

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

Gruppeforløb: Stress

Stress berører stadig flere af os. Det påvirker vores livskvalitet meget at kunne finde ro og pause og tappe ud af tankemylder og skabe opmærksomhed. Din kost kan støtte dig i den proces og medvirke til at hele og styrke et overbelastet nervesystem.

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 stressgruppen (**onsdage**) 2018: 7/11, 14/11, 28/11, 12/12 og 2019: 9/1

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

Stress

Stress er en lidelse som også viser sig meget fysisk, med kropslige symptomer. Stress slider på kroppen og den udløses ofte i et samspil af psykiske OG fysiske omstændigheder. Ikke kun mentale belastninger skaber tilstanden. Derfor er der masser af støtte og kraft i at bringe kroppen og ernæringen ind i behandlingen og vejen tilbage til et liv med både ro, energi, koncentration og rummelighed.

Maden bygger vores celler, danner og regulerer vores hormoner, herunder neurohormoner og den rette mad hjælper os til balance, nattesøvn og optimal kognitiv funktion.

Stress opstår, når der er hævet for meget på kontoen uden at der er sat noget ind.

I gruppeforløbet lærer du din krop bedre at kende og lærer, hvordan du kan bruge maden som et værktøj til at få det rigtig godt igen. Du lærer at generere kapital til din konto.

Du lærer om:

- Fordøjelsen og dens indflydelse på sindet
- Dannelse og regulering af hjernens hormoner
- Inflammations indflydelse på sindet
- Dine måltiders indflydelse på sindet
- Vitaminers og mineralers indflydelse på sindet.
- Få, enkle, virksomme yogaøvelser

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 Tine Grandjean. Ernæringsterapeut, yogalærer og mindfulnessinstruktør.