

Palmtrees Hälsocenter, Online coachning

Ett beslut bort en värld fylld med kunskap, inspiration och vägledning.



“Genom ett decennium som undersköterska med ett stort arbete inom autism tillsammans med en uppväxt som elitidrottare kan du vänta dig seriösa upplägg med stor erfarenhet i bemötande, detaljer och anpassningar.

Min främsta egenskap i vården var att skapa förtroende och tillit för andra människor vilket kommer från mitt genuina intresse av att se och höra varje persons behov och tillsammans aktivt jobba med dem.

Detta följer givetvis mig i rollen som din personliga tränare och ihop med mitt stora intresse för hälsa är du garanterad kvalitet, kunskap och engagemang.”

Andreas Modin

Hej!

Att alltid veta vad du ska göra som nästa steg är en vital del i att uppnå resultat. Palmtrees uppgift är att bygga ett strukturellt system efter dina behov som vi dagligen jobbar med för att skapa nya vanor. Vi får då ett förhållningssätt som ser till att du rör dig inom de riktlinjer vi vet är bra för att ta dig dit du vill. Vi har tydliga roller, vet vart vi har varandra och vad vi ska förvänta oss. När det är klart behöver vi inte lägga tid och energi på det utan kan bara fokusera på det som tar dig framåt. I samarbetet tar vi aktivt tag i hur ditt liv ser ut idag och formar det till vad det behöver vara för att få den verklighet och de resultat du drömmer om. Stor vikt ligger på att vara närvarande i nuet och ha en tydlig plan in i framtiden, vilket är precis vad Palmtrees kommer att hjälpa dig med.

Palmtrees **TIME**, för dig med en del erfarenhet och behöver hjälp att styra upp din träning och kost på ett smart sätt efter din nivå, vardag och målsättning.

Palmtrees **MAX**, för dig med mindre eller utan erfarenhet och behöver hjälp att styra upp/komma igång med träning och kost på ett hållbart sätt efter din nivå, vardag och målsättning.

Vilken ska jag **välja**? Skillnaden ligger i hur omfattande vår kontakt kommer vara och vad du behöver. Med **MAX** innebär det bland annat kontinuerlig kontakt kring alla dina pass, videofeedback på det du gör och löpande konversationer om kost och träning. Med **TIME** innebär det att du är mer självgående och inte i lika stort behov av daglig kontakt eller feedback på utförandet men behöver struktur, kunskap och tillvägagångssätt för att ta dig mot målen.

I slutet av dagen spelar väldigt lite någon roll om du inte har din hälsa. Den skapas genom näring, rörelse och återhämtning där Palmtrees Hälsocenters uppdrag är att sy ihop strukturen för en helhet som du känner dig bekväm med, accepterar och förstår.

Är Palmtrees Hälsocenter ett alternativ som passar dig och dina behov? Hör av dig!

Andreas Modin