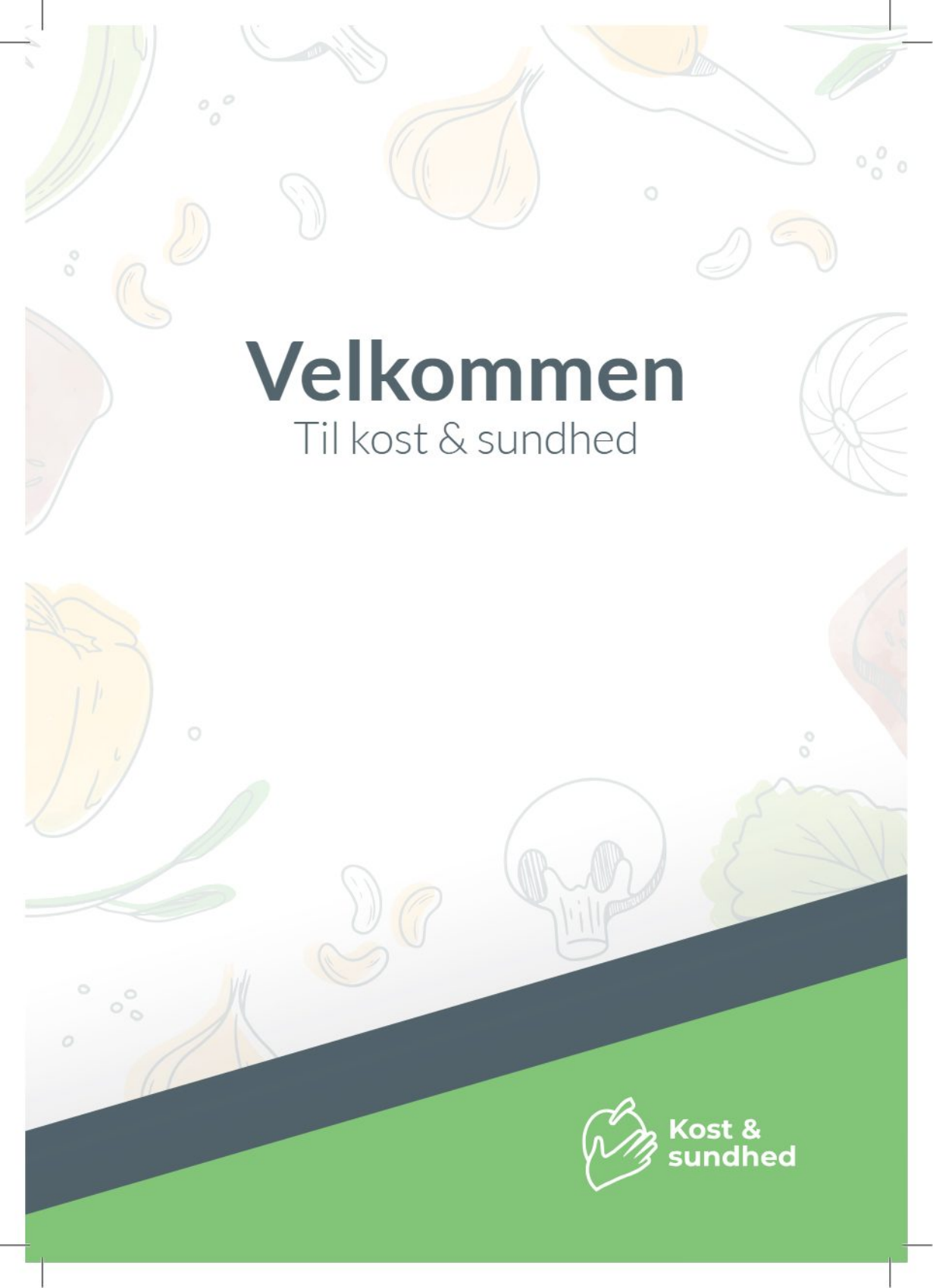




Velkommen

Til kost & sundhed



Kost &
sundhed



OM MIG

Mit navn er Kristina Rendboe. Jeg er uddannet kok, har mere end 10 års erfaring i madlavning fra bla. Ørbæk Kro, botilbudet Roeskovsvej og som køkkenleder på Nordfyns Højskole. Derudover har jeg en kostvejleder uddannelse, en pædagogiske grunduddannelse, uddannelse i Coaching og konflikthåndtering samt "samtalen som redskab". Jeg går meget op i at eleverne lærer at samarbejde lærer at holde en god hygiejne. Lægger stor vægt på sund mad og brugen af friske råvarer samt at vi laver maden fra bunden af.



HVAD ER KOST & SUNDHED?

Kost & sundhed er et kost vejledende kursus, som tager henblik i sense metoden. Sense er nemlig ikke nogen kur, men en ny måde at spise på, som man forhåbentlig kan bruge resten af sit liv, i forhold til er normal kur man er på i en bestemt antal dage, og derefter stopper og falder tilbage i de gamle vaner. Med sense kuren er du nemlig ikke tvunget til at spise specifikke ting eller undgå nærmest alt usundt. Under kursuset vil jeg hjælpe dig med at omdanne dine spise vaner, og hjælpe dig med at følge sense metoden.



HVAD ER SENSE?

I Sense slipper du for trættende kalorietælling og vejning af din mad. I stedet får du nogle enkle og overskuelige principper, der hjælper dig til at sammensætte din kost på en måde, der sikrer dig en god mæthed og mulighed for at opnå vægttab.

Sense er ikke en kur, men derimod en livsstil, der passer til alle mennesker, uanset størrelse, alder og vægt. Sense er egnet til varige vægttab, men egner sig også godt til vægtvedligeholdelse. Du skal betragte Sense som en værktøjskasse, der hjælper dig til at få struktur på dine måltider. Det vigtigste værktøj i værktøjsskassen er Sense-spisekassemodellen, der giver dig en skabelon for dine måltider. Sense-spisekassemodellen består af tre spisekasser, der igen består af en særlig måde at sammensætte kosten på ud fra 3-4 håndfulde mad og 1-3 spiseskefulde fedtstof.

SPISEKASSER

I Sense kalder vi vores måltider for spisekasser. Du har tre spisekasser til rådighed om dagen. Spisekasserne hjælper dig med at holde styr på dine måltider og har samtidig en mental funktion. Hvis du nyder et stykke kage, en is eller noget andet lækkert - og jo, det må du godt i Sense - så lukker du efterfølgende spisekassen og spiser fornuftigt igen, når du når til næste måltid - eller næste spisekasse. Når vi skriver 'spiser fornuftigt', så betyder det, at du sammensætter din kost med den rette fordeling mellem grøntsager, protein, stivelse/frugt og fedtstoffer.



SENSE - SPISEKASSEMODELLEN

Denne måde at sammensætte kosten på kalder vi for Sense-spisekassemodellen. Den eneste regel i Sense lyder på, at du ved to ud af dagens tre måltider skal sammensætte din kost ud fra de principper, der udgør Sense-spisekassemodellen - altså spise kombinationen af grøntsager, protein, stivelse/frugt og fedtstoffer.

De første 14 dage med Sense anbefaler vi, at du følger principperne slavisk og holder dig til tre måltider om dagen. På den måde lærer du principperne at kende. Når de første 14 dage er gået, kan du begynde at gøre Sense til dit eget. Du kan for eksempel indføre et mellemmåltid, hvis du har behov for det. Det er helt i orden. Så længe du ikke spiser mere, end hvad der samlet set kan være i de tre spisekasser, du har til rådighed om dagen, kan du balancere dine måltider, som det passer dig bedst. Du taber dig, hvis du lander i et længerevarende kalorieunderskud - og det vil tiden vise. ISESKEFULDE Fordi vi i Sense måler maden af med hænderne, har vi valgt at inddele de forskellige fødevareremner i håndfulde. Følgende fordeling gælder pr. måltid - eller spisekasse:





