

Vægttab i sundhedsklinik

Sundhedstilbud til voksne med overvægt

Et tilbud til voksne fra 18 år med overvægt i Tønder Kommune efter Holbæk-modellen. Tilbuddet kræver henvisning fra egen læge.

Formålet med tilbuddet er at hjælpe dig til at forebygge udviklingen af livsstilssygdomme, og at du mindsker de risikofaktorer, der er i forbindelse med overvægt.

Igennem forløbet bliver du klædt på til at ændre livsstil og vaner, og bliver i stand til at fastholde din nye livsstil.

Forløbet indeholder:

- Vejledning i HOLBÆK-modellens retningslinjer for et succesfuldt vægttab. Inkluderer individuel tilrettelagt handleplan.
- Madlavning i Madværkstedet.
- Bevægelse og motion ? Vi stiller krav om, at du er motiveret for minimum 1 times bevægelse dagligt.
- Mulighed for netværksdannelse.
- Psykiske faktorer i et vægttabsforløb.

Mødestedet er enten Tønder Sygehus eller sundhedshuset i Toftlund.

Forløbet strækker sig over syv mødegange fordelt henover et år i et individuelt forløb.

Du vil i forløbet desuden blive tilbudt deltagelse på vores Madværksted i køkkenet i Skærbæk Sundhedshus.

- [Se brochure om Holbæk-modellen her](#)