

# Ernæringsvejledning

Bliv bedre til at vælge den sunde mad. Få styr på om du spiser det rigtige i forhold til din livsstil. Få vejledning om hvordan du kan gøre din hverdag sundere. Eller få hjælp til at tabe dig. Ubberup Højskole hjælper hvert år flere hundrede danskere på vej til en sundere livsstil. Og vi kan også hjælpe dig.

## Intro-konsultation 900,-

1½ time på Ubberup Højskole, inkl. vejning og måling af kropssammensætning, kostinterview, kortlægning af spisevaner og udarbejdelse af personlig kostplan.

## Konsultation 400,-

30 min. på Ubberup Højskole, inkl. vejning og måling af kropssammensætning, evaluering og justering af kostplan.

## Tele-konsultation 350,-

30 min. pr. Skype, telefon eller mail, inkl. evaluering og justering af kostplan.

## Pakke: Intro + 4 konsultationer 2.200,-

## Pakke: Intro + 4 tele-konsultationer 2.000,-

## Madplan 40,-

Madplan for mandag til fredag i 1 måned. (Opskrifter til 20 dage).

## Kogebog nr. 2 + 3 400,-



Cecilie er en del af skolens ernæringsteam, der sammen med køkkenet sammensætter kosten på skolen. Derudover underviser Cecilie i ernæring og idrætsfag som zumba, thai-bo og bokwa.

Cecilie er uddannet professionsbachelor i Ernæring og Sundhed med speciale i Ernæring og Fysisk Aktivitet fra Ankerhus i Sorø.



**UBBERUP  
HØJSKOLE**