

SUNDHED, VELVÆRE OG TRIVSEL

2017-01-K

EN SUND BALANCE GIVER DIG

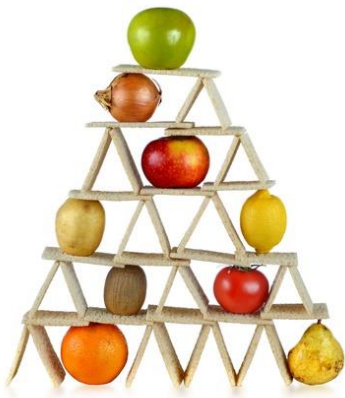
- ✓ Overskud og energi
- ✓ Trivsel og velvære
- ✓ Fysisk og mental robusthed

Vi finder sammen din optimale livsstil og balance.

Dette med fokus på din aktuelle situation, behov og ønsker.

Kontakt mig for en fortrolig og uforpligtende snak.

”En lille justering kan gøre en stor forskel”



Kontakt

Evia Consult

Eva Larsen

2062 4804

el@eviaconsult.dk

www.eviaconsult.dk

PERSONLIG SUNDHEDSFREMME

Hverdagen er ofte travl med mange gøremål, og vi kommer ofte ind i vaner, der er uhensigtsmæssige i forhold til vores sundhedstilstand.

Vores krop er udstyret med et komplekst signal- og kommunikationssystem, der skal hjælpe os til, at passe godt på os selv. Vi er imidlertid ikke altid så gode til, at lytte ordentlig efter hvad kroppen prøver at fortælle os, og hvis vi gør kan det være svært, at vide hvordan vi skal agere. Fortsætter vi upåagtet kan dette resultere i ubalancer, der viser sig i form af forskellige fysiske gener.

Oplever du gener med:

- Uoplagthed eller lavt energiniveau.
- Ofte skrantende med forkølelse.
- Oppustethed, træg mave.
- Sukkertrang eller sult hele tiden.
- Overvægt eller undervægt.

Disse gener og mange flere kan relateres direkte til din kost, der sammen med andre uhensigtsmæssige vaner kan give helbredsmæssige problemer. Får din krop de rigtige næringsstoffer og i rette mængder, styrkes immunforsvaret, og lysten til usunde fødevarer reduceres.

Basalt set er kosten vores byggesten til en sund krop, der dermed kan yde sit bedste og give mulighed for god energi og trivsel i hverdagen. Dette indgår også i begrebet robusthed, der både omfatter den fysiske del i form af en sund krop, og den mentale del, der handler om at være god til at håndtere dagens udfordringer i stort og småt.

Hvordan skal din sundhed og livsstil være?

Livstilsændring er noget der skabes over tid, og i et tempo hvor både krop og sind kan være med. Et af de første skridt du kan tage er, at blive bevidst om hvor du er og hvor du vil hen.

Sundhedsvejledningen tilpasses dig!

Det er afgørende, at vi har et godt og korrekt udgangspunkt, og en typisk opstart vil indebære, at du udfylder en helseprofil og maddagbog inden første konsultation. Første konsultation varer 1 time, hvor vi gennemgår dine data, og aftaler det videre forløb.

Min tilgang er ud fra et holistisk syn og den overbevisning, at vi trives bedst når både krop og sind er velernæret.

Jeg er uddannet indenfor kost, sundhed og coaching, og anvender eksperter mangeårige forskningsresultater og erfaringer, samt ny viden på området.

» Tag styringen og få balance «
