

# 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 Jessica!

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

Jessica er utdannet kokk, kostveileder og helsecoach. Hun har 9 års erfaring som kursholder og kostveileder. Etter å ha krysset veier med Trine er hun nå tilbake i faget etter ett års pause. Hun er opptatt av at alle skal lykkes med sin reise, på den tiden det tar dem. Hun ser frem til å følge deg på din vei!



## 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 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 hverdagsaktivitet som du kan bruke hele livet. Vi bruker nærområdet og all aktivitet er tilpasset gruppen. 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 å 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 Torsdag 20/2 kl 18:00 - 20:00	
Uke 3	2 18:00 - 18:30	3 Tirsdag 25/2 kl 18:35 - 20:35	
Uke 4		4 Torsdag 5/3 kl 18:00 - 19:00	1 Torsdag 5/3 kl 19:15 - 20:00
Uke 5-7	3 på ind. time	5 Individuell: dato/klokke:	2 Tirsdag 12/3 kl 19:15-20:00
Uke 6		6 Tirsdag 17/3 kl 18:00 - 19:00	3 Tirsdag 17/3 kl 19:15 - 20:00
Uke 7	4 18:00 - 18:30		4 Tirsdag 24/3 kl 18:45 - 19:30
Uke 8		7 Torsdag 2/4 kl 18:00 - 19:00	4 Tirsdag 2/4 kl 19:15 - 20:00
Uke 9		PÅSKE	5 Tirsdag 7/4 kl 18:00-19:00(ekstra)
Uke 10		8 Torsdag 16/4 kl 18:00 - 19:00	6 Tirsdag 16/4 kl 19:15 - 20:00
Uke 11	5 18:00 - 18:30		7 Torsdag 23/4 kl 18:45 - 19:30
Uke 12		9 Tirsdag 28/4 kl 18:00 - 19:00	8 Tirsdag 28/4 kl 19:15-20:00
Uke 13	6 18:00 - 18:30		9 Tirsdag 5/5 kl 18:45 - 19:30
Uke 14		10 Tirsdag 14/5 kl 18:00 - 19:00	10 Torsdag 14/5 kl 19:15-20:00
Uke 15	7 18:00 - 18:30		11 Tirsdag 19/5 kl 18:45 - 19:30
Uke 16		11 Torsdag 28/5 kl 18:00 - 19:00	12 Torsdag 28/5 kl 19:15 - 20:00
Uke 17-18	8 på ind. time	12 Individuell: dato/klokke:	13 Tirsdag 26/5 fra kl 18:00-18:45

## 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: Kost og coaching sine lokaler i Skolevegen 6, 2340 Løten. Tlf 47338433  
Tur- og trivselsgruppe: Oppmøte samme sted, dersom ikke annet avtales direkte.

## 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 Jessica på [jessica@kostogcoaching.no](mailto:jessica@kostogcoaching.no) så sender hun deg påmeldingslink.

Du er hjertelig velkommen!

