



HUSK – du er altid velkommen til at ringe inden du melder dig på et Sund & Sej Slankeforløb

Sund & Sej menukort:

- ♥ Individuel vejledning
- ♥ Samtaler
- ♥ Fællesmøder
- ♥ Undervisning – vigtige emner
- ♥ Kostregistrering
- ♥ Vægtfoto & status
- ♥ Inspiration – træning og kost
- ♥ Lukket facebookgruppe
- ♥ Udfordringer



Sund & Sej
m. Annitta Bay
Lystrup, Aarhus

Mobil 93 60 75 35
annitta.bay@hotmail.com



Vil DU være Sund & Sej? så kom med mig!

Har du et brændende ønske om et sundere liv, hvor du bliver endnu mere glad, får mere energi? Ja, ganske enkelt i godt humør, og ikke mindst får overskud til – når livet det sker – så lad mig hjælpe dig

**Et Sund & Sej
Slankeforløb
på 10 uger**

et forløb hvor vi sætter kursen sammen og vælger den rigtige retning for dig så du får succes med din slankeproces

Lystrup IF Svømning og
Sund & Sej med Annitta Bay



Vil DU være Sund & Sej? Så kom med mig Vi mødes i Momentet Lystrup IF Svømning

Vil du deltage på vores slankeforløb, i Lystrup Svømning, som hedder SUND & SEJ? for det er lige præcis det du har mulighed for nu, og hvem vil ikke gerne være Sund & Sej sammen med mig.

Jeg har fyldt værktøjsskassen op og hjælper dig til at komme på rette kurs.
Hvad er et bedre tidspunkt end NU? Nej vel, Det bedste tidspunkt er NU!!

Du har nu muligheden for at begynde år 2026 på den mest fantastiske måde.
Vi starter mandag den 12. januar 2026 i Lystrup svømning hvor vi starter dette 10 ugers Sund & Sej Slankeforløb op. Begrænset antal pladser.

Har du et brændende ønske om et sundere liv, hvor du bliver endnu mere glad, energifyldt, ja ganske enkelt i godt humør og ikke mindst får overskud til når livet sker, så lad mig hjælpe dig

Hos mig kan du lære at slanke dig. Ikke kun mens forløbet er i gang hos mig, men også når du igen står på egne ben.

Du vil lære omkring vigtige emner som har kæmpe betydning for at du bliver Sund & Sej og du holder fast og lærer hvad der skal til for at du ikke skal slanke dig igen og igen.

Hvis vi vil ændre noget i vores liv vores måde at leve på, så er det vanerne vi skal ændre på. Når vi ønsker forandring kræver det nye handlinger.

Derfor er noget af det første vi arbejder med at tilføje nye gode vaner. Et vægttab kommer nemlig ikke udelukkende ved at ændre på kosten.

Jeg vil guide dig til at du og din krop kommer i bedre balance.
Det handler ikke om det du IKKE må, men om at lære hvad din krop har brug for, at nære din egen krop, så den igen kommer i balance.

Det er DER resultaterne kommer. Lad mig hjælpe dig.

Hvad kan du forvente af et Sund & Sej slankeforløb hos Lystrup Svømning?

♥ Fællesmøder - Fysisk fremmøde / evt. teams

Vi arbejder med flere forskellige emner som f.eks. kroppens byggesten, søvn, hvad er sund kost, blodsukker, fedt, proteiner, træning, vitaminer og mineraler, faste, vand og fordøjelsen - alt sammen for at opnå en bedre balance i kroppen. Info følger.

♥ Individuel vejledning

Samtaler - her tager vi en individuel snak om hvad du har behov for og hjælp til, med andre ord, hos mig er du ikke alene. Jeg støtter dig hele vejen i forløbet.

♥ Vægtfoto

Hver mandag morgen sender du et billede til mig af dine fusser samt en status: hvor er du lige nu og hvad er gået godt og hvad er din udfordring lige nu. Vanvittig redskab i din slankeproces

♥ "Love to do" lister

Inspiration - Hvad vil din krop elske at du gjorde og hvad vil du selv?

♥ Motion & træning

Ud over din svømmetræning, så står jeg klar med sparring og/eller inspiration til at finde den motionsform som du har lyst til, eller lidt mere end du allerede gør nu, hjælper jeg også med det

♥ Kostregistrering

7 dages kostregistrering, hvor jeg giver feedback

♥ Sunde retter

Du får inspiration til lækre sunde retter, også til den søde tand

Er der noget du mangler svar på, så ring til mig på

Mobil 93 60 75 35
De sundeste hilsner
Annitta Bay

1. Opstartsmøde:	Mandag den 12. januar 2026	kl. 19.00 (fysisk fremmøde)
2. Møde:	Mandag den 2. februar 2026	kl. 19.00 (fysisk fremmøde)
3. Møde:	Mandag den 23. februar 2026	kl. 19.00 (fysisk fremmøde)
4. Afslutningsmøde:	Mandag den 16. marts 2026	kl. 19.00 (fysisk fremmøde)