

Aftale om vægttab

I forbindelse med dit forløb på Hjerterehabiliteringen har du sagt ja til at indgå i et vægttabsforløb, hvor vores kliniske diætist vil hjælpe dig med råd, vejledning & støtte undervejs.

Diætisten har sammen med dig sat nogle mål for, hvor meget du skal tabe dig og hvor hurtigt.

Du vil blive tilbudt vægtkontrol hos diætisten med 14 dages mellemrum de første 2 måneder. Herefter ved 3, 6 & 12-måneders kontrol.

I særlige tilfælde kan der aftales yderligere vægtkontrol.

Aftaler

Hvis du bliver forhindret i at komme til vægtkontrol skal du ringe afbud. Hvis du udebliver uden at ringe afbud betragtes du som afsluttet, indtil du selv ringer for at få en ny tid.

Hvis vægten er uændret til 2 x vægtkontrol vil diætisten vurdere om du fortsat er motiveret og evt. afslutte forløbet.

Vi ved, at det er svært at tabe sig. Det kræver overskud og viljestyrke, men hvis du er motiveret skal det nok lykkes.

Vægttab

Mine nye kostvaner:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Hjertevenlig kost:

600 g frugt & grønt om dagen

300 g fisk om ugen – gerne fed fisk

Spis fedtfattige mejeriprodukter & fedtfattig ost

Brug bløde plantefedtstoffer & minarine

Vælg fedtfattigt kød & pålæg

Dato: _____

Navn: _____