

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 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 Ernæringssterapeut 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).

Kunnskap du vil ha glede av et helt liv!

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, Trine Dahlmo, og fra din TD-inspirator samt refleksjoner og øvelser omkring tema. Du får også inspirasjonsmaterieell mellom treffene.

Tid	Veie	Treff: Individuelle og i gruppen
Uke 8, 45 minutter mellom 08:15-16:00	1	1 Individuell. Dato: _____, kl: _____
Onsdag 26/2		2 kl 18:00 - 20:00
Onsdag 4/3	2 17:30 - 18:00	3 kl 18:00 - 20:00
Onsdag 11/3		4 kl 18:00 - 19:00
Uke 12, 45 minutter mellom 08:15-16:00	3	5 Individuell. Dato: _____, kl: _____
Onsdag 25/3		6 kl 17:00 - 18:00
Onsdag 1/4	4 17:30 - 18:00	7 kl 18:00 - 19:00
		<i>Påske</i>
Onsdag 15/4	5 17:30 - 18:00	8 kl 18:00 - 19:00
Onsdag 29/4	6 17:30 - 18:00	9 kl 18:00 - 19:00
Onsdag 13/5	7 17:30 - 18:00	10 kl 18:00 - 19:00
Torsdag 28/5		11 kl 18:00 - 19:00
Uke 25, 45 minutter mellom 08:15-16:00	8	12 Individuell. Dato: _____, kl: _____

Veien videre

Etter kom i gang kurset kan du velge å 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!

Kursmaterieell

I kurset inngår boken *Lettere* og en inspirasjonsperm. I tillegg vil bloggen Helseinspirator og inspirasjonsmaterieell 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.

Pris

Ordinær pris for kurset er kr 4.750,-. Din pris på testkurset er **kr 3.800,-** (20 % rabatt)
Du kjøper selv boken *Lettere, slank med fornuft*. Inspirasjonspermen inngår i kursprisen.

Påmelding

www.tdmetoden.no Velg fane Nettbutikk og trykk på kurs: Et lettere liv. Send evt. mail til Trine på trine@tdmetoden.no så sender hun deg påmeldingslink.

Du er hjertelig velkommen!

