

GRATIS Kostvejledning

Få præcis vejledning om god og sund kost.

Ved du hvor mange proteiner du har brug for? Ved du fra hvilke fødevarer du får essentielle fedtstoffer? – Hvis ikke, så brug EIK Motions gratis kostvejledning.

Kostvejledning er et effektivt redskab til at optimere din kost, alt efter hvad du ønsker at opnå.

Vil du opbygge muskler eller tabe dig?

- få en detaljeret plan over, hvordan din kost hjælper dig på vej mod dit mål.

- Vil du optimere din kost i forhold til din træning?
- Vil du have øget velvære og trivsel?
- Vil du have et stabilt blodsukker?
- Vil du have en sundere livsstil?
- Vil du tabe dig?
- Vil du nå dine mål?



Book tid på
www.eikmoton.dk
under online
booking

Indledende samtale (1/2 time) indeholder:

- kropsanalyse med måling af vægt, kropsfedt, kropsalder, samt BMI på professionel vægt (du beholder al tøj på)
- samtale om din nuværende livsstil og motionsvaner
- samtale om din nye livsstil
- målsætninger, ønsker og drømme

Ud fra den indledende samtale laver jeg en kostplan bl.a. indeholdende

- beregning af energibehov ved vægttab, ligevægt eller vægtøgning
- energifordeling på måltider
- beregning af merforbrug ved træning
- beregning af behov for proteiner, kulhydrater og fedt.

Kostvejleder Jimmy Klahn
Certificeret kostvejleder fra Fitness Institute i Aarhus.

Find mig i centret og hør mere om kostvejledning.

