

GRATIS

Food-, Mind- & Body- CIRCLE

Mandage
kl. 9-10.30

Hos
Dit Liv - Din Trivsel
Kragstbjergvej 17
5000 Odense C

Tilmelding
på 28951370

- for dig med et udfordret spisemønster

- gentagne slankekure uden resultat
- følelse af skyld & skam
- stor fokus på mad
- overspisninger

MARTS/APRIL

18. marts

Har jeg en spiseforstyrrelse?

Du har lavet mange aftaler med dig selv, afprøvet adskillige slankekure og dyrket motion on/off, men det lykkes ikke for dig at nå i mål med dit ønskede vægttab.

25. marts

Maden som ven og fjende

Du oplever, at maden både er din ven og din fjende. Hvad hjælper dit spisemønster dig med og hvad forhindrer det dig i?

1. april

Spisning i sociale sammenhænge

Du kigger på andre, som spiser. Hvor meget øser de op på tallerkenen? Hvor mange gange? Måske er du i tvivl om, hvordan du gør, når du spiser "normalt"...

8. april

Mad - mine vaner og uvaner

Hvilke gode vaner styrker dig i din spisning? Hvilke vaner udfordrer dig og skaber frustration og måske skam?

29. april

Hvornår fylder min mad & spisning især?

Hvilke situationer og tidspunkter på dagen/ugen/måned er særligt udfordrende for dig? Hvordan kan du komme udfordringerne i møde?

Hvert møde har følgende opbygning:

præsentation af deltagerne - ugens emne v. Pia Mandalis- fri deling af tvivl og erfaring - opsamling