

LIVS  FABRIKEN



12-STEGSPROGRAM

Kärleksmaten- knäck koden till en hållbar livsstil

Kursinformation | Onlinekurs | Kursstart 31 augusti 2020

VÄLKOMMEN TILL 12-STEGSPROGRAMMET



12 stegsprogrammet **KÄRLEKSMATEN**

BAS
Keto/LCHF

BALANS
Paleo/Stenålder

MEDEL
Medelhavsdiet

ETT ONLINEPROGRAM MED START 31 AUGUSTI

- 5 stycken live kunskapswebbinar
- 12 steg- 12 kreativa övningar
- Digital Receptbok på Kärleksmaten Bas, Balans och Medel
- Gemensam avsockring eller din nivå
- Livsfabriken's avsockringstrappa
- Gemensam facebookgrupp med Q & A
- Mailutskick varje söndag med övningar & pepp

KNÄCK KODEN TILL EN HÅLLBAR LIVSSTIL!

LIVS  FABRIKEN

www.facebook.com/Livsfabriken/

Varmt välkommen till onlinekursen Kärleksmaten- knäck koden till en hållbar livsstil. Detta 12 stegsprogram på 12 veckor är till för dig som vill ha nycklar till en hållbar livsstil, som fungerar för dig, även i sociala sammanhang.

Med konkreta tips och verktyg kring antiinflammatorisk kost och avsockring, som kompletteras med kreativa övningar där vi kan lära känna oss själva inifrån och ut, vad som driver oss, vår motivation, och tankar och känslor kring maten.

Vi får stöd av varandra att navigera sociala matsituationer, och att leva en antiinflammatorisk livsstil, oavsett hur vår omgivning gör. Vi går igenom beroendeproblematiken kring socker och mjöl, och lär oss hantera sötsug och förebygga återfall.

Våra 3 månader avrundas med en framtidsvision för våra måltider och hälsa, och därigenom stärker vår roll som hälsoambassadör i våra egna liv. Här får du en djupare kunskap om antiinflammatorisk kost och om dig själv, tillsammans med andra på ett flexibelt sätt via Facebook. Vi inspirerar varandra tills vi tillsammans nått våra individuella mål - en hållbar livsstil genom kärleksfull mat.

Läs mer och anmäl dig här: <https://simplesignup.se/event/169246>



Varmt välkommen till vår gemensamma resa!
/Emma Cedergren, dietist och kostnavigator på Livsfabriken

VILL DU FÅ MER ENERGI TILL LIVET?



12-STEGSPROGRAMMET VÄNDER SIG TILL DIG SOM VILL

- Få mer energi till livet
- Åstadkomma en hållbar livsstilsförändring
- Införliva en antiinflammatorisk kost och livsstil
- Få kostplan som enkelt anpassas efter dina behov
- Bli av med sötsuget
- Hantera sociala matsituationer
- Göra kreativa övningar som leder dig framåt
- Få inspiration och motivation till förändring
- Vill ha kostbudskapet förklarad på ett enkelt sätt
- Skapa förutsättningar för ett liv utan sömnproblem, huvudvärk, hjärndimma, värk, trötthet, krånglig mage, humörsvingningar eller annat som rubbar din livskvalité.
- Ha stöd och gemenskap i grupp
- Vara med i ett sammanhang med öppenhet och utforskande förhållningssätt utan pekpinnar

VAD TYCKER KLIENTERNA OM ATT GÖRA EN AVSOCKRING?

Några röster från tidigare deltagare på Livsfabrikens avsockringskurser:

- Roligt att få höra berättelser från de andra i gruppen.
- Kursen väcker många tankar, man kommer ur sockerträsket.
- Kraftigt förbättrad medvetenhet om när jag äter socker och hur jag mår då.
- Jag tar med mig nya vänner & erfarenheter.
- Avsockringskursen skulle vara nyttig för många att gå.
- Jag tar med mig nya insikter i antiinflammatorisk kost.
- Att så otroligt mycket av hur vi äter beror på känslor och hur vi mår.
- Avsockringskursen gav humor, glädje och hopp.

12-STEGSPROGRAMMETS INNEHÅLL

LIVSFABRIKENS
MATKARTA
ingår i 12-
stegsprogrammet



LIVS FABRIKEN

www.facebook.com/Livsfabriken/

I 12-STEGSPROGRAMMET INGÅR FÖLJANDE

- Ett 12 stegsprogram med 12 kreativa övningar
- 12 veckoutskick, med ett steg/övning för varje vecka
- 5 live Webinarium med kunskap (spelas även in så du kan se efteråt)
- Gemensam slutan facebookgrupp
- Livsfabrikens Matkarta över Kärleksmatens 3 nivåer på antiinflammatorisk kost
- Digital receptbok samt livsmedelslista för Kärleksmatens 3 olika nivåer
- Livsfabrikens avsockringstrappa- en steg- för -steg metod
- UNCOPE- screeningstest som visar din "sockerätartyp"

EN INTERAKTIV KURS

Kursen är en interaktiv kurs där du som deltagare uppmuntras till att fritt stötta varandra, dela erfarenheter och diskutera frågor i Facebookgruppen.

Din kostnavigatör Emma finns med på resan, följer och flikar in i dialoger i Facebookgruppen vid behov.

Alla livesända webinar spelas in och kan ses igen eller vid ett senare tillfälle. Detta för att göra det flexibelt att delta i programmet. Vi använder verktyget Zoom, som är en gratisapp som enkelt laddar ner. Länken, till respektive webinar får du på mejlen.

Ladda ner Zoom Client for meetings här: <https://zoom.us/download>

12- STEGSPROGRAMMETS UPPLÄGG

12 KREATIVA ÖVNINGAR FÖRDELADE PÅ 4 BLOCK

12-stegsprogrammet är indelat i 4 block, på vardera 3 veckor. Till varje block hör 3 kreativa övningar, en övning per vecka, med totalt 12 övningar i programmet. Varje vecka, skickas veckans övning till dig via e-post, samt läggs upp i vår gemensamma Facebookgrupp. Varje nytt block inleds med ett live Webinar, där vi fyller på med kunskap och gå igenom nästföljande 3 veckors övningar. Vi går igenom hela processen tillsammans, men du gör övningarna hemma, i egen takt. När kursen är avslutad, behåller du kursmaterialet, och får en arbetsbok med alla 12 övningar samlade.

BLOCK 1: MEDVETENHET

Webinar 1: Kärleksmaten. Om antiinflammatorisk kost, och 3 olika nivåer på kosten.

Övning 1. Motivationsprocessen

Övning 2. Exponeringsanalys

Övning 3. Kostypsväljaren

E-material: Livsfabrikens Matkarta, E-recept (frukost, lunch, middag) samt livsmedelslista på Kärleksmaten Bas, Balans och Medel samt personligt test.

BLOCK 2: AVSOCKRING

Webinar 2: Avsockring, ja tack! Om socker, inflammation, 3 olika typer av sockerätare; sociala sockerätare, stress- och känslöätare av socker respektive sockerberoende.

Övning 4. Avsockringsprocessen

Övning 5. Avsockringstrappan

Övning 6. Dietarketyperna

E-material: Livsfabrikens Avsockringstrappa, E-recept på snacks & efterrätter.

BLOCK 3: TANKAR & KÄNSLOR

Webinar 3: Du äter vad du tänker. Om att hantera tankar, känslor, och sociala matsituationer. Om hur hjärnan påverkas av maten. Hur vi förebygger och hanterar återfall.

Övning 7. Situationsanalysen

Övning 8. Stress- och känslskalans

Övning 9. Återfallshanteraren

E-material: Livsfabrikens kostnavigeringstriangel, E-recept "Brainfoods".

BLOCK 4: HÄLSOAMBASSADÖR

Webinar 4: Bli din egen kostnavigatör. Om hur vi skapar stödjande miljö för kost. Hur vi kommunicerar våra matval till andra, samt bemöter andras matvanor när vi lever tillsammans.

Övning 10. Min hälsovision

Övning 11. Stödjande miljö för kost

Övning 12. Hälsoambassadören

AVSLUTNING

Webinar 5: Om ledarskap- att leda sig själv och andra i livsstilsförändring. På vilket sätt kan vi/ vill vi bidra till en bättre kosthållning för egen del, vår familjs, på arbetet?

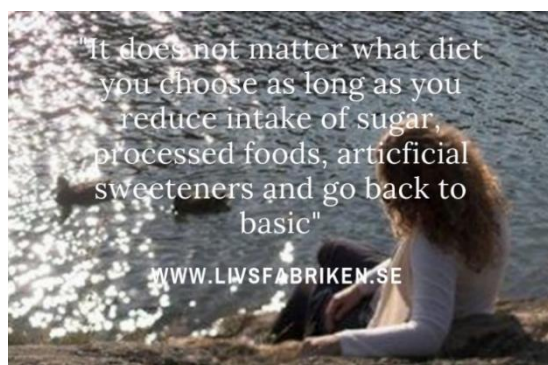
E-material: Arbetsbok med alla 12 övningar samlade. Utvärderingsenkät.

FACEBOOKGRUPPEN

Välkommen du som deltar i 12-stegprogrammet till Facebookgruppen Kärleksmaten- knäck koden till hållbar livsstil. I gruppen, som är sluten (dvs hemlig), så håller vi kontakten och stöttar varandra i livsstilsförändring och vägen till kärleksfull mat.

OM FACEBOOKGRUPPEN

- Gruppen är sluten, dvs hemlig och att endast Emma och deltagarna i kursen kan se att du är med i denna grupp, och ta del av informationen.
- Varje deltagare, får gärna skriva en kort presentation av sig själv, i gruppen, och berätta varför de går kursen, gärna med foto, om ni vill.
- Varje vecka publicerar Emma ett inlägg om veckans steg och övning. Du får gärna berätta hur det går för dig, i kommentaren för samma inlägg.
- Ställ gärna frågor till varandra i gruppen, dela med er om hur det går, samt tipsa om bra recept eller annat som känns bra att få dela med sig av.
- Om du vill att Emma svarar på frågor, så tagga mig gärna, så att jag inte råkar missa! Jag är närvarande i gruppen alla vardagar tom fredag.
- Allt skriftligt och inspelat material kommer att läggas ut i Facebookgruppen, (samt skickas via mejl).
- Du behåller allt skriftligt och inspelat material som du har fått under kursen, att använda för egen räkning så länge du vill.
- Materialet är copywrightskyddat och får därför inte kopieras.
- Zoomlänkar till webinarerna läggs ut i Facebookgruppen samma dag.



DATUM OCH TIDER

SCHEMA

VECKA	STEG	VECKANS ÖVNING	WEBINAR Måndagar kl 19-20
36	1	Motivationsprocessen	31/8 Kärleksmaten
37	2	Exponeringsanalysen	
38	3	Kosttypväljaren	
39	4	Avsockringsprocessen	21/9 Avsockring
40	5	Avsockringstrappan	
41	6	Dietarketyperna	
42	7	Situationsanalysen	12/10 Du äter vad du tänker
43	8	Stress- och känslskalalan	
44	9	Återfallshanteraren	
45	10	Min hälsovision	2/11 Bli din egen kostnavigator
46	11	Stödjande miljö för kost	
47	12	Hälsoambassadören	
48	-	-	23/11 Ledarskap- att leda sig själv och andra i livsstilsförändring

- Kursstart måndag den 31 augusti kl 19.00 via Zoom (vecka 36)
- Kursavslut måndag 23 november kl 19.00 via zoom (vecka 48)
- Veckoutskick sker söndagar kl 07.00 med nästa veckas övning/ steg
- Live webinarium måndagar var 3e vecka 19.00-20.00 följande datum; 31 augusti, 21 september, 12 oktober, 2 november och 23 november.

KURSANMÄLAN

Anmäl dig via länken: <https://simplesignup.se/event/169246>

KOSTNAD

Ordinarie pris: 1595 kr, fram till kursstart.

Varmt välkommen till en inspirerande kurs!

Med vänliga hälsningar Emma Cedergren, dietist och kostnavigator på Livsfabriken.

Kontaktuppgifter och sociala medier

www.livsfabriken.se

www.facebook.com/livsfabriken

E-post: info@livsfabriken.se

SMS 072-198 31 29