

# Livsstilskurs



Lär Dig Coachas  
till något nytt!

**MåBra Hälsa och Träning** är ett modernt hälsoföretag med ett heltäckande koncept. Stort fokus läggs på individen och dess enskilda behov. Här finns alla resurser och all gedigen kompetens som kan behövas för att hjälpa dig uppnå ett enklare och friskare liv. Tillgång till varmvattenbassäng, gruppträningssal, gym och vibrationsträning, gör att Du kan hitta en träningsform som passar just för dig. Vi är, oavsett dina behov proffs på att hjälpa dig uppnå dina individuella mål.

## Låt Dig Coachas till något nytt!

MåBra har utarbetat ett program för livsstilsförändring som innehåller hälsoprofil, föreläsningar och coaching. Grupp och individuellt träningsprogram erbjuds med fri tillgång till hela anläggningens träningsutbud.

## Vårt program riktar sig till Dig som:

- Vill träna för att bli starkare
- Vill gå ner i vikt
- Vill få bort stress och oro

## 8-veckors program till en ny livsstil

### vecka 1:

Enskilt personligt besök: hälsoprofil, kost- rådgivning (bas), BMI, kroppsfett, muskelmassa och mätning av midjemått, lår och överarm. Målformulering samt inbokning av träningsplanen åtta veckor framåt.

### vecka 2-8:

Gemensam gruppcoaching/vecka (5 pers).  
Veckomätning av kroppsfett/muskelmassa.  
Två stycken personliga träffar (60 min).

VIP- bokning med förtur i gruppträningen.

Fri träning med grundinstruktion för styrke- och vibrationsträning.

Två stycken föreläsningar:

- Kost och stress - Dr Dan Kornfeld
- Kost och träning - Lillemor Hallbert

*Tester för mätning av stressnivåer med hjälp av cortisol, hälsokontroller, fördjupad kostrådgivning och massage säljs som tilläggstjänster med rabatt för dig som deltar i vårt program.*

**Boka dig för en fri rådgivning via vår hemsida!**

