

# 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 Trine Dahlmo. Den er et resultat av hennes erfaringer 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 bor ved å utdanne et stort nasjonalt fagteam av kursholdere og ernæringsterapeuter.



## Bli med på kurs med Trine!

Foruten å være TD-metodens mor, driver Trine til daglig sin klinikkpraksis som Ernæringsterapeut og NLP Coach sammen med Marte ved Åsland Livsstil i Mo i Rana



## Kurset gir deg

- 3 personlige motivasjonsmøter med din kursholder Trine
- 9 kurstreff i liten gruppe, totalt 11 t.
- 7 x veie, om du ønsker det (utenom treffene, alene sammen med din kursholder).

Kunnskap du vil ha glede av et helt liv!

## Kom i gang - kurs

Kom i gang-kurset er første modul i kursserien *Et lettere liv*. Treffene er pedagogisk lagt opp som en prosess hvor TD-metoden læres inn på en praktisk og håndterbar måte. Kurstreffene holdes slik:

- Som videoundervisning fra metodens grunnlegger
- Veiledning og undervisning fra din kursholder
- Refleksjoner og øvelser omkring tema
- Inspirasjonsmaterieell mellom treffene.

Under følger tidsplanen for kurset.

### Modul 1 Kom i gang

Gruppe : T4 – 2020

Kursholder : Trine Dahlmo

Sted : Trine Dahlmo AS, Mo i Rana

TID	Veie	Kurs
<b>Uke 40. Individuell avtale</b>	Motivasjonsmøte 1 Individuelt, 45 minutter *	
<b>Tirsdag 6. oktober</b>		Kl 19:30-21:30, 2 t
<b>Tirsdag 12. oktober</b>	Kl 19:30-20:00	Kl 20:00-22:00, 2 t
<b>Tirsdag 20. oktober</b>		Kl 20:45-21:45, 1 t
<b>Uke 44. Individuell avtale</b>	Motivasjonsmøte 2 Individuelt, 45 minutter *	
<b>Tirsdag 3. november</b>		Kl Kl 20:45-21:45, 1 t
<b>Tirsdag 10. november</b>	Kl 20:15-20:45	Kl Kl 20:45-21:45, 1 t
Tirsdag 17. november		
<b>Tirsdag 24. november</b>	Kl 20:15-20:45	Kl Kl 20:45-21:45, 1 t
Tirsdag 1. desember		
<b>Tirsdag 8. desember</b>		Kl 20:45-21:45, 1 t
<b>Tirsdag 15. desember</b>	Kl 21:45-22:15	Kl 20:45-21:45, 1 t
Tirsdag 22. desember		
Tirsdag 29. desember		
<b>Uke 2. Individuell avtale</b>	Motivasjonsmøte 2 Individuelt, 45 minutter *	
<b>Tirsdag 12. januar</b>		Kl 20:45-21:45, 1 t

\* *Motivasjonsmøtene er individuelle og avtales til en tid mellom kl 08:15 og 14:30 en hverdag.*

\* *Vi tar forbehold om endring av tider og sted for undervisningen. Hele eller deler av undervisningen kan bli flyttet over til video- og live nettundervisning.*

#### Veien videre

Kursserien *Et lettere liv* er bygd opp som et modulbasert kurs med tre etterfølgende moduler á 16 uker samt personlig oppfølging av din kursholder. 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!

### **Kursmateriell**

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

### **Kurssted**

Klinikk og kursstedet til Trine Dahlmo AS, Roald Amundsens gate 6b, 8624 Mo i Rana. Dersom corona-situasjonen tilsier at kurset ikke kan holdes ved kursstedet, flyttes det over video- og live nettundervisning.

### **Pris**

Kr 5.250,-.



### **Din trygghet ifbm corona-situasjonen**

Kurset holdes som stedkurs i lokalene til Trine Dahlmo AS dersom myndighetene tillater det. Trygghetstiltak gjennomføres i lokalene og du vil like før kursstart få en detaljert beskrivelse av disse. Ett av tiltakene er at det kun er 9 plasser på kurset, slik at det er mulig å holde 2 meters avstand i klasserommet.

### **Påmelding**

Påmelding skjer via nettbutikk her: [www.trinedahlmo.no](http://www.trinedahlmo.no).

Du er hjertelig velkommen!

Trine ☺