****

**Praktisk gjennomføring av Livea Livsstil:**

**Formål:**

* **For dem som ønsker å gå ned mer enn 10 kg**
* **Fokus på varig livsstilsendring og forbedring av helse**
* **Tett oppfølging av hver enkelt deltaker**
* **Gruppetreff i 16 uker**
* **4 individuelle oppfølgingssamtaler med ca 6 ukers mellomrom, der første samtale skal gjennomføres 6 uker etter endt 16 ukers kurs.**

**Før oppstart:**

Det skal holdes et informasjonsmøte med de påmeldte deltakerne i forkant av oppstartsdagen. Dette fordi vi opplever at det er svært hektisk på første kursdag, og det er greit å ta det meste av spørsmål og praktiske ting som betaling etc i forkant.

Vår anbefaling er at dette informasjonsmøtet blir holdt 1-2 uker før oppstart av selve kurset.

I forkant av informasjonsmøtet bør det tas en sjekk på om alle kontrakter er lagt inn i systemet, slik at man kan ordne dette med deltakerne hvis det er noen spørsmål.

**Agenda for Livea informasjonsmøte:**

* Hold en kort presentasjon av deg som kursholder, samt gi ut din kontaktinfo.
* Hold en kort presentasjon av Livea Livsstil (et par minutter)
* Gjennomgang av fase 1:
  + Gjennomgang av ketose
  + 5 kostersattere per dag
  + 3 liter vann, inkl det man blander i kosterstatterne
  + 150-200 gram grønne grønnsaker
  + Moderat trening første uken ****
  + Gjennomgang av vanlige ”bivirkninger”
  + Alle deltakere må fylle ut helse-journal, om dette ikke er blitt gjort i forkant.
  + Gjennomgang av Livea produkter, og tips til tilberedning, smakstilsetning, kaffe/te/bruk av light produkter og tyggegummi/pastiller
  + Utlevering av bestillings-lister for produkter (tilby gjerne en gratis shaker eller lignende om deltakerne bestiller første ukes rasjon på informasjonsmøtet)

****

**Oppstart av Livea Livsstil: 16 deltakere**

Første kursdag kan være hektisk, så derfor er det også svært viktig at det er holdt et informasjonsrikt møte i forkant. De samme spørsmålene kan komme også første kursdag, og det er viktig at kursholder begrenser info denne dagen til hva som skal skje den første uken til deltakerne.

* Veiing av deltakere, samt midjemål og blodtrykk
* Presentasjonsrunde av deltakere, deltakernes forventninger til kurset og kursholder, samt kursholders forventninger til deltakerne
* Kort repitisjon av fase 1
* **Kundemanual:** Presenter kundemanualen for deltakerne. Denne boken skal følge dem igjennom hele prosessen og det er viktig at de gjør seg kjent med boken og dens funksjon. Viktig at deltakerne fyller ut trenings-dagbok fra uke til uke, og vekt/mål underveis. (siste side i boken) Kursholder må også følge opp med midjemål og måling av blodtrykk på de ukene som er satt av til dette.
* Trening/Fysisk aktivitet første uken
* Trening: Gjennomfør en lett treningsøkt med gruppen allerede første kursdag, om tiden strekker til.

****

**Øvrig praktisk gjennomføring av resterende kursdager:**

* Tidsbruk:
  + - 2 timer totalt
    - 30 minutter til veiing
    - 45 minutter til leksjon
    - 30 minutter til trening

Rekkefølgen kan variere fra senter til senter, og fra kurs til kurs, da det må tas hensyn til kapasitet i trenings-sal, og tidspunkt for kurset. Det kan for eksempel være hensiktsmessig og starte med trening om kurset er på kveldstid (for eksempel kl 19-21) da mange kan synes det blir sent å trene kl 20.30