



Gældende pr. 1.1. 2023

Individuel kostvejledning

For dig, som

- Ønsker at gå ned i vægt
- Gerne vil opleve færre mavegener
- Vil have vejledning ift. intolerance
- Har brug for mere energi i din dagligdag.

Vores ernæringsrådgiver har en professionel og holistisk tilgang til din sundhedstilstand. Ved kostvejledning tilbyder vi hos Sano et ufanatisk koncept baseret på at opnå balance i både træning og kost.

Din motivation er altid det første skridt mod en sundere livsstil. Det er dit liv, men vores viden inden for sundhed og kost, som vi sætter i samspil.

Vi vil vejlede dig i at finde den rigtige balance i forhold til fx kostsammensætning, væggtab, døgnrytme, behov for speciel diæt som fx diabetes, laktoseintolerance, eller cøliaki. Samtidig bliver du præsenteret for den nyeste viden inden for kost og ernæring.

Sammen får vi dig klædt på til at kunne gå herfra med viden og fornyet motivation til at ændre din livsstil, dit energiniveau, din sundhed og tallet på vægten.

Du er i centrum

På Sano arbejder vi med afsæt i, at hvert menneske er unikt og derfor har individuelle behov.

Konsultationen tager altid udgangspunkt i dig og dine behov og målsætninger, og i fællesskab får vi tilrettelagt en 100% individuel fremadrettet proces, som passer til din virkelighed lige her og nu.

Pris

Du kan med fordel købe et klippekort med 3, 6 eller 12 klip, når du har brug for flere samtaler.

1 x 45 minutter	kr. 510,-
3 x 45 minutter	kr. 1.295,-
6 x 45 minutter	kr. 2.480,-
12 x 45 minutter	kr. 4.380,-

Du har mulighed for at tilkøbe en Body Impedance måling, hvis du vil følge egen udvikling, fx fedtprocent, visceralt fedt, muskelmasse mm.

Pr. måling kr. 94,-

Husk, at...

Sano har ikke ydernummer hvilket betyder, at du ikke kan få tilskud fra sygeforsikringen.

Kontakt

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at ringe til Sano på telefon 7879 0000.

Du kan læse mere på www.sanocenter.dk



Sano Skælskør
Sano Middelfart
Sano Aarhus

Telefon 7879 0000
www.sanocenter.dk

