



Erbjudande - Kalmar tennishall

Paket 1: Träning – PT träning. Pris: 2250 kr

- 3 PT pass och ett träningsprogram.

Paket 2: Kostrådgivning - 10 veckor. Pris: 2395 kr

- 3 träffar med mätningar med kaliper (muskle- och fettprocent), omkrets, vikt, blodtryck och kostupplägg som anpassa till dig. Coaching varje vecka via mail, träffar, recept, kostdagbok.

Paket 3. Träning och kost/mätningar 10 veckor. Pris: 4995 kr

- 4 PT pass och ett träningsprogram.
- 3 träffar med mätningar med kaliper (muskle- och fettprocent), omkrets, vikt, blodtryck och kostupplägg som anpassa till dig. Coaching varje vecka via mail, träffar, recept, kostdagbok.

Paket 4. Hälsoanalys 10 veckor inkl kost och träningsprogram. Pris 3795 kr

- Vi träffas och gör en hälsoanalys. Vi börjar med att titta igenom dina frågeformulär så vi får veta lite mer om dig. Vi gör några tester, mäter blodtrycket, kollar vikten och gör en hälsoscreening. (Screeningen tar några minuter och utförs genom att du håller handflator och fotsulor på elektrodplattor och har två elektroder på pannan. Dessutom används en oxymeter som sätts runt det ena pekfingret)
- Vi går genom dina testsvår och ditt screeningresultat kopplat till ditt mående och livsstilsvanor. Utifrån detta tar vi fram förslag på åtgärder för att balansera din hälsa. De kan handla om rätt kost för dig, vitaminer & mineraler, fysisk aktivitet, stresshantering, kroppsterapi mm.
- Läger upp ett program utefter ditt mål och analysen. www.body4balance.se

Paket 5. Kost- och träning online – välj antal veckor www.shape4life.se

HELEN ODENÄNG DIN

PT/KOSTRÅDGIVARE/MASSÖR/LÖPCOACH/LIVSSTILLRÅDGIVARE/MOTIVERANDE SAMTAL

www.kalmarkroppsbalans.se www.shape4life.se www.body4balance.se

Mobil: 070-6060933

Mail: helendinp@gmail.com eller helen.and@telia.com