



# LIVSSTILSFORLØB

STARTEN PÅ EN VARIG LIVSSTILSÆNDRING  
MED FOKUS PÅ VÆGTTAB



**CASTBERGGÅRD**  
Konferencecenter

# Vejen til et sundere liv

## - Invester i din medarbejder eller dig selv!

Overvægt er et voksende problem i det danske samfund. Det kræver en særlig indsats. Derfor tilbyder Castberggård et forløb, der fokuserer på en livsstilsændring for svært overvægtige.

### Forløbet strækker sig over 12 uger og består af:

- \* **1 introdag** på Castberggård søndag den 29. januar 2017
- \* **1 uges** ophold på Castberggård fra 26. februar - 3. marts 2017
- \* **11 opfølgingsmandage** i Vejle i perioden 6. marts til 29. maj 2017
- \* **1 afslutningsdag** på Castberggård søndag den 28. maj 2017

Efter den første uge tager deltagerne hjem med stærke redskaber til at fastholde den påbegyndte livsstilsændring. I hele perioden vil tre kompetente undervisere stå til rådighed med sparring, råd og vejledning for at hjælpe deltagerne til at nå i mål.

På vores hjemmeside [www.cbg.dk](http://www.cbg.dk) kan du læse meget mere om kurset og undervisningen samt downloade et detaljeret ugeprogram.



*På Castberggård får alle deltagerne deres EGET værelse med bad og toilet. Det er vigtigt, at deltagerne også har mulighed for at have et privatliv, mens de er på kurset.*

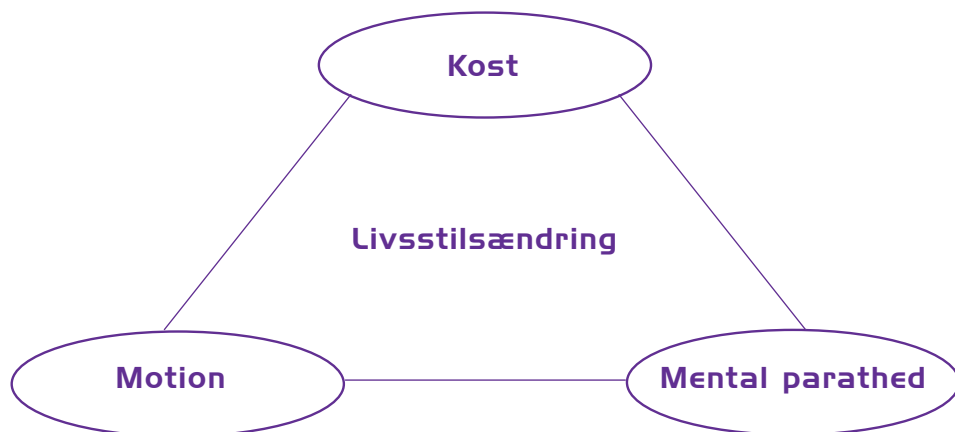
## Sådan opnår du det bedste resultat

For at opnå et varigt vægttab er det nødvendigt at fokusere på kost, motion og velvære. Vi har derfor engageret nogle af landets bedste undervisere, der garanterer det gode resultat.

Forskning peger på, at kosten alene er 80 % af et vægttab. På kurset fokuserer vi derfor på grundlæggende ernæringsviden, vaner og motivation. Alle deltagere får derudover udarbejdet en personlig kostplan.

Til et effektivt og sundt vægttab hører også fornuftig motion. Der undervises blandt andet i træningsformer, fedtforbrænding og effektiv træning målrettet den enkelte kursist.

Den mentale parathed er en vigtig faktor, når motivationen skal holdes. Vi vil arbejde med det sunde selvværd, hvor der er plads til den gode samtale og kroppen og sjælen følges ad.



**»Ved at arbejde med sundhedsfremme, kan man opnå en række gevinster for både den enkelte medarbejder, virksomheden og samfundet«**

Kilde: Sundhedsstyrelsen

## Farvel astmamedicin - goddag hækklipning

Da chefen tilbød 44-årige T at betale for Castberggårds kursus i Livsstilsændring, var T ikke et sekund i tvivl.

- Jeg gik med af hensyn til mit helbred, da jeg gerne vil gøre noget for at forlænge min levetid.

Inden kurset tog T dagligt medicin for sin astma. Han dyrkede ingen motion overhovedet og praktiske ting som at klippe hækken var en ikke-eksisterende opgave. T kunne ikke holde til det.

En kombination af ændrede kostvaner og regelmæssig træning har givet T et andet liv. Han tager ikke længere medicin og mærker ikke til sin astma.

T tænker over hvad han spiser – uden at være fanatisk. Han kan godt finde på at spise to Yankie Bar, hvis det passer ham. Det sker bare ikke i hver uge. Den fysiske træning er Ts krop blevet afhængig af. Han starter med morgentræning tre gange om ugen simpelthen for at bevare det mentale overskud.

- Når jeg møder på job efter træningen er overskuddet bare det større til at klare dagens udfordringer.

Og hækken? Den klipper han nu selv – med største fornøjelse!

## Arbejdsgiveren: Langt mindre sygefravær

- Vi har fået to glade medarbejdere, som er mere ovenpå i hverdagen. De har begge fået mere energi, er positive og har mindsket deres sygefravær betragteligt.

- Jeg syntes først livsstilsforløbet var en dyr løsning, men på sigt er det en rigtig god investering. Vi satser langsigtet på vores medarbejdere.

## - Jeg kunne godt lide den ugentlige kontrol

33-årige R havde gennem flere år fået en del overflødige kilo at slæbe rundt på. Energiniveauet var helt i bund og kosten præget af lidt for mange nemme løsninger. Derfor kom tilbuddet om et livsstilsforløb på Castberggård på det helt rigtige tidspunkt.

- Min motivation og nysgerrighed blev vakt, og jeg tøvede ikke med at gribe muligheden, da min arbejdsgiver gav mig en enestående mulighed for at komme på Castberggårds spændende livsstilsforløb. Her fik jeg kickstartet en personlig proces, hvor kost, psyke og vægttab var nogle af kerneområderne.

Ugeopholdet på Castberggård var en succes for R, men opfølgingsdagene og de fælles ugentlige træningstimer og vejninger har også haft stor betydning for hans udvikling.

- Jeg kunne godt lide den ugentlige kontrol, der betød, at jeg kunne sætte mig selv op og yde den ekstra indsats, der var nødvendig for at kunne fremvise et synligt resultat.

Træningsmæssigt har det været vigtigt for R at kunne tage det i små bidder, hvor det først handlede om bare at komme i gang og dernæst få rettet holdningen op. Derfra er der stille og roligt blevet lagt flere øvelser på, og intensiteten er blevet øget.

- Jeg er meget glad og taknemmelig for at have fået denne mulighed. Jeg har rykket mig væsentligt på mange områder, og jeg har fået nogle gode redskaber til at komme videre med mine personlige mål.

### T's vægttab

Før: 101 kg

Nu: 95 kg

Mål: 85 kg

### R's vægttab

Før: 154 kg

Nu: 108 kg

Mål: 90 kg

## Undervisere

### Maja Schlebaum, diætist

Uddannet og autoriseret klinisk diætist - en 3½ år lang uddannelse, der bygger på kost til forskellige diagnoser samt vægttab. Derudover uddannet NLP Coach og fitnessinstruktør. Maja har de seneste 3 år arbejdet som selvstændig klinisk diætist på klinikker hos Fit&Sund. Hun er derudover husleder og medejer af Fit&Sund i Vejle.

*Læs mere på [www.livsstilshuset.dk](http://www.livsstilshuset.dk)*



### Thomas Leth, personlig træner

Uddannet fitnessinstruktør, personlig træner, kostvejleder og NLP Coach. Arbejder til daglig som professionel personlig træner og foredragsholder. Thomas har mange års erfaring med træning og har i flere år kørt livsstilsforløb igennem Fit&Sund. Derudover ejer han firmaet Leth Sundhed, hvor han har flere personlige trænere ansat.

*Læs mere på [www.lethsundhed.dk](http://www.lethsundhed.dk)*



### Karina Bolund, psykoterapeut

Uddannet Integrativ Psykoterapeut - en 4-årig diplomuddannelse, der er gennemført ved Center for Integrativ Psykoterapi, (CIP) v/Gitte Krohn i Odense. Karina har igennem de sidste 5 år arbejdet som selvstændig psykoterapeut med egen klinik i Vejle, hvor hun har opnået stor erfaring i at tilrettelægge individuelle forløb omkring livsstilsforandringer.

*Læs mere på [www.psykoterapeut-bolund.dk](http://www.psykoterapeut-bolund.dk)*



**»Overvægt påvirker en række af kroppens fysiske funktioner«**

Kilde: Sundhedsstyrelsen

## Tilmelding

**Kursusdatoer:** Introdag med sundhedstjek og vejning: Søndag d. 29. januar 2017

**Ugeophold på Castberggård:** Søndag d. 26. februar 2017 kl. 16.00 til fredag d. 3. marts 2017 kl. 13.00

**Afslutning:** Søndag d. 28. maj kl. 10-14.

**Kursuspris:** Prisen for dette forløb inklusiv kost, logi og undervisning er 14.995 kr. ex. moms. Det er muligt at betale i rater.

**Tilmelding:** Online på [www.cbq.nemtilmeld.dk](http://www.cbq.nemtilmeld.dk)

**Kontakt:** Kursusansvarlig Dorthe Dupont, 2810 8797, [dd@cbq.dk](mailto:dd@cbq.dk)  
Administration Michelle Thoisen, 2835 6102, [mt@cbq.dk](mailto:mt@cbq.dk)  
Personlig træner Thomas Leth, 2924 2956, [info@lethsundhed.dk](mailto:info@lethsundhed.dk)  
Diætist Maja Schlebaum, 2594 0401, [msfitogsund@gmail.com](mailto:msfitogsund@gmail.com)  
Psykiater Karina Bolund, 2810 9147, [karinabolund@live.dk](mailto:karinabolund@live.dk)



*Castberggård ligger i landsbyen Urlev mellem Horsens og Vejle. Stedet er en perle i det åbne landskab og rummer mange dejlige faciliteter som fx idrætshal, motionsrum, fælles opholdsarealer, skov og vandrestier.*

Læs mere på [www.cbg.dk](http://www.cbg.dk)

## Kontaktoplysninger

Castberggårds administration  
Østerskovvej 1, Urlev  
8722 Hedensted

Telefon: 7568 7900  
SMS: 2778 3661  
Mail: [admin@cbg.dk](mailto:admin@cbg.dk)  
Web: [www.cbg.dk](http://www.cbg.dk)

