

# Ønsker du et lettere og friskere liv?

Med TD-metodens brede vei kan du med helt alminnelig mat gå ned i vekt, bedre mange helseplager og få større matglede i livet! Du slipper å veie maten eller telle kalorier. Metoden er enkel å følge i en travel hverdag med familie, venner og aktiviteter.

Hjertet og hjernen bak metoden er Helseinspirator Trine Dahlmo. Den er et resultat av hennes omfattende erfaring fra sin klinikkpraksis hvor hun har fulgt virkelige mennesker i virkelige liv. Med boken *Lettere*, utgitt av Cappelen Damm, gjorde hun «den brede vei» kjent for alle i landet. Nå gjør hun den tilgjengelig der folk er ved å utdanne et stort nasjonalt fagteam av kursholdere og ernæringssterapeuter.



## Bli med på kurs med Marte!

Før første kull kursholdere utdannes i juni 2020, kvalitetssikres kursmaterialet ved at det holdes kurs tre steder i landet: i Mo i Rana, Brumunddal og Hardanger. Mot at vi får din tilbakemelding på hvordan du opplever kurset, får du **20 % rabatt** på kursavgiften.

Marte flyttet nylig tilbake til hjembyen Mo i Rana etter flere år i Oslo og i Vesterålen. Natur, ro, helse og utvikling er fokusområder i hennes liv, og hun gleder seg til å utforske nye kriker og kroker på vakre Helgeland med sekk, hengekøye og kaffekjele. Etter en fullført bachelorgrad i livsstilsendring og folkehelse fra institutt for helsevitenskap ved Høyskolen Kristiania startet Marte firmaet Åsland Livsstil våren 2019, og hun driver nå sin klinikkpraksis sammen med Helseinspirator AS.



## Kurset gir deg

- 3 personlige motivasjonsmøter med din TD-inspirator Marte
- 9 kurstreff i liten gruppe, totalt 11 t.
- 7 x veie, om du ønsker det (utenom treffene og alene sammen med din TD-inspirator).
- Du kan også velge å delta i en aktivitetsgruppe med 12 x 45 minutters fysisk aktivitet, hovedsakelig ute i frisk luft – overkommelig, trivelig og deilig påfyll for kropp og sinn.

## Kurstreffene

Treffene er pedagogisk lagt opp som en prosess hvor TD-metoden læres inn på en praktisk og håndterbar måte. Undervisningsformen er videoundervisning fra metodens grunnlegger, undervisning fra din TD-inspirator samt refleksjoner og øvelser omkring tema. Du får også inspirasjonsmaterieell mellom treffene.

## Tur- og trivselsgruppe

Med tur- og trivselsgruppa vil du få påfyll av motivasjon, bevegelsesglede og metoder for økt tilstedeværelse gjennom friluftaktiviteter og oppmerksomhetstrening. Enkle grep som du lett kan ta med deg videre i din hverdag!

## Veien videre

For deg som ønsker det, kan du fortsette din livsstilsreise sammen med oss. Kurset *Et lettere liv* er bygd opp som en modulbasert kursserie med tre etterfølgende moduler á 16 uker samt personlig oppfølging hos din TD-inspirator. På hvert kurs får du påfyll av ny kunnskap, både om kosthold, helse og din motivasjon. Vi ønsker at du skal ha glede av din kunnskap et helt liv – et lettere liv!

## Tidsplanen

Kursuke	Veie	Treffplan: Individuell og gruppe	Tur- og trivsel-gruppe
Uke 1	1 på ind. time	1 Individuell: dato/klokke:	
Uke 2		2 Tirsdag 4/2 kl 18:00 - 20:00	
Uke 3	2 17:30 - 18:00	3 Tirsdag 11/2 kl 18:00 - 20:00	
Uke 4		4 Tirsdag 18/2 kl 18:00 - 19:00	1 Tirsdag 18/2 kl 19:15 - 20:00
Uke 5-7	3 på ind. time	5 Individuell: dato/klokke:	
Uke 6		6 Tirsdag 3/3 kl 18:00 - 19:00	2 Tirsdag 3/3 kl 19:15 - 20:00
Uke 7			3 Tirsdag 10/3 fra kl 19:15 *
Uke 8	4 17:30 - 18:00	7 Tirsdag 17/3 kl 18:00 - 19:00	4 Tirsdag 17/3 kl 19:15 - 20:00
Uke 9			5 Tirsdag 24/3 fra kl 19:15 *
Uke 10	5 17:30 - 18:00	8 Tirsdag 31/3 kl 18:00 - 19:00	6 Tirsdag 31/3 kl 19:15 - 20:00
Uke 11		Påske	
Uke 12	6 17:30 - 18:00	9 Tirsdag 14/4 kl 18:00 - 19:00	7 Tirsdag 14/4 kl 19:15 - 20:00
Uke 13			8 Tirsdag 21/4 fra kl 19:15 *
Uke 14	7 17:30 - 18:00	10 Tirsdag 28/4 kl 18:00 - 19:00	9 Tirsdag 28/4 kl 19:15 - 20:00
Uke 15			10 Tirsdag 5/5 fra kl 19:15 *
Uke 16		11 Tirsdag 12/5 kl 18:00 - 19:00	11 Tirsdag 12/5 kl 19:15 - 20:00
Uke 17-18	8 på ind. time	12 Individuell: dato/klokke:	12 Tirsdag 19/5 fra kl 19:15 *

\* = tur ute. Det vil bli sendt ut melding om oppmøtested senest to dager i forkant. Turene varer som regel 45 - 60 minutter.

## Prøvetimer

Foruten kursprogrammets fysiske aktivitet i tur- og trivselsgruppa, kan du teste treningstilbudet i byen sammen med de andre kursdeltagerne. Treningen er kun for deltagere på Kom i gang kurs, og Trine drar på disse treningene sammen med dere. Oversikt over treningssted og tider kommer per mail fra din TD-inspirator etter påmelding til Kom i gang kurset.

## Kursmateriell

I kurset inngår boken *Lettere* og en kursperm. I tillegg vil bloggen Helseinspirator og inspirasjonsmateriell mellom kurstreffene gi deg viktig påfyll til din hverdag og motivasjon.

## Kurssted

Kurstreffene: Helseinspirator AS, Roald Amundens gate 6b, 8624 Mo i Rana.

Tur- og trivselsgruppe: Etter kurstreff blir vi på samme adresse, i ukene uten kurstreff vil deltakerne få melding om oppmøtested senest to dager i forkant.

## Pris

Ordinær pris er kr 4.750,-. Din pris på testkurset er **kr 3.800,-** (20 % rabatt)

Pris for å delta i aktivitetsgruppen: Kr 585,-

## Påmelding

[www.tdmetoden.no](http://www.tdmetoden.no) Velg fane Nettbutikk og trykk på kurs: Et lettere liv.

Send evt. mail til Marte på [aaslandlivsstil@gmail.com](mailto:aaslandlivsstil@gmail.com), så sender hun deg påmeldingslink.

Du er hjertelig velkommen!

**Marte**

