



Lejre  
Kommune

# Kostvejledning

Et samtaleforløb  
om ændring af  
kostvaner

ERNÆRINGSKONSULENT GITTE BÜLOW  
SUNDHED & GENOPTRÆNING

# Velkommen til kostvejledning

## Målet med din kostvejledning

- Vi samarbejder om at tilrettelægge forløbet ud fra dine problemstillinger, mål og behov.
- Du får din personlige måltidsplan med hjem.
- Vi afklarer dine vaner og livsstil i forhold til kost, rygning, alkohol, motion og søvn.
- Det er vigtigt, at målene for din kostændring er konkrete, målbare, tidsbestemte og realistiske.
- Det er vigtigt, at du er motiveret og arbejder aktivt for at opnå dine mål.

## Hvor foregår vejledningen?

- Kostvejledningen foregår på Bøgebakken Pleje- og Sundhedscenter  
Bøgebakken 1  
4320 Lejre

## Hvordan foregår din kostvejledning?

- Forløbet er et personligt samtaleforløb om ændring af dine kostvaner.
- Undervejs i forløbet vil vi se på om der sker fremgang, og om du når dine mål.
- Du må meget gerne tage din ægtefælle eller samlever med til samtalerne. Støtte fra familien gør det lettere for dig at nå dine mål.



### Du får viden og inspiration om:

- Sundere kostvaner
- Normal vægt
- Mere energi og større overskud
- Bedre humør og øget trivsel
- Færre smerter
- Diabetes, hjertekarsygdomme, KOL og cancer.
- God mave/tarmfunktion
- Sund graviditet
- Anti-inflammatorisk kost

### Praktisk information

Når du ankommer til Bøgebakken Pleje- og Sundhedscenter vil vi bede dig om at tage plads i stolene ved hovedindgangen. Kostvejlederen henter dig.

Husk at medbringe dine kostregistreringer, hvis du har aftalt det med kostvejlederen.

Hvis du ikke kan transportere dig selv kan du kontakte Flextrafik/flextur. Tlf. :70 26 27 27.

E-mail: [flextrafik@moviatrafik.dk](mailto:flextrafik@moviatrafik.dk)

Husk at melde afbud, hvis du er forhindret i at komme. Ring til tlf.: 20 58 87 77.

Du kan ikke sende sms.



### Når du afslutter dit kostvejledningsforløb

Når du ikke længere har brug for flere samtaler skal du aftale med kostvejlederen, at du afslutter dit forløb.

Tips der gør det lettere at vedligeholde dine resultater:

- Brug den måltidsplan du har fået med hjem
- Hver 3.måned er det en god idé at føre kostdagbog i en uge
- Du kan deltage i motivationsgruppen, som mødes en gang hver anden måned på Bøgebakken. Her kan du mødes med andre, som også er igang med at ændre kostvaner. Forskningen viser, at du lettere fastholder dine nye vaner, når du deler dine oplevelser og udfordringer med andre.

#### Kontakt til ernæringskonsulent

Gitte Bülow

Tlf.: 20 58 87 77

E-mail: [gibu@lejre.dk](mailto:gibu@lejre.dk)