



RECENSIONER

"Jag och mina kollegor fick förmånen att delta i en heldags hälsokonferens med Mattias. Vi fick lära oss hur maten vi stoppar i oss påverkar vår kropp, vår vardag och även i långa loppet. Man fick enkla tips och idéer hur man kan göra hälsosammare val för att orka mer och må bättre. Under dagen var det små pauser där man fick röra på sig och göra små träningsövningar som man även kan använda sig av hemma. Lunchen var en lättlagad, nyttig och god måltid som vi sen fick receptet på. Två små mellanmål ingick också. Mattias riktar sig både till dem som redan är medvetna om kost och träning men även till de som har lite mer att lära. Han har ett sådant ödmjukt sätt och får lätt med sig alla. Nu var det ett tag sen vi hade hälsodagen och på vår arbetsplats har det resulterat i att dom allra flesta har börjat äta nyttigare och det har blivit en mer hälsosam anda. Alla tyckte det var en jättelyckad dag!"

Ulrika, VG region

"Tack för en bra föreläsning! En föreläsning som var till bredden fylld av nyttig information som var lätt att ta till sig och rolig i och med stor igenkänningsfaktor"

Malin Andersson, Polisen

Vill framföra mitt TACK för en inspirerande heldag på Fasetten!! Trevlig o lättsam på alla sätt. God mat fick vi också, kan inte bli så mycket bättre!

Kram o tack från Pia, nöjd deltagare. Västra skolområdet

"Bra upplägg med variation med övningar, raster etc" "Maten mycket god".

"Bra föreläsare som bjöd på sig själv." Lätt att hänga med, Mattias pratade på ett bra sätt, inga pekpinnar". "Inspirerande".

Marie-Louise Blixt, Arbetsförmedlingen, Trampolinen



Jättetrevligt!! rätt nivå, inga måsten och inga förbud man förstår hur allt hänger ihop
Anna Spetz Förskolechef Östra skolområdet

Tack för din föreläsning. De jag träffat har varit väldigt positiva, inga pekpinnar, jag har bara ett liv och vad gör jag med det. Jag har makten att påverka min tid
Bittan Andersson, Trollhättans stad, Dannebacken

"Tack för en supertrevlig dag när du var hos oss och gav inspiration! Du gör det med stort engagemang och utan pekpinnar. Det var så många som kände att de fått en givande dag"
"En såå bra dag, inga pekpinnar eller krav...verkar vara en så ödmjuk o fin person, lätt att ta till sej av föreläsningen!! Förändringen kan nu starta!"

"Dagen var mkt inspirerande med inlägg av tips och råd utan pekpinne! "Som person är Mattias en behaglig och tilltalande person och med sitt sätt kan fungera hos "alla". Med mottot, att börja med det lilla kan det i förlängningen göra stordåd!" "Mattias gjorde ett bra jobb och han hade ett väl genomtänkt program. Jättebra att kombinera provsmakning med recept.

"Mattias är bra. Märks att han har ett brinn för frågan och det smittar av sig. Bra med dels teori men också med rörelser samt att maten var bra." "Mycket bra och inspirerande. Gick därifrån med en go känsla, och ett sug att komma igång ännu bättre med min träning"
Socialförvaltningen, Tjörns kommun



Det känns så bra! Det är investering i min kropp, min hälsa i mitt välmående. Känns bra och viktigt. Det känns roligt att träna med kollegor och alla har samma mål att bli mår bra och starka. Det bra kunskap om kost i kombination med träning. Stor tack till dig som bra tränare och som vill lära andra att bli mår bra.

Tatjana

Jag rekommenderar varmt att alla får denna utbildning i hälsa kost och tränings hjälp. Du har förmedlat denna på ett så fint sätt. Tydlig på ett effektivt sätt har du gett oss information med vänlig "peppning" och humor och glädje utan pekpinna. Vi har fått ett stort smörgåsbord att välja av när det gäller träning för att behålla eller förbättra vår egen hälsa. Du har hjälpt oss att förstå vad som händer i kroppen när vi äter olika saker. Då har det blivit lättare att förstå att äta så kroppen blir mindre belastad med "skräp" mat och istället välja det som hjälper kroppen på bästa sätt. Ser nu fram emot nästa del i hälsokonceptet stresshantering! Tack för all hjälp vi har fått!

Irén Johansson

Jag tycker att du varit kanon. Du har fått med dig deltagarna på ett bra och pedagogiskt sätt utan att vara förmanande. Du har pratat i "bilder" på ett sätt som passade mig utmärkt. Även inom dom områden som jag inte trodde mig behöva hjälp så har du tillfört mig massor av kunskaper, främst inom kost och mat-delen. Jag älskar gruppträning och min favorit har ju inte varit gym-maskinerna tidigare men även där lyckades du göra det kul för mig.

Yvonne Johansson

Ett Mycket bra hälsokoncept med dej även om man vet så har det blivit nya tankar med kropp och hälsa!

Elise



