

# 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 ernærings terapeuter.



## Bli med på kurs med Trine!

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.

Foruten å være TD-metodens mor, driver Trine til daglig sin klinikkpraksis som Ernærings terapeut og NLP Coach sammen med Marte ved Åsland Livsstil.



## Kurset gir deg

- 3 personlige motivasjonsmøter med din TD-inspirator Trine
- 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 Marte Åsland - 12 x 45 minutters fysisk aktivitet, hovedsakelig ute i frisk luft – overkommelig 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 får du 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 om kosthold, helse og din motivasjon. Vi ønsker at du skal ha glede av din kunnskap et helt liv – et lettere liv!

## Tidsplanen

	Veie	Treff: Individuelle og gruppe	Tur- og trivsel gruppe
Uke 1	1	1 Individuell. Dato, kl: _____	
Uke 2		2 Torsdag 30/1 kl 17:30 - 19:30	
Uke 3	2 17:00 - 17:30	3 Torsdag 6/2 kl 17:30 - 19:30	
Uke 4		4 Torsdag 13/2 kl 17:30 - 18:30	1 Torsdag 13/2 kl 18:45 - ca. 20:30
Uke 5	3	5 Individuell. Dato, kl: _____	2 Torsdag 20/2 kl 18:45 - ca. 20:30
Uke 6		6 Torsdag 27/2 kl 17:30 - 18:30	3 Torsdag 27/2 kl 18:45 - ca. 20:30
Uke 7	4 17:00 - 17:30	7 Torsdag 5/3 kl 17:30 - 18:30	4 Torsdag 5/3 kl 18:45 - ca. 20:30
Uke 8			5 Torsdag 12/3 kl 18:45 - ca. 20:30
Uke 9	5 17:00 - 17:30	8 Torsdag 19/3 kl 17:30 - 18:30	6 Torsdag 19/3 kl 18:45 - ca. 20:30
Uke 10			7 Torsdag 26/3 kl 18:45 - ca. 20:30
Uke 11	6 17:00 - 17:30	9 Torsdag 2/4 kl 17:30 - 18:30	8 Torsdag 2/4 kl 18:45 - ca. 20:30
Uke 12		Påske	
Uke 13	7 17:00 - 17:30	10 Torsdag 16/4 kl 17:30 - 18:30	9 Torsdag 16/4 kl 18:45 - ca. 20:30
Uke 14			10 Torsdag 23/4 kl 18:45 - ca. 20:30
Uke 15		11 Torsdag 30/4 kl 17:30 - 18:30	11 Torsdag 30/4 kl 18:45 - ca. 20:30
Uke 16-17	8	12 Individuell. Dato, kl: _____	12 Torsdag 7/5 kl 19:15 - ca. 20:00

\* = tur ute. Det vil bli sendt ut melding om oppmøtested senest to dager i forkant.

## 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: Klinik og kursstedet til 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 Trine på [trine@tdmetoden.no](mailto:trine@tdmetoden.no) så sender hun deg påmeldingslink.

Du er hjertelig velkommen!

