

## **PRISER:**

- Vanlig konsultasjon a 25 min - **500,-**
- Fysisk aktivitetsveiledning a 25 min - **500,-**
  - Foredrag - pris på forespørsel

**Bestilling av time kan gjøres på  
[www.arteriahanneborg.no](http://www.arteriahanneborg.no)  
eller pr. telefon 64 84 67 67**



**Mette Hanneborg**  
Ernæringsfysiolog



Romerike Helsebygg Dampsagveien 2 A, 4. etg 2004 Lillestrøm  
Telefon: 64 84 67 67 Mail: [post@arteriahanneborg.no](mailto:post@arteriahanneborg.no)  
[www.arteriahanneborg.no](http://www.arteriahanneborg.no)

## Ønsker du bedre helse med mer overskudd, velvære og økt trivsel?

Da gjelder det å finne en sunn balanse mellom kosthold og fysisk aktivitet. Livsstilsendringer må tilrettelegges for å gjøre endringene gjennomførbare.



Dette kan jeg hjelpe deg med, slik at du når dine mål, og at din nye livsstil med bedre helse, varer så lenge du selv ønsker.



## Hvorfor legge om kostholdet?

Et kosthold med for mye mettet fett, for mye sukker og for lite av matvarer som fisk og annen sjømat, grovt brød, frukt og grønnsaker kan medvirke til utvikling av en rekke livsstils-sykdommer som; hjerte- og karsykdom, kreft, overvekt og type 2-diabetes.

Kosthold og helse henger nøye sammen, derfor er det viktig å tenke helhetlig, slik at du får en bedre helse og bedre hverdag. At du gjør de gode matvalgene i ditt kosthold og spisemønster, er viktig for å oppnå en bedre helse som varer.

## Hvorfor være fysisk aktiv?

Fysisk aktivitet har mange positive effekter på helsen, og er sammen med kostholdet den viktigste faktoren for mulighetene til å oppnå og vedlikeholde en god helse. Å være fysisk aktiv er alt fra å måke snø, sykle til jobben, hagearbeid, gå tur, til mer organisert idrett som helsesentre, ulike balltreninger og sykkelritt.

### Kroppen din vil oppnå dette ved å være fysisk aktiv:

- Mindre angst og depresjoner
- Lavede blodtrykk
- Økt nivå av HDL
- Reduserte triglyseridnivåer
- Sterkere hjertemuskel
- Bedre fordøyelse
- Økt forbrening
- Godt regulert appetitt
- Bedre vektkontroll
- Bedre insulinfølsomhet
- Sterkere skjelett
- Bedre lungekapasitet

### Min utdanning:

- Bachelor i Idrettsvitenskap, med tilleggstittlen  
Faglærer i kroppsøving og idrettsfag, NIH
- Del kurs av Trenerstudiet, NIH.
- Del kurs av Fitness og kosthold, NIH
- Master i mat, ernæring og helse. HIAK
- Belyst ernæringskunnskapen i svangerskapsomsorgen i min master.
- Medforfatter i ernæringsstudie.

## Relevant arbeidserfaring:

Jeg har jobbet 16 år som faglærer i mat, helse og kroppsøving i Fet kommune, og driver all-idrett i Rælingen kommune, et treningstilbud for barn fra 4 til 8 år. Startet firmaet Arteria 2009, hvor hun jobber som ernæringsfysiolog, foredragsholder og motivator. Hovedforfatter av ny bokserie utgivelse 2013/14

## Personlig:

Gjennomført tre svangerskap med Hyperemesis Gravidarum og har selv barn med astma, cøliaki og melkeintoleranse. Jeg var veldig fysisk aktiv i alle svangerskapene, og daglig fysisk aktivitet er en del av min livsstil. Jeg er opp-tatt av at alle kan bevege seg når det tilrettelegges for det, og klarer å endre sitt kosthold, ved bevisgjøring og økt kunnskap. Og på den måten kunne øke sin livskvalitet med en bedre helse. Det er aldri forseint å starte en livsstilsendring.

## Rådgivningen:

Rådgivningen omfatter de aller fleste spørsmål rundt ernæring, kosthold og fysisk aktivitet. Det kan nevnes områder som;

- Svangerskap/amming
- Vektreduksjon/vektøkning
- Bredde-idrett/toppidrett
- Småbarnskost, barn og unges kosthold
- Allergi/intoleranse/cøliaki
- Lavt/høyt stoffskifte
- Dietter/ukesmeny
- Treningsprogram,/treningsveiledning
- Tilpasset trening i svangerskapet
- Matvarevalg og spisevaner
- Stress og inaktiv livsstil
- Diabetes II,
- Hjerter- og karsykdom
- Metabolsk syndrom
- Overvekt/fedme