

CET tilbyder nu ernæringsterapi som **gruppeforløb** til mennesker med fælles problematikker. Vi starter de første 2 grupper i november.

Gruppeforløb: Mave

Fordøjelsesproblemer er så hyppige, at mange betragter dem som normale. Men dit energiniveau, immun- og nervesystem er altid påvirket af mavens tilstand. Derfor er en glad mave et vigtigt omdrejningspunkt for helbredelse i hele kroppen.

I gruppeforløbet lærer du om kroppens funktioner og hvordan maden påvirker funktion og biokemi, men også betydningen af andre faktorer som søvn og bevægelse. Vejledningen tager udgangspunkt i nyeste viden og forskning på området.

I fællesskab får du dette grundlæggende kendskab til krop og sundhed. Samtidig er gruppen ikke større, end at der er rum for at diskutere individuelle oplevelser og tilstande.

Gruppen har flere fordele:

- At dele erfaring med andre mennesker med samme problematik.
- At føle sig genkendt og mødt af nogen, som fuldstændig forstår, hvordan man har det.
- Den fælles energi i gruppen.
- Spørgsmål, man ikke selv tænkte på, men nyder svaret på.
- Masser af inspiration, ikke bare fra terapeuten, men også fra de andre deltagere.
- Økonomisk besparelse

• **Prisen for 5 mødegange er kun kr. 1.200,-**

• **Datoer for mavegruppen (mandage) 2018: 5/11, 12/11, 26/11, 10/12 og 2019: 7/1**

• **Grupperne mødes hos Center for Ernæring og Terapi (lille mødelokale) fra 17-19, Ryesgade 27, Baghuset 1. sal. 2200 Kbh. N.**

Maven

Ondt i maven, oppustethed, forstoppelse eller diarré, kvalme...listen over symptomer fra fordøjelsen er lang. For nogle er problemet enkelte fødevarer, de ikke tåler, andre har mangel på mavesyre, og andre igen har en dårlig tarmflora. Måske har du på egen hånd prøvet ændringer i kosten uden at få ønsket udbytte. Hvad der er vigtigst for dig, kan være svært at vide uden hjælp.

I en lille, tryk gruppe får du et forum for at dele dine udfordringer og erfaringer.

Gruppen ledes af Mia Damhus, som giver dig en grundig indføring i de værktøjer, du har til rådighed for at få det bedre i fordøjelsen.

Du lærer om:

- Betingelser for den gode fordøjelse: mavesyre og enzymer
- Fødevarereaktioner
- Hullet tarm (leaky gut)
- Tarmens mikrobiota
- Balancering af måltider: tallerkenfordelingen

...og selvfølgelig får du en masse konkrete forslag og feedback fra gang til gang.

Du får:

- 5 gange 2 timer med en rutineret behandler som lærer
- Handouts med konkret hjælp til at komme i gang
- Måltidsforslag og praktiske løsninger
- Back-up fra din gruppe til de forandringer, du skal igennem
- Feed-back fra din underviser på netop dine symptomer
- Gruppen ledes af Mia Damhus. Ernæringsterapeut og kliniker af CET.