



# NYMANNNS SLANKESKOLE

*på Bymose Hegn*



En uge, hvor du forkæler dig selv med den lækreste mad fra Bymose Hegns sunde køkken samtidig med at du får inspiration på flere plan.

Pris for kurset er kr. 4.995,- pr. person i enkeltværelse og kr. 3.995,- pr. person i dobbeltværelse. Prisen inkluderer: 6 overnatninger, fuld forplejning, undervisning af Birgitte Nymann, materialer og kursuslokaler.

DATO: 30. juni - 6. juli 2012

Kurset afholdes på Bymose Hegn, Bymosegårdsvej 11, 3200 Helsinge

Vil du vide mere så ring på telefon 48 77 83 06 eller send en mail på [bymose@bymosehegn.dk](mailto:bymose@bymosehegn.dk)

Læs mere om Bymose Hegn på [www.bymosehegn.dk](http://www.bymosehegn.dk)

Læs mere om Birgitte Nymann på [www.birgittenymann.dk](http://www.birgittenymann.dk)

Design by Merete Møller | [www.tekstoptide.dk](http://www.tekstoptide.dk)



## Sommer-slank – vil du ned i vægt hurtigt og effektivt?

Kick-start dit vægttab og din sunde livsstil på vores 7 dages intensive kom-godt-i-gang-med-vægttabet-kursus. Du bliver din sukkertrang kvit, din fordøjelse vil blive forbedret, dit energiforbrug bliver sat i vejret og dit overskud vil stige - og du vil i det hele taget kunne mærke en markant forskel i din krop og psyke!

Og det er med garanti ...



# Sommer-slank

– vil du ned i vægt hurtigt og effektivt?



Kurset er for alle, der vil slanke sig og lære, hvordan sund livsstil kombineres med vægttab og livsnydelse på højeste plan. Sundhed er nemlig ikke afsavn og tørre salater, hvis du spørger Birgitte Nymann, der er underviser på kurset. Sundhed er glæde, energi og en slank krop. Og griber du det rigtigt an, så ender det med, at du ikke kan lade være med at leve sundt, fordi den usunde livsstil bliver mindre og mindre tiltalende. Og lyder det som volapyk og en by i Rusland for dig, at sundhed skal være det bedste og nemmeste valg, så kom med på kurset - og bliv udfordret!

Alt efter, hvor meget du vejer når du kommer, så kan du forvente at tabe dig mere eller mindre i løbet af ugen. Og derudover bliver du din sukkertrang kvit og lærer, hvordan du holder dig fra det søde til daglig. Du lærer, hvordan du skal træne og bevæge dig i det daglige, så det passer ind i din dag og du så får det gjort – med glæde. Du lærer, hvad der påvirker din appetit, dit humør, din fedtlagring på maven, din søvn, din sukkertrang, din fordøjelse og meget andet.

Vil du være slank nu og for altid – så tilmeld dig med det samme.

Hver dag på kurset tilbydes morgentræning og også motion senere på dagen. Vi går, løber, laver muskeltræningsøvelser, strækøvelser, træning med lille bold og elastikker og vi laver puls-, styrke- og smidighedstræning. Hele din krop bliver trænet igennem – med øvelser som du kan tage med dig hjem og udføre, hvor som helst og når som helst.

Foredragene guider dig gennem sundhedsjunglen og du får inspiration til sund og velsmagende mad, der mætter og giver masser af energi. Du hører om søvn, stress, tanker, sukker, fordøjelse, energi, blodsukker og meget andet!

## Program for ugen

Dag 1	
14.00	Velkomst og præsentation af kurset, hinanden og Bymose Hegn
15.00	Foredrag: Hvor sund vil du være?
17.00	Motion
18.30	Aftensmad
20.00	Foredrag fortsat

Dag 2	
07.00	Morgen-træning
08.30	Morgenmad
10.00	Foredrag: Er det stress, der gør dig tyk og træt?
12.30	Frokost
14.00	Foredrag fortsat
16.00	Motion
18.30	Aftensmad

Dag 3	
07.00	Morgen-træning
08.30	Morgenmad
10.00	Foredrag: Hvordan slipper du af med mavfedtet?
12.30	Frokost
14.00	Foredrag: Sukkertrang – kan du komme af med den nu?
16.00	Motion
18.30	Aftensmad
20.00	Refleksion

Dag 4	
07.00	Morgen-træning
08.30	Morgenmad
10.00	Sunde snacks: Kan sundhed smage syndigt?
12.30	Frokost
14.00	Foredrag: Fordøjelsen fra A-Z og fra mund til bund
16.00	Motion
18.30	Aftensmad
20.00	Opgave



Dag 5	
07.00	Morgen-træning
08.30	Morgenmad
10.00	Tanker der slanker – hvad tænker du på?
12.30	Frokost
14.00	Kan du tænke dig slank?
16.00	Motion
18.30	Aftensmad

Dag 6	
07.00	Morgen-træning
08.30	Morgenmad
10.00	Energi – hvordan får du mere af det?
12.30	Frokost
14.00	Foredrag fortsat
16.00	Motion
18.30	Aftensmad

Dag 7	
07.00	Morgen-træning
08.30	Morgenmad
10.00	Opsamling, afslutning og evaluering af kurset
12.30	Frokost og afrejse

