

# Lene Hansson Wellness på Henne Strand Camping

Program for 1. – 4. juli 2010

## 1. juli

	<b>Foredrag/ undervisning</b>	<b>Motion:</b>	<b>Madlavning:</b>
<b>Kl.9.00-10.00</b>		<b>Stram-op / udstrækning</b>	
<b>Kl.10.30-12.00</b>	<b>Syre/base balancen, Kostkombination og frugt om morgen</b> Til dette foredrag hører der smagsprøver med på div. Juicer, smoothies m.m.		
<b>Kl.12.00-13.00</b>			<b>Kom og se kokken tilberede mad. Deltag evt. selv</b>
<b>Frokostpause Kl.13.00-14.00</b>			
<b>Kl.15.00-16.00</b>	<b>Kulhydrater, proteiner, fedt, vitaminer og minerale.</b> <b>Næringsbehov</b>		
<b>Kl.16.15-17.30</b>		<b>Cirkeltræning/puls og Styrketræning samt udstrækning</b>	

## 2. juli

	Foredrag/ undervisning	Motion:	Madlavning:
Kl.9.00-10.00		Morgenløb og bodytoning samt udstrækning	
Kl.10.30-12.00	Detox herunder energimad og superfoods Til dette foredrag vil der være smagsprøver på forskellige salater og juicer.		
Kl.12.00-13.00			Kom og se kokken tilberede mad. Deltag evt. selv
Frokostpause Kl.13 – 14.00			
Kl.15.00-16.00	Blodsukkerbalancen GI-indeks Hormoner		
Kl.16.15-17.30		Afspænding og åndedrætsøvelser	

## 3. juli

	Foredrag/ undervisning	Motion:	Madlavning:
Kl.9.00-10.00		Cirkeltræning/ puls og Styrketræning samt udstrækning	
Kl.10.30-12.00	Syre/base balancen, Kostkombination og frugt om morgen Til dette foredrag hører der smagsprøver med på div. Juicer, smoothies m.m.		
Kl.12.00-13.00			Kom og se kokken tilberede mad. Deltag evt. selv
Frokostpause Kl.13 – 14.00			
Kl.15.00-16.00	Blodsukkerbalancen GI-indeks Hormoner		
Kl.16.15-17.30		Stram-op / udstrækning	

## 4. juli

	Foredrag/ undervisning	Motion:	Madlavning:
Kl.9.00-10.00		Afspænding og åndedrætsøvelser	
Kl.10.30-12.00	Detox herunder energimad og superfoods Til dette foredrag vil der være smagsprøver på forskellige salater og juicer.		
Kl.12.00-13.00			Kom og se kokken tilberede mad. Deltag evt. selv
Frokostpause Kl.13 – 14.00			
Kl.15.00-16.00	Kulhydrater, proteiner, fedt, vitaminer og mineraler. næringsbehov		
Kl.16.15-17.30		Løb og bodytoning samt udstrækning	

## Beskrivelser til emnerne til foredrag/undervisning

- **Syre/base balancen, kostkombinering og frugt til morgen:**  
Dette program er for dig der gerne vil vide mere om Lene Hanssons principper og gerne vil i gang for dig selv med at ændre livsstil.  
Her vil der yderligere blive serveret små smagsprøver på juicer, smoothies og frugtsalater.
- **Kulhydrater, proteiner, fedt, vitaminer og mineraler, samt næringsbehov:**  
Dette program er for dig der gerne vil vide mere om de forskellige anbefalinger når det kommer til næringsstoffer. Er du fedtforskrækket og ved du ikke om du skal holde dig fra kulhydrater eller proteiner, så kom til denne undervisningsgang og bliv overrasket.
- **Detox, herunder energimad, superfoods som er med til at sætte din forbrænding i vejret**

Føler du træng til udrensning, og ved du ikke hvordan du selv skal komme i gang. Så vil denne undervisning give dig et godt indblik i hvordan du kommer i gang, og hvad du kan gøre i hverdagen for at mindske ophobning af affaldsstoffer i din krop. Her vil der yderligere blive serveret salater og juicer der har en udrensende effekt på din krop.

- **Blodsukkerbalancen, GI-indeks, sødestoffer, type 2 diabetes, hormoner**  
Er du en sukkergris og mener du sommerferien gælder om at spise is og rigtig hygge med masser af søde sager. Bruger du sødestoffer eller drikker du blot cola zero? Vil du vide mere om det komplekse emne "Hormoner" og hvilken funktion de forskellige hormoner har, så er denne undervisning noget for dig.

## Beskrivelser til de forskellige motionsformer

- **Stram op og udstrækning 1-1 ¼ time**  
Stram op begyndes med en let opvarmning af hele kroppen, hvorefter vi laver forskellige former for styrkeøvelse med elastikker. Du kommer alle kroppens store muskelgrupper igennem. Vi slutter af med en god udstrækning af hele kroppen. Alle kan være med.
- **Puls/styrke og udstrækning 1-1 ¼ time**  
Puls og styrke er en time, hvor vi skiftevis får pulsen i vejret og styrker kroppens forskellige muskelgrupper. Timen er fedtforbrændende fordi vi konstant har pulsen oppe. Vi slutter af med en god udstrækning af hele kroppen. Alle kan være med.
- **Morgenløb og stram op 1-1 ¼ time**  
Vi starter dagen med en stille og rolig morgentur for at få gang i kroppen og opleve den skønne natur. Der er mulighed for at løbe i forskellige tempi, så alle kan være med. Når vi kommer tilbage til pladsen kører vi styrkeøvelser med elastikker, så vi får brugt hele kroppen.  
Alle kan være med.
- **Afspænding og åndedrætsøvelser 1-1 ¼ time**  
Afspænding er en time hvor alle dine muskler i kroppen vil blive afspændt og strakt godt igennem. Dette frigiver affaldsstofferne mere effektivt end hvis du f.eks. er anspændt. Åndedrætsøvelserne er ligeledes med til at ilte din krop, og virker også meget udrensende
- **Bodytoning samt afslapning 1-1 ¼ time**  
Bodytoning minder meget om stram op, men fokus ligger her lige så meget på overkroppen. Vi kommer alle muskelgrupper igennem og slutter af med afslapning. Alle kan være med.

- **Cirkeltræning/Puls og styrke samt udstrækning samt afslapning 1-1 ¼ time**

Puls og styrke er en time, hvor vi skiftevis får pulsen i vejret og styrke kroppens forskellige muskelgrupper. Timen er fedtforbrændende fordi vi konstant har pulsen oppe. Vi slutter af med en god udstrækning af hele kroppen. Alle kan være med.

- **Løb og bodytoning 1-1 ¼ time**

Vi slutter dagen af med en stille og rolig løbetur for at få rørt kroppen efter en lang dag samt opleve den skønne natur. Der er mulighed for at løbe i forskellige tempi, så alle kan være med. Når vi kommer tilbage til pladsen kører vi styrkeøvelser med elastikker, så vi får brugt hele kroppen.

Alle kan være med.