

INDIVIDUELL KOSTHOLDSVEILEDNING

Individuell kostholdsveiledning er oppfølging av ansatt som er motivert til livsstilsendring og vektreduksjon. Målet er økt kunnskap og bevisstgjøring om kosthold, fysisk aktivitet og helse, samt å redusere risiko for livsstilsrelaterte sykdommer ved vektreduksjon.

Når

- Bedriften ønsker å bevisstgjøre og motivere de ansatte til å ta ansvar for egen helse
- Bedriften ønsker å forebygge og redusere sykefravær
- Du ønsker bedre fysisk og psykisk helse
- Du ønsker økt overskudd og velvære

Hvordan

- Den ansatte får 10 timer med veiledning som fordeles over et halvt år
- Analyse og vurdering av den ansattes kostholds- og aktivitetsvaner gjennomføres på første veiledning
- Den ansatte får hjelp til å sette seg realistiske mål for perioden
- Den ansatte får kostholds- og aktivitetstips med utgangspunkt i egen livsstil
- Veiledningen gjennomføres fortrinnsvis i arbeidstiden
- Livsstilsbok deles ut til den ansatte til kostholds- og aktivitetsregistreringer, samt egne notater

Hvor

- Aktiviteten gjennomføres hos kunden eller andre egnede lokaler i bedriftshelsetjenestens lokaler