

## **BRUSETMODELLEN® – nytt konsept for helse og vektreduksjon**

Brusetmodellen® er et registrert varemerke og representerer det nyeste innen livsstil og vektreduksjon.

Konseptet er utviklet av lege Stig Bruset i samarbeid med ernæringsfysiolog og ernæringsterapeut, treningsveiledere og psykologer ved Regnbuen Helsesenter.

Stikkord om Brusetmodellen:

- Færre raske karbohydrater
- Moderat energireduksjon
- Ingen kaloritelling
- Bruker ikke pulver
- Unngå kunstige søtningsstoffer og halvfabrikata
- Tilbud om fellestrening
- Gruppebasert
- Modulbasert kurs over ca. 40 uker
  - Modul 1 – 8 uker med samling 1 gang per uke
  - Modul 2 – 8 uker med samling hver 14. dag
  - Modul 3 – 8 uker med samling hver 14. dag
- Ekstra kurs
  - Vedlikehold (6–12 månedlige samlinger)
  - Tilbakefallskurs (4 ganger)
- Fysisk aktivitet er en forutsetning
- Bruker ny kunnskap innen mentale teknikker

Brusetmodellen er ikke primært et vektreduksjonsprogram, men et program for å oppnå bedre helse. Fokus på langsiktighet og bruk av teknikker for endring av adferd gir varige endringer av livsstilen.

Betaling skjer slik: kr 2400,- ved påmelding og kr 533,- per måned i 9 måneder (autogiro). Du er påmeldt når påmeldingsavgiften (kr 2400,-) er innbetalt.

Pris for hele kurset (40 uker): kr 7200,-. Bindende påmelding.

NB! Ved betaling av hele kurset ved oppstart er prisen kr 6700,-.

Du får:

- **Kursledere som er fagutdannet (lege, sykepleier, ernæringsfysiolog og ernæringsterapeut, treningsveiledere)**
- **Den nyeste kunnskapen innen livsstilsendring. Vi trekker inn aktuelle temaer og ny forskning underveis.**
- **Kurs i svært trivelige lokaler med servering av kaffe og te - Ingredienser til praktisk matlaging er inkludert i prisen.**



## **Medlemskap på treningscenteret (Frivillig)**

Vi tilbyr alle kursdeltakere 2 måneders trening for prisen av én måned (kr 490,-). Innmelding skjer første kurskveld.

I tillegg har vi gratis innmelding hvis du tegner treningsmedlemskap i kursperioden. Ellers er innmeldingsavgiften kr 490,-.

## **SLIK SER EN KURSKVELD UT**

Vi starter kurset med veiing i enerom og utfylling av skjema for vekt og mål.

Her er det mulighet til spørsmål og kommentarer av privat karakter.

Varighet ca. 5 minutter per deltager.

Etter dette kan du gå inn i kurslokalet og finne en plass.

Alle får tilsendt kurstema og informasjon noen dager på forhånd.

Se gjennom materialet på forhånd eller mens du venter til alle er veid.

Kurset starter deretter med en kort runde med spørsmål og hvordan det har gått siste uke. Skriv gjerne ned dine spørsmål slik at du husker dem på kurskvelden.

Oppgaver vil bli gjennomgått i starten av møtet.

Kveldens tema blir gjennomgått med en powerpoint-presentasjon.

Varighet av presentasjonen er ca. 20 minutter.

Underveis og etterpå blir det tid til spørsmål og kommentarer.

Enkelte kvelder har vi praktiske øvelser i tillegg.

På utvalgte kvelder har vi også praktisk matlaging.

Vi anbefaler alle å trene 2–3 ganger per uke. Hvis du skal kombinere kurskvelden med trening, anbefaler vi at du medbringer følgende: Lett og ledig treningstøy, innesko, vannflaske, håndkle og eventuelt pannebånd.

**Fellestrening:** Vi har 2 samlinger med fellestrening. Hensikten er å lære om forskjellige treningsformer og øvelser du kan gjøre hjemme.

Kursavgiften dekker 24 møter, alt materiale og servering av vann, kaffe eller te samt utstyr til fellestreningen. Blodprøver er frivillig, men viktig for å kunne gi individuelle råd. Vi anbefaler også en formtest for å få noen personlige treningstips.

**NB!** Prisen for blodprøver og formtest er ikke inkludert i kursavgiften.

