

# LIVSSTILS- ÆNDRING

## VI ELSKER AT MOTIVERE

Hvad enten dit mål er at tabe dig, ændre din nuværende livsstil eller nedsætte dit medicin forbrug, kan Fysiocenter hjælpe dig med at implementere og fastholde nye vaner.

**FYSIOCENTER**  
**VI GØR ROSKILDE SUNDERE**

Københavnsvej 170, 4000 Roskilde, tlf. 4675 7815, reception@fysiocenterroskilde.dk

# LIVSSTILS- ÆNDRING

## VI ELSKER AT MOTIVERE

Hvad enten dit mål er at tabe dig, ændre din nuværende livsstil eller nedsætte dit medicin forbrug, kan Fysiocenter hjælpe dig med at implementere og fastholde nye vaner.

**FYSIOCENTER**  
**VI GØR ROSKILDE SUNDERE**

Københavnsvej 170, 4000 Roskilde, tlf. 4675 7815, reception@fysiocenterroskilde.dk

**HVAD KAN VI HJÆLPE DIG MED ?**

- Vægt og kost
- Forebyggelse af livsstilssygdomme
- Stærkere immunforsvar, knogler og led
- Bedre søvn og større selvværd
- Nedsættelse af medicinforbrug
- For lidt fysisk aktivitet
- Stress
- Nedsættelse af din rygning og alkohol forbrug
- Diagnosticeret med
  - Diabetes
  - Forhøjet kolesterol
  - Forhøjet blodtryk
  - Lungesygdom
  - Hjertesygdom

Samarbejde, motivation og viden er 3 essentielle faktorer for at vedvarende livsstilsændring kan implementeres. Der udarbejdes individuelle planer, med udgangspunkt i dine personlige målsætninger, forudsætninger samt daglige rutiner, så du hurtigst og lettest opnår dine mål!

**PRIS:**

Første indledende interview:

342,02 kr.

Normal Individuel konsultation:

½ time: 246,60 kr.

1 time: 490,-

**INFORMATION OG TILMELDING**

Aftal en tid til livsstilsændring i receptionen eller på tlf. 4675 7815 eller på UB@fysiocenterroskilde.dk

**HVAD KAN VI HJÆLPE DIG MED ?**

- Vægt og kost
- Forebyggelse af livsstilssygdomme
- Stærkere immunforsvar, knogler og led
- Bedre søvn og større selvværd
- Nedsættelse af medicinforbrug
- For lidt fysisk aktivitet
- Stress
- Nedsættelse af din rygning og alkohol forbrug
- Diagnosticeret med
  - Diabetes
  - Forhøjet kolesterol
  - Forhøjet blodtryk
  - Lungesygdom
  - Hjertesygdom

Samarbejde, motivation og viden er 3 essentielle faktorer for at vedvarende livsstilsændring kan implementeres. Der udarbejdes individuelle planer, med udgangspunkt i dine personlige målsætninger, forudsætninger samt daglige rutiner, så du hurtigst og lettest opnår dine mål!

**PRIS:**

Første indledende interview:

342,02 kr.

Normal Individuel konsultation:

½ time: 246,60 kr.

1 time: 490,-

**INFORMATION OG TILMELDING**

Aftal en tid til livsstilsændring i receptionen eller på tlf. 4675 7815 eller på UB@fysiocenterroskilde.dk