

LIVSFABRIKEN PRESENTERAR

LIVSSTILSPROGRAMMET



Kostnavigatorn- ett livsstilsprogram

Navigera kostens 3 perspektiv; kropp, tankar/känslor och sociala situationer

Kostnavigatorn är ett livsstilsprogram på 12 tillfällen, uppdelat på 4 nivåer, där varje område navigeras utifrån kostnavigatorns 3 olika perspektiv; kroppens behov och signaler, tankar/ känslor och sociala situationer. Programmet syftar till att tillföra kunskap, ge verktyg för självreflektion samt stöd i processen att genomföra en hållbar livsstilsförändring, för bättre hälsa och mer energi i livet.

PROGRAM:

1. **Medvetenhet.** Bli medveten om vanor, tankar, känslor. sug.
2. **Detox.** Avvänjning av socker och processade livsmedel.
3. **Stöd.** Skapa strategier för hantera sociala matsituationer mfl.
4. **Hälsoambassadör.** Skapa stödjande miljö för kost.

OMFATTNING: 12 workshops

BOKNING: Programmet planeras för våren 2020

KONTAKT: info@livsfabriken.se