhydrat ”fattige”, lavglykæmiske, protein og fedtholdige fødevarer)

Pris: 375 kr. pr. person

Psykologien - kursus 4

d. 3. november 2010 kl. 16.30 til 18.00

Madhistorie/stresshistorie. Opbygning og indkøring af nye vaner.

Hvordan kommer man i gang med sin historie og hvorfor at det så vigtigt at vi kender til den?

Få redskaber til at håndtere din egen stress, så din krop slet ikke får brug for stressmad.

Pris: 375 kr. pr. person

Diætetikken - kursus 5

d. 10. november 2010 kl. 16.30 til 18.00

Hvordan skal vi læse og forstå varedeklarationerne?

Hvad skal vi være opmærksomme på når vi handler ind?

Eksempler på kostplaner og nye adfærdsmønstre der overflødiggør søde sager.

Damage control. Hvordan er sporet tilbage til ’clean’, når man har været slem.

Pris: 375 kr. pr. person

Psykologien - kursus 6

d. 17. november 2010 kl. 16.30 til 18.00

Indre billeder. Fremtiden

Vi glemmer tit at se frem i kalenderen, pludselig sidder vi til børnefødselsdag og er hundesulten og raket armen er i gang. Eller vi havde helt glemt at en kollega skulle på ferie og sidder nu med en ekstrem lækker hjemmebagt kage i hånden.

Få redskaber til hvordan du forbereder dig til et liv fri af sukker og hvordan holder du fast. Og ikke mindst kommer igen, hvis raket armen fik fat.

Pris: 375 kr. pr. person