



# Kost, Slank og Sundhed

Sally er englænder og har boet i Danmark i mere end 30 år. Oprindeligt uddannet som fysioterapeut, med over 30 års erfaring. Har efterfølgende uddannet sig inden for ernæring, akupunktur, kinesiologi, naturmedicin både i England og USA – og er specialist i stress/goodlifecoaching.

Sally har siden 1997 drevet egen virksomhed "team goodlife", hvor hun arbejder med fysisk, mental og følelsesmæssig sundhed.  
"Everything you need to know to feel good"

"Jeg er vildt med viden og brænder for formidling" siger Sally der er foredragsholder inden for emner som kost, personlig udvikling og stress, bl.a. på Club La Santa hvor hun flere gange om året holder 'goodlife' uger.

Desuden har hun skrevet flere bøger bl.a. "The Goodlife Manual – tools to identify and turn off stress", "Livet er sødt – sukker sandheder, misforståelse og afhængighed" og er medforfatter på "Din krop er et spejlbillede af dine tanker".



[sw@teamgoodlife.dk](mailto:sw@teamgoodlife.dk)

## **Vidste du at menneskekroppen er programmeret til at tage på og bevare vægten ... for enhver pris**

Stærke genetiske kræfter programmerer din krop til at producere molekyler, der får dig til at spise mere og samle på fedt.

Kroppens vægtskontrolsystem, blev udviklet for over hundredtusinder af generationer siden, under forhold, hvor der ofte var mangel på mad. Og din krop er stadig indrettet til at tage på i vægt, for en hver pris – du kunne jo sulte i morgen.

Derfor kan du kun få et godt resultat ved at arbejde sammen med disse programmer og ikke imod dem.

Hos Sally Walker finder du ingen slankekur, men nøglen til det der styrer disse programmer, og fremmer den biokemi der styrer din appetit og dit stofskifte.

Du vil lære at leve på en måde, hvor du omsider bliver i stand til at opnå og bevare din ideelvægt.

## **60 minutters energitype og kostplan – 800 kr.**

Lær hvilken sammensætning af proteiner, fedt og kulhydrater er bedst for dig og din forbrænding.

## **Individuel kost og slankforløb fra 1,800 kr.**

Et kost- og slankprogram, som tager udgangspunkt i:

1. din sundhedsprofil – blodprøver, vægt, fedt %, kropsalder, mm..
2. din energitype – sammensætning af mad der er bedst for dig
3. dit goodlife hjul – dine nuværende vaner der styrer dit biokemi
4. din hverdag
5. dit mål

## **Sukkerstopforløb – 1 x om ugen i 4 uger – 3,200 kr.**

Nøglen til sukkerfrihed er et stabilt blodsukker, klarlægning af dine vaner der holder dig fængslet og nok af hjernens egen humørstoffer. Prisen inkluderer blodsukker måling ved start og afslutning af forløbet.

## **9 ugers sundhedsforløb**

Et sundhedsforløb hvor du som deltager får belyst de vaner der skaber dine nuværende resultater, hvad angår din krop og dit liv.

En sundhedslektion varer 1,5 time og der går 1 uge mellem hver lektion. Der er i alt 9 lektioner hvor der gennemgås alt det din krop har brug for til at fungere optimalt.

**Individuel forløb - pris kr. 3.750,00**

**Gruppe forløb – pris kr. 2.500,00 ved mindst 3 personer**  
**Alle priser inklusiv 2 oxidativ stress tests, 2 blodsukker tests samt bogen "Din krop er et spejlbillede af dine tanker".**