

DIABETES 2-SKOLE

BLODSUKKERKONTROLL MER ENEGI BEDRE HELSE

Ta kontroll over helsen din – med enkle grep

Få personlig veiledning skreddersydd til dine behov og opplev hvor lite som faktisk skal til for å få blodsukkeret ned og energien opp.

I kurset får du dybdekunnskap og praktiske verktøy som gjør det mulig å gjøre små, gjennomførbare endringer med stor effekt. I kurset fremmes ingen diett. Du vil i stedet ta utgangspunkt i det kostholdet du allerede har, og gjøre de justeringene som vil virke for deg.

Med minst mulig endringer i kostholdet ditt, skapes varige endringer!

Kurset bygger på solid erfaring

Kurset er utviklet av ernæringsterapeut Trine Dahlmo, som har over 25 års klinisk erfaring med livsstilsveiledning. Trine er kjent for sin praktiske og handlekraftige tilnærming – løsninger som fungerer i ekte menneskers liv.



Vanlig mat gjør jobben!

Dette får du med kurset

3 personlige oppfølgingstimer

Vi analyserer dine blodsukkermålinger og eventuelle symptomer. Du får innsikt i din blodsukker- og insulinrespons og får konkrete forslag til justeringer som vil fungere i din hverdag.

5 timer undervisning i liten gruppe

Lær hvordan du kan senke og stabilisere blodsukkeret, øke energien og bedre helsen. Du får kunnskap som gir håp, motivasjon og varige resultater.

Dokumentert effekt

Du bruker Freestyle Libre-sensor i 4 uker og registrerer symptomer samt eventuelle blodprøver fra fastlege. Endringer og effekter samles i en personlig sluttrapport du får med deg etter endt kurs.

Tidsplan – Diabetes 2–skolen

Aktivitet	Tid	Dato
START-gruppemøte	1 time	onsdag 28.10 kl. 16:15
Kurstreff 1	2 timer	torsdag 12.11 kl. 16:15
Personlig oppfølging 1	45 min	tirsdag 17.11 (avtales kl 10:15–16:00)
Kurstreff 2	1 time	onsdag 18.11 kl. 16:15
Personlig oppfølging 2	45 min	torsdag 3.12 (avtales kl 10:15–16:00)
Kurstreff 3	1 time	onsdag 9.12 kl. 16:15
Personlig oppfølging 3	45 min	tirsdag 15.12 (avtales kl 10:15–16:00)

Påmelding og betaling

- Påmelding: Mail til vigdis@trhnaprapati.no, eller via nettsiden www.trhnaprapati.no
- Reservasjonsavgift: kr 1 675,-. Undervisning er mva-fritt.
- Hovedbeløp: kr 3 000,- (forfaller 2 uker før kursstart).
- I tillegg: to Freestyle Libre 3-sensorer (bestilles av deltaker eller kjøpes hos oss). Pris ca kr 850,- pr stk.
- Sted: Trondheim Naprapati, Industriveien 7, 7072 Heimdal
- Kursleder: Vigdis Hansten

Om du ønsker en samtale med meg før du bestemmer deg for å delta på kurs, ta bare kontakt per telefon eller mail.

Tilbakemelding fra kursdeltaker

«Blodsukkeret mitt var skyhøyt, og jeg trodde at slanking og ekstreme dietter var eneste vei ut. Etter mange års kamp var jeg nær ved å gi opp. Som et siste forsøk kontaktet jeg Ernæringsterapeut Trine Dahlmo.

Jeg ble overrasket da hun sa: "Du er ikke for tjukk. Du kan få kontroll på blodsukkeret uten å gå ned ett eneste gram». Etter bare få dager stupte blodsukkeret. Jeg fikk mer energi, ble friskere og fikk tilbake motet. Nå vet jeg at jeg kan spise meg mett, slippe «unngå alt-dietter» - til og med ta meg et kakestykke innimellom

Har du diabetes og tror du må slanke deg og trene deg i hjel? Det må du ikke. Jeg anbefaler varmt å finne frem til en Trine Dahlmo Diabetes 2–skole nær deg.Kunnskap er virkelig makt over eget liv!»

Velkommen til kurs!

Trine Dahlmo - Trondheim Naprapati

Vigdis