



# Ät och njut men lär dig först hur!

[www.gdfh.org](http://www.gdfh.org)

Att gå ned i vikt och få en bestående viktnedgång handlar inte enbart om kalorier utan även insikt om ditt ätbeteende.

Med hjälp av kognitiv psykologi får Du hjälp att titta på de faktorer som påverkar dina ätvanor. Känslor och tankar styr våra beteenden och med ökad självkänedom går det lättare att identifiera samt att förhålla sig till risksituationer som orsakar felaktigt ätbeteende.

Övervikt är en av riskfaktorerna för hjärt-kärlsjukdom och ett växande problem i västvärlden.

GävleDala Företagshälsa har viktnedgångsgrupper där deltagarna stärker och uppmuntrar varandra till en bestående livsstilsförändring samt arbetar med sin egen beteendeförändring med hjälp av ett kognitivt förhållningssätt. Du får också kost- och motionsråd varvat med avslappningsövningar.

GävleDala Företagshälsa har genomfört ett flertal kurser med mycket goda och bestående resultat.

För ytterligare information kontakta beteendevetare Gullvi Dahlberg, 0250-399 16 eller mejl [gullvi.dahlberg@lg.se](mailto:gullvi.dahlberg@lg.se)

**Vi finns i Gävleborg & Dalarna.**

Gävle | Sandviken | Ockelbo | Bollnäs | Söderhamn | Hudiksvall | Bergsjö  
Falun | Borlänge | Säter | Ludvika | Smedjebacken | Avesta | Mora | Rättvik

 **GävleDala  
Företagshälsa**  
Landstingen i Gävleborg och Dalarna