

## Tid

Vælg mellem to hold i 2012:

### Hold 7 - Forår 2012:

torsdage, d. 12. januar, 9. februar og 8. marts

### Hold 8 - Efterår 2012:

tirsdage, d. 11. sept., 9. oktober og 6. november

Alle aftener kl. 18.00-21.30

## Sted

Jugendhuset, Lundvej 39, 6800 Varde

## Pris

Tre aftener inkl. lægetjek, vejninger samt vand, frugt, grønt og let frokostenretning. Per person 1200 kr.

## Tilmelding

Til Sandra Greve, SenseMaker  
Mail: [sandra@sensemaker.dk](mailto:sandra@sensemaker.dk)  
Tlf.: 26 14 04 34

Betaling kontant hos Lægerne Jugendhuset, Lundvej 39, 6800 Varde eller på konto nr. 7700 0001223890. Husk, at skriv dit navn og hold nr. på ved konto-indbetaling. Tilmeldingen er bindende. Maks. 30 personer pr. hold.

[www.sundhedsskolen.dk](http://www.sundhedsskolen.dk)



# Jugendhusets Sundhedsskole

- fysisk og mentalt sundhedstjek i Varde  
[www.sundhedsskolen.dk](http://www.sundhedsskolen.dk)

Sundhed er mange ting. Det handler ikke bare om at være tynd. Det handler om en all round sund livsstil, hvis du vil have et godt helbred, øget energi og et liv i balance.

### Klar besked om sund livsstil – én gang for alle!

Få gjort op med de mange slanke- og sundhedsråd én gang for alle. Du får lægefaglig viden omkring kost, rygning, alkohol og motion kombineret med mentale værktøjer ift. mål, motivation og mindset. Og du bliver i stand til at træffe mere bevidste valg. Resten af livet!

*“Ved hjælp af Charlottes og Sandras eminente talekunst og mange kompetencer, bliver man grebet med det samme. Alle har brug for en peptalk i ny og næ – og at få kigget sig selv lidt efter i sømmene.”*

Kim Schou, Hold 1

## Lukkede virksomhedshold efter ønske

Jugendhusets Sundhedsskole arrangeres også som lukkede hold for virksomheder, som tre aftener, en hel dag eller efter ønske.

Yderligere oplysninger hos Sandra Greve, SenseMaker  
mail: [sandra@sensemaker.dk](mailto:sandra@sensemaker.dk), tlf.: 26 14 04 34, [www.sensemaker.dk](http://www.sensemaker.dk)

  
**SenseMaker**<sup>®</sup>  
business development and training



## Jugendhusets Sundhedsskole

Det handler ikke kun om at tabe sig

Sundhedsskolen er for mennesker i alle vægtklasser og med forskellige udfordringer. Det handler ikke kun om at tabe sig, men om optimering af alle livsstilsfaktorer samt om viljestyrke, mindset og målsætning. Vi kombinerer det bedste fra to verdener, den fysiske og mentale, og kommer hele vejen rundt omkring de elementer, der skaber et liv i balance. Men hvordan kommer du i gang, og hvordan skaber du varige ændringer? Det giver vi dig svarene på gennem tre aftener med indlæg, tips og sparring, tilpasset dine individuelle behov. Vi arbejder med små hold i hyggelige omgivelser i det helt unikke og fredede Jugendhus i Varde.

### Det fysiske

Sund livsstil - hvorfor og hvordan?

- Optimering af livsstilsfaktorerne KRAM: Kost, Rygning, Alkohol og Motion
- Sæt din sundhed i "system"
- Sundhedstjek  
(blodtryk, kolesterol, blodsukker, BMI, kropsalder, fedt- og muskelmasse)

Charlottes motto: *"Husk smagsoplevelsen. Du behøver ikke spise hele kagen"*

### Det mentale

Positiv og målrettet tilgang - hvorfor og hvordan?

- Motivation, mål og handling
- Højre- og venstre-hjerner
- Positivt mindset

Sandras motto: *"Du kan, hvad du vil. Du skal bare vide, hvor du vil hen"*

*"Vi var et hold "piger" og "dreng", som manglede inspiration, motivation, viden og indsigt da vi startede. Vi fik alt dette opfyldt og meget mere til. Jeg vil savne disse aftener, og forsøge at holde fast i alt det, som jeg har lært af Sandra og Charlotte. Jeg håber inderligt på et opfølgingshold"*

Pia Frimann, Hold 1

*"Nu kan jeg, hvad jeg vil, for jeg ved, hvad jeg skal gøre for at ændre på tingenes tilstand, hvis jeg vil og når jeg vil."*

Michael Espersen, Hold 1



### Charlotte Bøving

Læge og livsstilsekspert

Charlotte er speciallæge i almen medicin og har arbejdet som praktiserende læge i 10 år. Hun er tidligere dansk mester på Ironman-distancen og har dyrket adskillige idrætsgrene på topplan, bl.a. 16 år i håndboldligaen samt spillet 1. divisions golf.

Charlotte er bl.a. kendt som læge og livsstilsekspert fra TV2 programmerne "BS og Basserne".

Se mere på [www.jugendhuset.dk](http://www.jugendhuset.dk)

Charlotte og Sandra er ejere af Jugendhuset. Sammen holder de foredrag, firmaworkshops samt løser konsulentopgaver for bl.a. medicinalindustrien.

### Sandra Greve

Virksomhedskonsulent

Sandra har gennem de seneste otte år uddannet over tusinde ledere og medarbejdere i ledelse, kommunikation og personlig gennemslagskraft. Desuden hjælper hun virksomheder med at optimere deres menneskelige ressourcer og nå deres mål.

Sandra er uddannet Executive MBA og HD(O) med speciale i sensemaking i strategiske forandringsprocesser.

Se mere på [www.sensemaker.dk](http://www.sensemaker.dk)