



Varaktigt Viktminskning

– med tarmen, tanken och tallriken i balans

Att vilja minska i vikt handlar ofta om mer än bara siffror på vågen – det kan handla om att orka mer, sova bättre, lindra smärta, minska inflammation eller förbättra sin livskvalitet och självkänsla. I vårt program fokuserar vi på hållbara förändringar som stärker både kropp och sinne – inte snabba lösningar eller extrema dieter.

Vi arbetar med en metod som bygger på:

- Mer av det som kroppen behöver: fiberrik, antiinflammatorisk mat med grönsaker, rotfrukter, baljväxter och fullkorn.
- Mindre av det som stör mättnad och balans: socker, snabbmat och ultraprocessad industrimat som ofta driver överätning och hunger.

Genom att öka intaget av naturliga, näringstäta råvaror får kroppen mättnad, energi och bättre blodsockerstabilitet – vilket minskar suget senare under dagen.

Vi lyfter också fram psykologin bakom småätande och sötsug: hur stress, trötthet, känslor och invanda mönster styr våra val. Många upplever att ätandet "händer utan att man märker det" – därför jobbar vi med verktyg för att öka medvetenhet, självomsorg och stödjande rutiner.

Du får övningsprogrammet från "Effektiv Stresshantering" som hjälpt flera tusen deltagare sedan starten 1995.

Vårt nyutvecklade kostfibertillskott minskar hungerkänslor och underlättar att nå dina mål vad gäller vikt och hälsa!

Det här är ett program för dig som söker en vänlig, konkret och långsiktig väg till viktbalans – på vetenskaplig grund och med respekt för att livet ser olika ut.

Kursgivare: Tore Sahlin, Karin Sahlin och Sara Sahlin
Tid:
Plats: Curomed, Håmark, Umeå
Målgrupper: Läkare och övrig sjukvårdspersonal
Personer med lätt till måttlig övervikt
Intresserade av kostens påverkan på hälsa och inflammation
Vill förbättra stresshantering och livsstil

Curomed Utbildning, Håmark 213, 905 91 UMEÅ, tel 090-38375
info@curomed.se www.curomed.se

Bakgrund till kursen: Arbetsförmåga, vikt och hälsa

Vår arbetsförmåga påverkas direkt av hur vi mår – fysiskt, mentalt och socialt. Övervikt eller fetma påverka kroppens funktioner, orken, återhämtningen och risken för sjukdom.

När kroppen bär mer än den är byggd för, ökar belastningen på leder, hjärta, rygg och lungor. Samtidigt kan inflammation i kroppen – ofta kopplad till bukfetma och stillasittande – leda till trötthet, smärta, sömnproblem och nedsatt motivation.

Men det är inte bara kroppen som påverkas. Övervikt samspelar ofta med:

- stress och låg återhämtning
- sömnbrist
- negativ självbild
- socker- och matbeteenden som styrs av känslor snarare än behov

Tillsammans kan detta göra att vardagen känns tung, och arbetsförmågan gradvis minskar – även innan det syns i sjukfrånvaro. Samtidigt visar studier att även modesta livsstilsförändringar, som bättre kostkvalitet, mer rörelse och förbättrad stresshantering, kan leda till ökad ork, färre sjukdagar, bättre humör och högre livstillfredsställelse, oavsett vad vågen visar.

Viktminskning är därför inte bara en fråga om utseende, utan om funktion, frihet och framtidstro.

Syfte

Deltagarna ska få kunskap, inspiration och verktyg för att påbörja eller förstärka en hållbar viktminskning genom kost med hög fiberhalt, antiinflammatoriska principer och effektiv stressreduktion.

Material

Kursen dokumenteras i ett kompendium som innehåller både teoretisk bakgrund och praktiska förslag. Dessutom ingår boken Öppna ditt hjärta – olika vägar att hantera stress av Tore Sahlin och Stefan Hofvendahl, som erbjuder dagliga stresshanteringsövningar för tre månader.

Materialiet innehåller:

Receptsamling (antiinflammatoriskt + fiberrikt)
Enkla veckomenyer och inköpslistor
Övningar i stresshantering
Föreläsningsmaterial i pdf

Kursledarna

Tore Sahlin

Tore är specialist i tandlossningssjukdomar med lång erfarenhet från både privat och offentlig vård. Han har vidareutbildat läkare, tandläkare och annan vårdpersonal i över 40 år och är skapare av programmet Effektiv Stresshantering. Som licensierad ledarskapskonsult har han arbetat med individ- och organisationsutveckling i lika lång tid. Han har författat tre böcker om stress och stresshantering, och är även expert på kostfiber och tarmfloras roll för hälsan.

Karin Sahlin

Karin är tidigare sjukhustandläkare och har utvecklat Livsgnistan – ett nyskapande program för att ta sig ur utmattningsdepression. Hon fokuserar på hur kunskap om kost och stresshantering kan omsättas i vardagen. Karin odlar själv en mängd rotfrukter, bladgrönsaker

och kryddor på friland samt tomater, gurka och paprika i familjens stora växthus.

Sara Sahlin

Sara har varit vår administratör i över 20 år och ansvarar för planering, genomförande och uppföljning av kurser och program. Hon är också en passionerad matkreatör och bakexpert. Hennes fiberrika bröd, fyllda med smak och näring, har blivit en självklar favorit hos oss alla.

Kursschema – 2 dagar

Dag 1, 09.00 – 12.00: Grunderna i kropp, kost och inflammation,

- Kurspresentation: Möt gruppen, presentation av kursledare, syfte och förväntningar.
- Vad händer i kroppen vid övervikt och stress?
- Kort om insulinresistens, inflammation, tarmflora
- Stressens påverkan på vikt och hormonbalans (kortisol, ghrelin mm)

10.15 – 10.45 Kaffe/te med Saras fiberrika mjukbröd

10:45 – 12:00

Antiinflammatorisk kost och fiberrik mat

- Vad är antiinflammatorisk kost?
- Exempel: omega-3, grönsaker, bär, baljväxter, fullkorn
- Olika typer av fibrer och prebiotika
- Raw Fiber

12:00 – 14:00

Vi lagar lunch tillsammans:

Vår grova gröt med frukt efter säsong och andra nyttigheter

14:00 – 16.30

- Stress och vikt – kroppens reaktioner
 - Hur stress påverkar matsmältning, sömn, sug och vikt
 - Sammanfattning och Reflektioner
- Dagens insikter – vad tar du med dig?

Dag 2: Koppla teori och praktik, 09:00 – 12.00

Morgonövning: Närvaro och medvetet ätande

Lugn start med kort mindfulness-övning

Tarmflora, hungerhormoner och matbeteenden

10.15 – 10.45 Kaffe och te med nyttig skorpa och frukt

Ge tarmens goda bakterier näring och du blir rikligt belönad, 10.45 – 12.00

Probiotika/prebiotika

Fiber som näring för tarmens bakterier

Att känna mättnad – leptin, GLP-1, fiber

12:00 – 14.00

Vi lagar mat tillsammans:

Linssoppa med grönkål, quinoa-sallad med olivolja och citron, bärkompott med kanel

Koppla teori och praktik 14.00 – 16.30

Workshop

- Vilken diet skall jag äta om jag vill vara frisk?
- Hur du bygger en antiinflammatorisk veckomeny
- Recept, säsongsråvaror, budgettips
- Avslutning och reflektion:
- Vad tar du med dig?– Vad blir ditt första steg?

Under dagarna gör vi korta pauser med olika övningar som du kan göra för att minska din stress: enminutsmassagen, andningsövningar, den avslappnande sucken, mindfulness, olika typer av meditation.

Se även vår nya hemsida H2Health.se för mer information om kostfiber och att leva hälsosamt.

Kursavgift:

9.500 kr privatpersoner, 9.500 kr plus moms 2.375 kr, totalt 11.875 kr för företag. Flera deltagare från samma företag, kontakta oss.

Din arbetsgivare tjänar mycket på att du är frisk och kan därför motiveras att bekosta denna utbildning.

Anmälan sker på curomed.se. Du får en bekräftelse skickad till din epost direkt efter anmälan och faktura kommer i god tid innan kursen

Curomed Utbildning, Håkmark 213, 905 91 UMEÅ, tel 090-38375
info@curomed.se , www.curomed.se