

Isodieten

Nu kan du gå ner 1 kilo i veckan utan att tumma på hälsan. Isodieten är den senaste och effektiva metoden för framgångsrik, sund och hållbar viktminskning.

Historia

Ordet Iso kommer ifrån grekiskan och betyder lika delar. I det här fallet syftar det till att det är lika mycket kalorier från kolhydrater, proteiner och fett. I jämförelse med Svenska näringsrekommendationer så innebär det att det är ungefär hälften så mycket kolhydrater och dubbelt så mycket protein. Den fördelningen sätter ordentlig fart på förbränningen. Dieten är framtagen av tre av Sveriges främsta näringsfysiologer: Kristina Andersson, Martin Brunnberg och Fredrik Paulún. Den bygger på de senaste forskningsrönen och många års praktisk erfarenhet av arbete med klienter inom ämnet kost och hälsa.

Isodieten är unik

Isodieten är unik och skiljer sig från andra dieter på många sätt.

- **Den utesluter inga näringsämnen** utan skapar istället balans mellan dem. En balans som tar hänsyn till hälsan.
- **Den tar hänsyn** till valet av kolhydrater, protein och fett, vilka alla är av bästa tänkbara kvalitet.
- **Den innehåller** alla vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer som kroppen behöver – alltså, optimal balans.
- **Den är enkel och hälsosam** att följa, en sund kosthållning du kan använda livet ut.
- **Äter du enligt isodietens teorier** är du aldrig hungrig, vilket även gör att sötsug minskar och det är lättare att avstå från frestelser.
- **Den ger ett hållbart** och långsiktigt resultat.
- **Den är glutenfri**, vilket gör att den passar alla och har mycket goda resultat på personer med "krånglig mage"
- **Du slipper hålla koll på krångliga faser**, räkna poäng och kalorier. Du äter frukost, lunch, middag och mellanmål enligt isodietens teorier och håller dig mätt, belåten och full av energi.

8 veckors kurs

Nu har du möjlighet att delta i en isodietkurs där du får lära dig om näring och kosthållning, få en sundare kropp och en effektiv och hållbar viktminskning.

Kursen pågår i 8 veckor och under den tiden träffas vi fem gånger, varje träff är 90 minuter.

Kursmaterial och medlemskap i "Klubb isodieten" ingår under kursveckorna. Där finns allt du behöver för att lyckas med din kosthållning och viktminskning. Kompletta kostprogram, tips, ideér och mycket annat.

Kursstart

Kontakta oss för nästa kursstart. Kontaktuppgifter hittar du på vår hemsida www.livsstilsbyran.se

Pris privatperson: 1 795 SEK

Pris företag: Kontakta oss för prisuppgift

Individuella konsultationer

Vill du gå kursen individuellt så går det också bra. Då träffas vi tre gånger, varje träff är 60 minuter, under en 8-veckorsperiod. Tiderna kommer vi överens om tillsammans, men de ska så klart passa dig och din vardag.

Pris privatperson: 1 495 SEK

Anmälan/Kursstart

Vi svarar gärna på frågor och funderingar angående kursen om du har sådana. Vill du ha mer energi, en sundare kropp, kunskap om näring och hälsa, bättre matvanor och en effektiv och hållbar viktminskning?

Anmäl dig – du kommer inte att ångra dig!

Nu kan du göra det bästa för din kropp och samtidigt njuta av livet!

Kontaktinformation och intresseanmälan

Katarina Holgersson

Telefon: 070-690 15 16 | E-post: katarina@livsstilsbyran.se | Hemsida: www.livsstilsbyran.se