

# ET LYKKELIGT VÆGTTAB







**KATRINE  
GISIGER**

**Glæd Jer til torsdag d. 22.  
marts kl. 19.00, hvor vi får  
besøg af Katrine Gisiger,  
stifter af LIVSTILSHUSET.**

**Katrine Gisiger er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed,  
samt certificeret mindfulness -instruktør.**

**Du får i foredraget:**

-  **Mentale værktøjer til at slippe overspisning,  
alt - eller - intet-fælden og kontroltab.**
-  **Inspiration til at arbejde dig ud af  
følelsesmæssig spisning.  
Forståelse for motivation, vaner og adfærd.**
-  **Mulighed for at bryde den onde cirkel af  
slankekur og "så kan det også bare være lige meget"**
-  **Konkrete ting du kan gøre, så du kan nyde livet  
mens du taber dig.**

**Torsdag d. 22. marts kl. 19.00-21.00  
I Erritsø Idrætscenter  
Krogsagervej 40, Fredericia**

**Pris:**

**150.- kr. for EIC Fitness medlemmer**

**175.- kr. for ikke-medlemmer**

**Billetterne kan købes i EIC Fitness,  
receptionen.**



**ERRITSØ IDRÆTSCENTER**