

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 ernæringsterapeuter.



Bli med på kurs med Eve!

Før første kull kursholdere utdannes i juni 2020, kvalitetssikres kursmateriellet 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.

Eve er fulltidsansatt på Hardanger Trening, hennes fokusområder er folkehelse gjennom treningsglede og ikke minst er hun opptatt av god mat som gir god helse. Hagearbeid, YOGA, helse og utvikling er fokusområder i hennes liv. Eve fullførte ergoterapiutdannelsen sin i 2007, har siden arbeidet både på sykehus og i kommune. De siste 13 årene har hun hatt sitt virke på Hardanger Trening, der hun har jobbet mye med å inspirere andre til trening og gitt tilbud også til de som vil ha en livsstilsendring.



Kurset gir deg

- 3 personlige motivasjonsmøter med din TD-inspirator

- 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 kurs-medlemskap på Hardanger Trening. Du får egen en oppstartstime med Eve som instruktør og selvsagt personlig anbefaling til andre timer som vil kunne passe deg. Hardanger Trening har 30 ulike timer på timeplanen, noen av de er også med fysioterapeut.

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.

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

Møte	Veie	Treffplan individuelt og i gruppe
1.	1. På ind. time	1. Individuell: dato/klokke
2.		2. Mand 3/2 kl 17.00 – 19.00
3.	2. 19.00 – 19.30	3. Mand 10/2 kl 17.00 – 19.00
4.		4. Mand 17/2 kl 18.00 – 19.00
5.	3. På ind.time	5. Individuell: Dato/klokke:
6.		6. Mand 2/3 kl 18.00 – 19.00
7.	4. 19.00 - 19.30	7. Mand 9/3 kl 18.00 – 19.00
8.		8. Mand 23/3 kl 18.00 – 19.00
9.	5. 19.00 – 19.30	9. Mand 30/3 kl 18.00 – 19.00
10.	6. 19.00 – 19.30	10. Mand 20/4 kl 18.00 – 19.00
11.	7. 19.00 – 19.30	11. Mand 11/5 kl 18.00 – 19.00
12.	8. På ind.time	12. Individuell: Dato/klokke:

Prøvetid og trivselsgaranti

Hardanger Trening AS har trivselsgaranti på treningstilbud og medlemskap. Om du har prøvd tilbudene våre og likevel ikke ønsker å trene med oss, avslutter vi selvsagt kurs-medlemskapet uten kostnad for deg 😊



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: Hardanger Trening AS, møterommet, Gamle Dalavegen 9, Norheimsund.

Pris

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

Medlemskap på Hardanger Trening, kursperiode kr 499.- pr mnd inkluderer prøve-time i egen gruppe. Instruktør: Eve

Påmelding

www.tdmetoden.no Velg fane Nettbutikk og trykk på kurs: **Et lettere liv.**

Send evt. mail til Eve på eve@hardangertrening.no, så sender hun deg påmeldingslink. Du kan også ringe Eve på tlf 957 313 44 om du har spørsmål.

Du er hjertelig velkommen!

