



## Tæt sparring og kontakt. Sammen når vi dine mål.

Majbritt Louring Engell har siden 2009 arbejdet med elitesport indenfor både sportsgrene som boksning, fodbold, håndbold, bridge, tennis, ishockey, svømning, sejlsport, triathlon og ironman. Ligesom hun samarbejder med udøvere igennem Vindermentalitet.dk og Nørrefælled skole.

Dyrker du elitesport eller træner du op til en marathon, ironman mv.? Den rette kost og livsstilsvejledning kan sikre, at du får det maksimale ud af din træning og optimere din præstation. En række vigtige punkter kan optimeres, hvis du sætter din kost og livsstil i fokus: Fx fedtprocentsreduktion, mæthed og blodsukkerbalance, immunforsvar, energiniveau, bedre søvn, optimal restitution, optimal muskelvækst, din præstationsevne.

Ligesom den rette kost kan sikre, at du er mentalt i bedre balance.

Et forløb hos Majbritt Louring Engell tager udgangspunkt i professionel kostundervisning, hvor du er i tæt kontakt med Majbritt for at få det optimale ud af din forløb og din udvikling. Udover at få individuel kostplan, lærer du at sammensætte dine måltider, så du kan variere din mad, hvad end du er ude at rejse, på et træningsanlæg i udlandet eller bare vil spise noget andet.

Sammen med Majbritt arbejdes der både med madplanlægning, madlavning og timing af måltiderne. Både for måltider før og efter præstation eller før og under konkurrence. Det vil være meget individuelt hvordan forløbet sammensættes. Typisk kan du forvente, at du selvkørende efter 3 måneder.

Som udgangspunkt vil forløbet se således ud:

- 1. måned: Pris 3500 kr
- Kost og livsstilsanalyse
- Analyse af kostregistrering (din mad 3-5 dage)
- Personlig kostplan gennemarbejdes, afprøves og justeres
- Madplanlægning og indkøbsoversigt
- Antropometriske målinger (fedtprocent, vægt, talje, bryst, hofte)
- Adgang til Netslank.dk
- Daglig sms kontakt med feedback af måltider de første 14 dage
- Ugentlige telefon snak eller fysisk møde
- Bog med opskrift inspiration
- Hjælp til blodprøvetagning, hvis nødvendig
- Første fysisk samtale varer 1,5 time

2. måned. Pris 3500 kr.

Den mentale sundhed, vi arbejder med den mentale del af maden og Kostplan justeres alt efter træning og sæson.

Madplanlægning og indkøbsoversigt.

Måling og fedtprocentmåling en gang pr måned eller Madlavningskursus med fokus på sund hverdagsmad hos Majbritt Engell. (kæreste må deltage, indkøb af råvarer står du selv for).

Ugentlige telefon snak eller fysisk møde.

Sms service ved behov.

3. måned: Pris 2000 kr.

Her er du klar til at stå på egne ben.

Sms service ved behov.

Ugentlige telefon snak eller fysisk møde ved behov.

Kontakt 39 65 11 65 eller [majbritt@frkskrump.dk](mailto:majbritt@frkskrump.dk) for mere information.

