



Rum for Terapi  
Bygvænget 17  
3660 Stenløse

Ølstykke den 25. november 2018

### **Anbefaling**

Jeg vil hermed videregive min varmeste anbefaling til Lene Skovgaard Christiansen fra Rum for Terapi, som leverede et inspirerende foredrag til vores tema-aften den 13. november i år med temaet "motivation til en sundere livsstil"

Arrangementet blev afholdt af FitForFuture og Lev det Sunde Liv i Jyllinge.

Der var 40 kvinder samlet i alderen 35-55 år.

Lene gav på en livlig og seriøs måde publikum værktøjer til at prioritere i sin hverdag, hun kom med gode eksempler fra egen hverdag og samtidig formåede hun at tilføje humor.

Lene fortalte om det tredje ben i vægttab udover kost og motion. Den psykologiske faktor, og hvorfor det er relevant at inddrage psykologien i at sikre en balanceret vægt på den lange bane.

Helt konkret kom hun ind på spising som en måde at problemløse på i forhold til at håndtere følelser, mad og afhængighed.

Jeg ved at Lene blev direkte kontaktet af publikum, da aftenen var slut, da mange blev inspireret af hende.

Derudover fik Lene flot rating i evalueringsskemaet, som anonymt blev besvaret af 92% af deltagerne.

Med venlig hilsen

Lotte Larsen  
Kostvejleder, Personlig Træner og Fitnessinstruktør  
& indehaver af Lev det Sunde Liv