

KURS FÖR DIG
MED ADHD

SÖTSUG? ✕

STOPPA TANKAR
PÅ MAT & GODIS

Träff 1

Varför är det så svårt att sluta tänka på godis och mat?

- ✓ Vad som händer i ADHD-hjärnan
- ✓ Varför "bara en" sällan funkar
- ✓ En konkret strategi att testa direkt

Träff 2

Äta utan att vara hungrig?
Överätande? Känslöätande?
Tristess? Vana? Alkohol? Some?

- ✓ Sömnens påverkan
- ✓ Förstå kroppen och signalerna
- ✓ Hur ADHD utmanar

Träff 3

Här bygger du din nya vardag så den passar dig med ADHD.

- ✓ Vad händer mellan impuls och köp
- ✓ Hur du bryter spiralen
- ✓ Personliga lösningar som håller

Träff 4

När motivationen dalar
✓ Varför "allt" rasar efter några veckor?
✓ Hur du bygger system istället för viljestyrka
✓ Hur du hanterar "nu är det ändå kört"-tänket

Träff 5

Vägen framåt, behåll det som funkar. Återfallshantering.

- ✓ Du har nu nya rutiner, nya verktyg
- ✓ Du förstår din kropp och dina tankar
- ✓ Du jobbar MED din ADHD-kropp. :)

OM KURSEN ✕

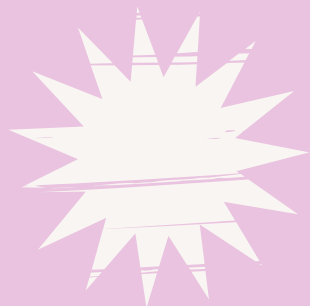
- Arrangör Tanja Rönnerberg, NPF-coach, examen i socialt behandlingsarbete KBT, kostrådgivare, mental tränare
- Pris 100 euro (normalpris 300 euro). Endast 10 platser!
- Fem träffar + onlinestöd + praktiska övningar.

YOU
GOT
THIS!



HUR DET GÅR TILL:

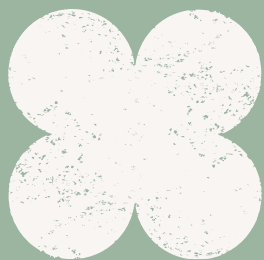
Kurs för dig med ADHD,
stoppa tankar på godis och
mat. Fysiska träffar +
onlinestöd är grund-
modellen. Digital kurs
under planering.



**2 maj
2026**

Kursen startar

Avgiften skall vara betald
Vi ses i lokal i Mariehamn, jag
meddelar plats (ej bokad än).



Träffar

Fysiska träffar

Helg dagtid, klockslag inte fastställt
Enskild coachning face to face ingår ej
men kan bokas separat.



Digistöd

Onlinestöd

Via WhatsApp. Du skriver frågor jag
svarar skriftligt eller med
röstmeddelande



Policy

Sjukdom

Blir du sjuk till något tillfälle kan du ta
del av skriftligt material. Ingen avgift
återbetalas

för Bokningspolicy läs mer på
www.tanjaronnbergstudio.com