



RECENSIONER

"Jag har nu tränat med Mattias i flera år, minst en gång i veckan – detta har blivit en livsförändring för mig! Att ha Mattias som PT har gett mig så otroligt mycket. Alltid nya utmaningar, där jag får ge allt, samtidigt som jag aldrig behöver vara rädd för skador. Mattias har en fantastisk förmåga att känna av vad man kan prestera max, oavsett hur "i form" man känner sig just den speciella dagen. Han läser av och driver mig till bättre och bättre form, med olika träningspass och olika redskap. Jag blir alltid positivt överraskad över hur otroligt duktig han är på att skapa perfekta pass för mig! Dessutom har jag gått hans kurs om kost, inte just kanske för att jag behövde tappa så mycket vikt men för att få en mycket värdefull kunskap om kosten och hur kroppen fungerar. Jag mår bättre, är starkare och smalare än jag varit på 20 år!"

Strong is the new skinny!

Pt-klient Anna

"Trots att jag la flera timmar i veckan på träning och tyckte jag hade tillräckliga kunskaper om kost, så uteblev resultaten. Jag hade minst 10 kilos övervikt och trivdes inte alls med min kropp. Jag bestämde mig för att ta hjälp av Mattias som jag visste hade mycket erfarenhet och förhoppningsvis kunde se vad jag behövde förändra för att nå dit jag ville. Redan efter första besöket började kilona rasa och midjemåttet minska. Jag vill ha ett långsiktigt resultat, vilket innebär att jag inte helt kan utesluta saker som egentligen innehåller lite för mycket kalorier. Så trots "fredagsmys" ibland, utlandssemester och juletider har jag stadigt gått ner ett kilo i veckan. Nu är det tre månader sedan jag träffade Mattias för första gången. Jag har gått ner tolv kilo i fettvikt, 20 cm i midjan och har satt upp nya mål, som för bara en kort tid sedan kändes helt orimliga. Jag ger Mattias mina varmaste rekommendationer- att ta hjälp av en duktig PT är det nåt av det smartaste jag har gjort i mitt liv"

Pt-klient Ulrica

"Några ord bara. Du har lyckats ge mig exakt den inspirationen och öppnat precis rätt dörrar för att jag inte skulle fastna på samma ställe och inte heller tappa bort mig på min resa. Jag har en ännu mer grym känsla av glädje och energi i träningen än innan och känner mig oerhört motiverad och ser dessutom så himla mycket fler möjligheter och mål långsiktigt. Träningen är mitt liv och kommer alltid va men det här är en av de bättre investeringar jag gjort :) Jag måste säga att du är grym på det du gör och det allra häftigaste är att det märks att du älskar träning, du har en glöd och det är verkligen inte alla som har"

Tack från en nöjd och väldigt taggad tjej



"Mattias har med sin djupa kunskap om teknik, muskler och kost samt hans fantastiska entusiasm gett mig ett helt nytt sätt att se på styrketräning, en träningsform som jag förut har förkastat som tråkig. Med roliga varierande pass, där muskelgrupper har tränats var för sig, samt helkroppsövningar med skivstång, boll och olika vikter har han hjälpt mig att bygga upp både styrka och kondition och muskler som kommer att hjälpa mig oerhört i min idrott och i livet i övrigt. Sen gör det ju inget att det ser bra ut också..." Tack Mattias!!

Pt-klient

-Jag har världens bästa PT!! Tack Mattias för att du hjälpt och guidat mig genom min 40 kg viktnedgång, UTAN att ha tappat ett gram muskler!! Jag har gått ner 41 kg på drygt 7 månader och tack vare dina kost och träningsråd bibehållit de muskler jag hade sedan innan. Nu börjar nästa spännande fas; bygga upp kroppen så att jag klarar av en av Sveriges tuffaste Endurotävlingar Gotland Grand National i november.

Pt-klient