

mf Kurser

- lär dig naturlig mat, träning & livsstil i praktiken!



- 6 tillfällen

- Totalt 12 h

- Läs intensivt
eller luftigt*

- mf-licensierad
kostrådgivare håller
kursen

- rek. kurspris:
2 900 kr inkl material

- För företag
tillkommer moms



Innehåll per träff:

1. Grunderna i LCHF •
hälsovinster • Så
börjar du praktiskt
med LCHF
2. Hormoner &
metabolt syndrom •
Hitta rätt i mataffären
3. Viktminskning •
Mage & tarm • Frukost
och mellanmål
4. Omega-3/-6,
Vitaminer & mineraler
• Lunch och middag
5. Stress och sömn i
teori och praktik
6. Träning och
motion • Måluppfölj-
ning, LCHF som livsstil

Trött på jojo-bantning och ett ständigt sötsug? Har du högt blodtryck, högt kolesterol eller annan obalans i kroppen? En krånglande mage? Är du trött på att inte vara på topp?

Gå kursen LCHF Hälsa - när du vill leva friskt!

Kursens innehåll

Kursen LCHF Hälsa ger dig grundläggande kunskaper om LCHF (lågkolhydratkost) och dess positiva påverkan på din kropp och din hälsa. Du lär dig den teori du behöver, men annars betonar kursen din praktiska vardag. Nyckeln till ett friskt liv är blodsockerreglering och hormonell balans. Där lär dig förstå dessa begrepp och omsätta det i praktiken.

Varför gå denna kurs?

Kursen vänder sig till dig som är överviktig, metabolt sjuk eller på annat sätt besväras av sviktande hälsa. Genom kursen får du de verktyg som behövs för att skapa balans i kroppen. Du får förutsättningar för ett stabilt blodsucker, normalt blodtryck och balans i blodfetterna. Är du överviktig kommer du att kunna äta dig ner i vikt med LCHF utan hunger och sötsug.

* Se baksidan för mer information





Fastnat i gamla träningsvanor?

Vill du lära dig äta rätt, träna rätt och få resultat du inte kunde ana?

Vill du nå dina träningsmål tydligare och snabbare?

Gå kursen
LCHF Vältränad - när du vill få en fysik värd namnet!

Kursens innehåll

Kursen LCHF Vältränad ger dig teoretiska kunskaper du behöver för att veta hur du ska äta för att få ut maximalt av din träning. Den ger dig också träningsteori så du vet hur du ska lägga upp dina pass för att prestera på topp! I kursen får du också i praktiken lära dig hur du tränar konditions- och styrketräning på bästa sätt.

Varför gå denna kurs?

Detta är kursen som lär dig bygga en fysik värd namnet, det vill säga hur du lägger upp ett mat- och träningsupplägg på bästa sätt för att nå de resultat du vill få. Den vänder sig till både dig som är ung eller gammal, otränad eller som tränar regelbundet. Har du fastnat i dina träningsvanor och tycker att resultaten uteblir? Då är detta kursen för dig!

* Se baksidan för mer information



- 6 tillfällen

- Totalt 12 h

- Läs intensivt eller luftigt*

- mf-licensierad kostrådgivare och personlig tränare håller kursen

- rek. kurspris: 2 900 kr inkl material

- För företag tillkommer moms

Innehåll per träff:

1. Grunderna, hälsovinster & mat för träning • Så äter du när du ska träna

2. Hormoner, fettförbränning och ämnesomsättning

3. Träningsteori • Praktisk konditions-träning

4. Praktisk styrketräning

5. Praktisk styrketräning

6. Få ihop helheten • Måluppföljning, LCHF och naturlig träning som livsstil

Vi på mf har lång erfarenhet av kursverksamhet. För dig som söker en kortare, praktiskt inriktad kurs inom naturlig mat, träning och livsstil har hittat rätt. Du får lära dig enkel teori, men betoningen ligger på att omsätta teorin i din praktiska vardag och på att få förändringar till stånd. mf Kurserna hålls av mf licensierade kostrådgivare och personliga tränare och vi lovar hög kvalitet från början till slut.

Första kursträffen varar alltid 2,5 timmar. De resterande träffarna varar 2 timmar förutom sista träffen som varar 1,5 timmar. Det betyder 6 träffar på totalt 12 timmar.



LCHF Hälsa:

- Intensivt (under ca 1 vecka): Träffar nästan varje dag under en vecka
- Luftigt (under ca 2 månader): Träffar ungefär en kväll varannan vecka



LCHF Vältränad:

- Intensivt (under ca 1 vecka): Träffar nästan varje dag under en hel vecka
- Luftigt (under ca 2 månader): Träffar ungefär en kväll varannan vecka

Hör med respektive kursledare om exakt upplägg.

Din mf-licensierade kursledare