

**Kostholdsveiledning** kan være til støtte for deg som ønsker å gjøre enkle og gradvise endringer i ditt daglige kosthold.

Mange sliter med å finne motivasjon til å gjøre endringer eller tid til å lage næringsrik mat. Kanskje sliter vi med å finne ut av hvilke endringer som faktisk kan hjelpe.

Nå er min erfaring at det faktisk kan være gøy med endring, og bare ved å bytte ut enkelte matvarer, kan gode resultater oppnås. Det trenger ikke være så vanskelig.

Og tempoet gir seg selv, for det er ditt!

Vi vil jobbe på 4 grunnleggende områder:

- 1. Få orden på fordøyelsen**
- 2. Stabilisere blodsukkeret**
- 3. Få opp kvaliteten på mat og drikke**
- 4. Finne stressreducerende tiltak**

Jeg sender et kartleggingsskjema til deg, og så har vi regelmessige samtaler rundt dette.

Hvor ofte, og hvordan, finner vi ut underveis. Jeg møter deg gjerne fysisk for en samtale, men digitale møteplasser fungerer også fint.

Ser frem til å samarbeide med deg!

God Helse Klem,

Kirsti



Smaker det godt?



Hva skal jeg handle?



Hjelper det?