

DIABETES 2 - SKOLEN

Blodsukkerkontroll

Mer energi

Bedre helse

Trine Dahlmo
Klinikken AS



Med over 25 års erfaring fra en travel klinikkpraksis som Ernæringsterapeut, kan Trine med sikkerhet si:

Blodsukkerkontroll handler ikke om slanking eller å unngå store matgrupper, som fett eller karbohydrater. Ingen diett vil noen sinne gi et varig resultat. Med vanlig mat, kan man med enkle grep få kontroll på sitt blodsukker.

Med blodsukkerkontroll unngår eller utsetter man alvorlige følgeskader som:

- Vaskulær demens (utgjør 15-20 % av alle demenstilfeller)
- Nyresvikt
- Kretsløpssykdommer som åreforkalkning og kolesterolubalanser
- Amputasjoner

Innen få uker med et lavere og mer stabilt blodsukker, kan man også få:

- Mer energi
- Bedre søvn
- Mindre/opphør av migrene
- Mindre PMS-plager
- En større ro

Med kunnskap og mestring opplever Trine at hennes klienter får et harmonisk forhold til maten og motivasjon til å gjøre gode valg for sin helse.

KUNNSKAP ER MAKT OVER EGET LIV!

Diabetes 2 – skolen

Trine er kjent for sin praktiske og handlekraftige tilnærming til helseforbedring, som er enkel å gjennomføre i menneskers liv. Med diabetes 2 – skolen får du personlig tilpasset opplæring som du vil ha glede av et helt liv! Opplæringen er prosessbasert og skjer i samråd med fastlege. Du får:

- **3 personlige oppfølgingstimer**
Du får analysert dine blodsuktermålinger, symptomer og eventuelle blodprøver fra fastlegen. Du får innsikt i din unike blodsukkerrespons og får personlig tilpassede råd for å bedre ditt blodsukker. Du vil også få 2 kroppsscanninger som viser endring i bla. muskelmasse, fettmasse og biologisk alder.
- **5 timer undervisning i liten gruppe**
Lær hvordan du kan kontrollere blodsukkeret og samtidig øke energi og livskvalitet. Du får kunnskap som gir håp og motivasjon til enkle valg som kan bedre din helse nå og i fremtiden.
- **Beviselig effekt**
Du registrerer blodsukkeret i 4 uker med Freestyle Libre sensor, registrerer dine symptomer og evt. blodprøvesvar fra fastlege. Endringer dokumenteres i en sluttrapport til deg, som du også kan velge å gi fastlege.

Tidsplan Diabetes 2 – skolen fra februar 2026

Aktivitet	Tid	Dato
START-gruppemøte	1 time	Torsdag 29. oktober, kl. 15:00
Kurstreff 1	2 timer	Tirsdag 10. november, kl 17:30
Personlig oppfølging 1	45 min	Tirsdag 17. november (tid avtales 08:15-16:00)
Kurstreff 2	1 time	Tirsdag 24. november, kl 17:30
Personlig oppfølging 2	45 min	Torsdag 3. desember (tid avtales 08:15-16:00)
Kurstreff 3	1 time	Tirsdag 15. desember, kl 14:00
Personlig oppfølging 3	45 min	Onsdag 6. januar (tid avtales 08:15-16:00)

Påmelding og betaling

- **Påmelding:** trinedahlmo.no/tdklinikken/ (du finner link et stykke ned i nettsiden).
Evt til mail: kontakt@trinedahlmo.no.
- **Reservasjonsavgift:** kr 1 675,-
- **Hovedbeløp:** kr 3 000,- (forfall 2 uker før kursstart via tilsendt link). Undervisning er fritatt mva
- I tillegg kommer kostnad for to Freestyle Libre 3 sensorer (bestilles selv eller kjøpes i klinikken. Info sendes før kursstart). Pris 850,-

Sted: Trine Dahlmo-klinikken AS, Mo i Rana

Kursleder: Trine Dahlmo

Bedrift? Kurset kan faktureres som HMS-tiltak. Kontakt oss på mail for påmelding.

Tilbakemelding fra tidligere kursdeltaker

«Blodsukkeret mitt var skyhøyt og jeg trodde jeg måtte slanke meg for å få det ned. Kona mi og legen var bekymra for meg og etter mange års kamp var jeg i ferd med å resignere. Som et siste forsøk kontaktet jeg Ernæringsterapeut Trine Dahlmo.

Med noen kilo for mye var jeg forberedt på å få beskjed om å slanke meg. Trine var imidlertid klar i sin tale «Du er ikke for tjukk. Du kan få kontroll på blodsukkeret uten å gå ned et eneste gram», Jeg startet med kostholdsendringen og etter bare tre uker stupte blodsukkeret. Jeg ble friskere på rekordtid og fikk fornyet energi og pågangsmot. Jeg tenker på alle årene jeg har kjempet for å få kontroll på helsa mi, og så var det så mye enklere å bli frisk enn jeg trodde var mulig. På noen få uker har jeg fått kunnskap som gir meg håp! Jeg vet nå at jeg kan spise meg mett, slippe å leve på en «unngå alt-diett» - og til og med ta meg et kakestykke i ny og ne.

Har du diabetes og tror du må slanke deg og trimme deg i hjel for å bli frisk? Det må du ikke. Jeg anbefaler deg å finne frem til en Trine Dahlmo-Diabetes 2 - skole der du bor. Kunnskap er i sannhet makt over eget liv!»

Velkommen til kurs hos oss
Trine Dahlmo-klinikken AS

Enkle grep – Lettere liv!