

Mind First hjælper dig, der:

Spiser på dine følelser,
har det svært med din krop,
overspiser eller
overtænker
med at:

- Få kontrol over din spisning og ro på dit forhold til mad.
- Stoppe følelsesmæssig spisning, overspisninger, og følelsen af kontroltab.
- Opdage og slippe ud af fastlåste, negative spiraler i dit liv.
- Håndtere dine tanker og følelser på en ny måde, så de ikke styrer dig.
- Få et bedre forhold til dig selv – og din krop.
- Skabe varige vaneændringer.

UDEN:

Løftede pegefingre.
At vi behøver at tale om din mad.
At du behøver at være topmotiveret.

DU FÅR IKKE ET
"SPARK I RØVEN,"
MEN EN HÅND AT
HOLDE I!

Hvor tæt er du på en beslutning?

Få en gratis og uforpligtende
snak om dine muligheder.

Kontakt

Lene Steinke

Diætist og psykoterapeut
med speciale i følelsesmæssig spisning

www.mindfirst.dk

Tlf.: 52 16 87 47

Mail: Lene@mindfirst.dk

Følg Mind First



@mindfirst.dk



Mind First -
Forandring starter her



Tilmeld dig
nyhedsbrevet
på hjemmesiden



MIND FIRST

SPISER DU PÅ DINE FØLELSER?

Bevidst eller ubevidst...

Mød en helt
anderledes tilgang og
få styr på din spisning
uden fokus på din mad



MIND FIRST
FORANDRING STARTER HER

Mit navn er Lene Steinke, og engang var jeg en almindelig diætist,

der snakkede om mad, lavede kostplaner,
vejede og målte folk - men det er jeg ikke mere!

For det er ikke dét, du har brug for til at få
kontrol over din spisning og ro på dit forhold til
mad.

Ingen kur eller kostplan kan ændre på, når man
fx har rod indeni, tankerne myldrer, man er
presset, trist og det eneste, der giver ro er **MAD!**

For selvom du kan nå langt med fokus på, **HVAD**
du spiser, så hjælper det dig ikke håndtere det,
der udløste trangen til at spise i første omgang.

Det handler mere om **HVORFOR** du spiser, og
HVORDAN du håndterer dine tanker og følelser
mere effektivt - og dermed din spisetrang.

Som **aut. klinisk diætist** har jeg den fornødne
viden om mad og sundhed, men det
er som **psykoterapeut inden for ACT**
og **CFT** og som **cert. MBCT**
mindfulness-instruktør, at jeg kan
hjælpe dig videre og lære dig at få
kontrol over din spisning og ro på
dit forhold til mad.

Vejen til forandring starter
ved at sætte **MIND FIRST**
og dét vil jeg gerne
hjælpe dig med ♥



Få hjælp fra Mind First

I Mind First er der mange muligheder for hjælp
og inspiration.

Dog er alle muligheder ikke tilgængelige
samtidig, og indhold vil variere.

Hold derfor øje med www.mindfirst.dk og
nyhedsbrevene for aktuelle muligheder
og priser - eller kontakt Lene.

Muligheder

I den virkelige verden

Gruppeforløb
Workshops
Mindfulness-forløb
Foredrag

Virtuelt

Gruppeforløb
Individuelle forløb
Mindfulness-forløb
Foredrag

Gratis inspiration

Nyhedsbrev
Instagram
Facebook

Det bestræbes at sprede aktiviteterne over et
geografisk stort område.
Gruppeforløb vil dog kun afholdes i Midtjylland.
Foredrag og workshops afholdes i hele landet.

Om mulighederne

Virtuelle gruppeforløb:

Mind First tilbyder virtuelle gruppeforløb
målrettet forskellige problematikker som fx:

- Følelsesmæssig spisning
- Overspisning
- Tankemylder og mentalt uro

Fælles for alle forløb er, at der er komponenter:

- som du ser/arbejder med på egen hånd OG
- live-kontakt med mig, hvor du får min hjælp
og sparring.

Du får min hjælp, direkte og personlig
vejledning og sparring løbende igennem
forløbene og i den mængde, *du* har behov for.

Et gruppeforløb strækker sig typisk over 7-10
uger afhængigt af forløb.

Der vil typisk være 4-12 deltagere pr. hold.

Workshops

Mind First laver workshops, der målrettes
forskellige problematikker eller temaer.
Alt efter indhold varer en workshop 3-6 timer.

Skræddersyede muligheder

Ønsker du et skræddersyet foredrag ol., eller
ønsker du at få mig ud i dit område, er du altid
velkommen til at kontakte mig og få en snak om
mulighederne.

Priser

Priser fremgår af hjemmesiden.

Er du medlem af Sygesikringen "danmark" ydes
tilskud til individuelle og gruppe-forløb.