

80/20 Lífsstíll

13. september – 4. desember 2023

Nánari upplýsingar um námskeiðið:

Námskeiðið 80/20 Lífsstíll er hugsað fyrir þá sem eru komnir af stað í sinni heilsuvegferð og vilja fá umgjörð og stuðning til að halda sig í heilsubátnum. Við vitum hvað er best fyrir okkur en samt gerum við það ekki. Þetta verður öflugur hópur þar sem hver og einn vinnur að sínum persónulegu markmiðum.

Með því að koma á námskeiðið þá ertu í mínum innsta heilsuhring í þrjá mánuði.

Á mánudögum kemur verkefni fyrir vikuna. Einu sinni í viku verður umræðufundur, annað hvort á þriðjudögum, miðvikudögum eða fimmtudögum. Það verður endanlega ákveðið þegar hópurnir kemur saman. Vikulegir umræðufundir verða haldnir á Zoom.

Fyrsti fundurinn verður í raunheimum miðvikudaginn 13. september kl. 20:00 - 22:00. Það verður start- og markmiðafundur.

Ég ætla að hafa 6+10 daga hreint mataræði innifalið í þessu námskeiði. Það hefst mánudaginn 18. september. Mæli með að þú nýtir þér það.

Ég ætla að fasta á mánudögum allavega fram að kvöldmat allajafna. Ég mun bjóða ykkur sem viljið, að gera það með mér. Ég ætla að nota soð og te í föstunni. Ef mánudagur hentar ykkur ekki til að fasta þá getið þið valið annan dag, þarf heldur ekki alltaf að vera sami dagurinn. Ef þið hafið ekki áhuga á að fasta einn dag í viku þá er það líka í góðu lagi, það er alveg valfrjálst. En það er mjög hjálplegt á margan hátt, við förum vel í það á námskeiðinu.

TÍMASETNINGAR OG LÝSING:

- Upphafsfundur miðvikudaginn 13. september kl. 20:00 – 22:00 á staðnum
- Verkefni vikunnar kemur inn í lokaðan fb hóp á mánudögum
- Umræðufundir 1 x í viku 60 mín. nánari tímasetning ákvarðast með hópnum
- Innifalið í námskeiðinu er 6+10 daga námskeið í hreinu mataræði sem byrjar 18. september
- Hámarksfjöldi þátttakenda miðast við 20 og lágmarksfjöldi er 15
- Verðmæti námskeiðsins er 39.000.- á mánuði en þar sem ég er að halda þetta námskeið í fyrsta sinn þá verður **mánaðarlegt verð 24.900.- samtals 74.700 fyrir 3 mánuði**

Hafðu endilega samband ef þú ert með einhverjar spurningar.
margret@margretleifs.is / s. 8683680

