

# KNÆK KODEN

## 2 DAGES WORKSHOP

**Aktiver din kode til **suveræne kostvaner** til et lettere liv med mere energi og større velvære som påvirker din sundhed positivt.**

At ændre kostvaner varigt er en rejse hvor du bliver klogere på dig selv og hvad, der skal til for at du optimerer din evne til at holde fast i det, du vil opnå.

**Dit udbytte i "Knæk Koden" er at du bliver skarp på hvad:**

- Der sker mentalt for dig, når du igen er i dilemmaet "jeg begynder igen på mandag", "det slanke projekt gik heller ikke" "etc..."
- Du skal have af næringsstoffer for at dit stofskifte og din fedtbrænding kører for fuld udblæsning.
- Du skal gøre for at optimere din evne til at sparke dine barrierer ind, sådan at du lykkes med det, du vil opnå.
- Der skal til for at du får et større overskud og maksimerer din energi.

**Dit udbytte i "Knæk Koden" er også den klarhed du opnår om hvordan:**

- Du skal sammensætte din kost, sådan at du får et større overskud og mere energi.
- Du tackler "ulvetimen".
- Du bliver den styrende i forhold til mad, i stedet for at lade dig tyrannisere af din indre sabotør.
- Du skal vægte den gode kost – altså kvalitets kalorier i forhold til de såkaldte tomme kalorier.
- Du bliver den styrende i forhold til et mere stabilt blodsukker, som påvirker din præstation væsentligt.
- Du undgår for mange hovsa løsninger.

Du får ideer til din morgenmad, din frokost, din aftensmad og mellem måltider. Du kan medbringe din favorit opskrift, og jeg vil vise dig, hvordan du med få justeringer fortsat kan bruge den. Omdrejnings punktet ved Knæk Koden er Glæde, Nydelse og Nænsomhed. Det handler om muligheder.

**Denne workshop strækker sig over 2 dage med godt 4 ugers mellemrum til refleksion.**

**1. Dag:** Du får serveret en energi booster, når vi begynder. Kaffe/te midtvejs med en lille snacks og lidt let at køre på (så du ikke falder i fristelser).

**2. Dag:** Du får serveret en energi booster, når vi begynder. En let frokost med vand. Eftermiddag - Kaffe/te ved 15-tiden med en lille snack.

**Workshoppen afholdes:**

Fredag den 29 juni kl. 13-17 og lørdag den 11. august kl. 10-16 i Århus.

Du får det præcise sted oplyst, når vi nærmer os.

**Prisen og tilmelding:**

Kr. 4.100,00 med forplejning og 1 måneds gratis medlemskab af Klub Mad med Smil. Tilmelder og betaler du senest den 4 juni sparer du kr. 600. Din pris er da kr. 3.500,00. Vil du være på toppen og have det godt i kroppen så køb

workshoppen i "shoppen" på [www.madmedsmil.dk](http://www.madmedsmil.dk) eller på [www.billetteo.dk](http://www.billetteo.dk). Du kan også bare sende mail til [mail@diaetisten-jylland.dk](mailto:mail@diaetisten-jylland.dk) med navn adr. og telefonnummer, hvorefter jeg sender dig en faktura.



**Hanne Svendsen**

*Dietist og forfatter,  
DietistKlinikken HanneSvendsen*



# KNÆK KODEN

## 1 DAGS WORKSHOP

### Aktiver din kode til **suveræne kostvaner** til et lettere liv med mere energi og større velvære.

At ændre kostvaner varigt er en rejse hvor du bliver klogere på dig selv og hvad, der skal til for at du optimerer din evne til at holde fast i det, du vil opnå.

#### Dit udbytte i "Knæk Koden" er at du bliver skarp på hvad:

- Der sker mentalt for dig, når du igen er i dilemmaet "jeg begynder igen på mandag", "det slanke projekt gik heller ikke" ... Etc.
- Du skal have af næringsstoffer for at dit stofskifte og din fedtbrænding kører for fuld udblæsning.
- Du skal gøre for at optimere din evne til at sparke dine barrierer ind, sådan at du lykkes med det, du vil opnå.
- Der skal til for at du får et større overskud og maksimerer din energi.

#### Dit udbytte i "Knæk Koden" er også den klarhed du opnår om hvordan:

- Du skal sammensætte din kost, sådan at du får et større overskud og mere energi.
- Du bliver den styrende i forhold til mad, i stedet for at lade dig tyrannisere af din indre sabotør.
- Du skal vægte den gode kost – altså kvalitets kalorier i forhold til de såkaldte tomme kalorier.

Omdrejnings punktet ved Knæk Koden er Glæde, Nydelse og Nænsomhed. Det handler om muligheder.

Du får serveret en energi booster, når vi begynder. En let frokost med vand. Kaffe/te med chokolade og en lille snack at køre på (så du ikke falder i fristelser).

#### Workshoppen afholdes:

Onsdag den 20. juni kl. 09.30-16.

Du får det præcise sted oplyst, når vi nærmer os.

#### Prisen og tilmelding:

Kr. 2.500,00 med forplejning. Tilmelder du dig senest den 4. juni sparer du kr. 500,00. Din pris er da kun kr. 2.000,00.

Vil du være på toppen og have det godt i kroppen så køb workshoppen i "shoppen" på [www.madmedsmil.dk](http://www.madmedsmil.dk) eller på [www.billette.dk](http://www.billette.dk). Du kan også bare sende mail til [mail@diatisten-jylland.dk](mailto:mail@diatisten-jylland.dk) med navn adr. og telefonnummer, hvorefter jeg sender dig en faktura.



#### **Hanne Svendsen**

*Diætist og forfatter*

*DiætistKlinikken HanneSvendsen*

