



16 WEEKS

KOM I DITT LIVS FORM PÅ 16 VECKOR
NU KÖR VI!

Ge dig själv chansen att under 16 intensiva veckor göra en livsstilsförändring som påverkar hälsan positivt resten av ditt liv.

Uppstartsträff i Stockholm alternativt Ulricehamn

TRÄNING

Fystester
Träningsupplägg
Egen PT
5 fysiska träffar
Löpande online
coaching

NÄRING

Kroppsanalys x 5
Kostprogram
Egen kostrådgivare
Löpande online
coaching

ÅTERHÄMTNING

Stresshantering
Avslappningstekniker
Egen hälsocoach
Löpande online
coaching

Totalpris: 19 000 kr
Anmälningavgift: 3000 kr
Deltaravgift: 4000 kr per månad

KONTAKTA OSS
0723-50 33 27
info@weoptify.com

TRÄNING

Vid första träffen träffas hela gruppen och gör fystester och rörelseanalyser. Vi går igenom mål och lägger upp individuella träningsplaner. En onlinegrupp startas där alla deltagare kan stötta varandra och gemensamma frågor tas upp och besvaras. Du blir tilldelad en PT som följer och stöttar dig under resan. Ni träffas var fjärde vecka.

NÄRING

Vid första träffen görs en kroppsanalys och utifrån denna kan vi se ditt energi- och näringsbehov. Du får ett kostprogram att följa under hela resan och lär dig hur du framöver ska lägga upp din kost utifrån din aktivitetsnivå. Du får tilldelat en kostrådgivare som följer dig under resan och justerar kostprogrammet efter behov. Vi gör en kroppsanalys var fjärde vecka.

ÅTERHÄMTNING

Återhämtning är en viktig del som ofta glöms bort. Vid första träffen går vi igenom hur mycket återhämtning man behöver mellan olika träningspass. Vi hittar avslappningstekniker som passar dig för att uppnå en balanserad hälsa. Du får tilldelat en hälsocoach som följer dig under hela resan.

Tidigare deltagare

