



Quick-Forløb

“Din fokus bliver din realitet”



bodyvation@ione.dk



@steve.nissen.12



@steve_nissen



@spooky_beast21



@fitness-personal-coach-personal-trainer



+45 6145 2686



@Steve Nissen

Steve Nissen

**Hej! Mit navn er Steve og jeg
er NLP Practitioner &
personlig træner**

Jeg taler ikke kun snakken, men gik også turen.
Har selv kæmpet med overvægt det meste af
mit liv, lever med diabetes, PTSD, stress og
svært med at have overskud.

Jeg er nu over 60 år gammel, kommet ud på
den anden side og lever et liv fyldt med energi
og et langt bedre helbred. Det vil jeg virkelig
gerne hjælpe andre med at opnå.

Jeg giver dig en skræddersyet plan, der er
personlig for dig, din hverdag og dine ønsker.
Ingen standardplaner eller "bro-science".

***"Er du klar til at møde din
indre alfa?"***





bodyvation@ione.dk



@ InkedMuscle76



@bodyvation_by_angelina



@angelina_boisen



@ angelinaboisen



+45 6145 2686



@Angelina Boisen

Angelina Boisen

**Hej, mit navn er Angelina, jeg er en NLP
Practitioner, personlig træner og
ernæringsekspert.**

Jeg kender kampen med vægten, selvbilledet og selvtilliden. Gennem min ungdom var jeg overvægtig, spiste tankeløst og hvad jeg ville. Hyggespisning var en stor del af det. Jeg var altid opmærksom på min hyper mobilitet og udviklede tidligt leddegigt.

Jeg skulle nå 36, før det endelig lykkedes mig at finde nøglen til at låse mit sind op og lære at være ansvarlig for mit eget helbred.

**ER DU KLAR TIL AT "COMITTE"?
AT TAGE ANSVAR FOR DIN SUNDHED,
MENTALT OG FYSISK?**

***"Forandring er svær som
den er - hvorfor ikke gøre
det så nemt og sjovt, som
vi kan"***



“3D Coaching”

Mindset er altafgørende for at nå en bæredygtig sundhed”.....

Velkommen til Bodyvation introduktion til 5 dages “Quick-Forløb”



Det praktiske:

- **Sted:** ONLINE/Zoom
- **Tid:** Man., Ons. & Fre.
- **Kl.:** 07:00 – 08:30

Vi ønsker os bedre helbred, mere energi, bedre fysik og sundere vaner.

Men hvorfor er det så svært at opnå?
Hvorfor mister vi motivationen gang på gang?

MINDSET!!

For at skabe bæredygtig forandringer, starter det med dit **MINDSET!** Den association du vælger at tillægge det du gør.

*“Vend **ENHVER** situation til læring”*

I vores coaching arbejder vi ud fra 3 hovedområder:

1. MINDSET
2. Kosten
3. Fysisk aktivitet



Quick-Forløbet

For at du får det fulde udbytte af vores Quick-Forløb og opnår at sige farvel til cm omkring livet på 30 dage er det nødvendigt at du virkelig “COMMITTER” dig 100% ALLE DAGE!

DUK OP!!

VÆR AKTIV!

LAV OPGAVERNE!

IMPLEMENTÈR!

Dét skal vi snakke om:

MANDAG - MINDSET

Vi starter Dag 1 med:

- Præsentation af Bodyvation
- Præsentationsrunde af deltager
- Hvad er en sund “State”?
- Hvilke strategier virker?
- Hvordan påvirker din “story” dine vaner?
- DIN plan for at komme I gang!

ONSDAG - KOSTEN

Dag 2 skal vi snakke MAD:

- Hvad er kcal, proteiner, kulhydrater og sundt fedt?
- Hvad er “op og ned” I junglen af kosttilskud/Supplements?
- Hvordan ser en kostplan hos Bodyvation ud?
- DIN plan for at komme I gang med sundere vaner!

FREDAG –BEVÆGELSE

Dag 3 rykker vi kroppen:

- Cardio – Hvad er det og hvor meget behøver jeg?
- Træning – Hvad virker bedst for dig?
- Vejrtrækning – Hvad har det af betydning?
- DIN plan for at blive mere aktiv!