

# Villkor

## Palmtrees uppgift

Motivation till fysisk aktivitet och en hälsosam kost är en av dem största hindren till resultat. Många är motiverade att göra förbättringar men få agerar. Motivation är en känsla som kommer och går. En av mina främsta uppgifter som din personliga tränare är att bidra till ökad motivation och förståelse samt att göra det enkelt för dig att följa din kost- och träningsplan. Desto bättre du följer planen ju bättre resultat får du.

## Hur ska jag hålla dig motiverad

- Löpande information som rör din målsättning.
- Du är delaktig i din planering.
- Struktur som är lätt att följa och ger en känsla av kontroll.
- Tar hänsyn till praktiska hinder som arbetstider, familjeliv, resor m.m.
- Personlig kost- och träningsplan efter dina behov och min filosofi.
- Skapa en positiv inställning och medvetenhet att det är naturligt att tappa fokus.
- Lättillgänglig kommunikation.

## Varför fungerar det bättre

- Det håller dig närvarande.
- Bestämda dagar och tider med saker att göra som fyller ett syfte i en kontext.
- Du får feedback på det du gör.
- Det skapar entusiasm.
- Du får ett ansvar gentemot mig som coach.
- Någon utifrån lär känna din kropp, dina beteende och ditt mående.
- En känsla av vi, att du inte är ensam, någon att bolla idéer med..

## Vad behöver du hjälp med

Online coaching hos Palmtrees Hälsocenter är för alla oavsett erfarenhet, ålder eller nivå. Vanligtvis behöver personer hjälp med viktnedgång, muskelbyggnad, förbättrad hälsa eller elitsatsning. Palmtrees arbetar alltid brett med en helhet men där det finns nyanser av variation i vad du kommer att få göra beroende på ditt mål. Detta går vi igenom under din kostnadsfria konsultation. Genom att lämna över allt ansvar och tänkande till Palmtrees Hälsocenter ger du dig optimala förutsättningar för att lyckas. Med expertis, erfarenhet och ett brinnande intresse hjälper jag dig att nå dina mål.

# Villkor

## Palmtrees TIME

- Kostplan och träningsprogram efter dina mål.
- Tillgång till Palmtrees App.
- Personlig målsättning för perioden.
- Preliminär plan för ev ett längre samarbete.
- Löpande rådgivning för frågor och vägledning.
- Feedback och avstämning veckovis.

## Palmtrees MAX

- Kostplan och träningsprogram efter dina mål.
- Tillgång till Palmtrees App.
- Personlig målsättning för perioden.
- Preliminär plan för ev ett längre samarbete.
- Löpande rådgivning för frågor och vägledning.
- Kontinuerlig feedback och avstämning vid alla pass.
- Videofeedback för teknik.

## Pris, betalning, sjukdom

### Vad kostar det?

Palmtrees TIME 795 kr per månad.

Palmtrees MAX 1495 kr per månad.

### Startavgift och bindningstid?

Både TIME och MAX är utan startavgift och bindningstid. Samarbetet förnyas efter dialog en månad i taget så länge du önskar.

### Vad innebär en månad/period?

Per månad betyder 4 veckor med start den 1a och slut den 28e. Detta oavsett veckodag för att enkelt veta vart du är i fasen. Vecka 1, 2, 3 och 4 startar dvs alltid 1a, 8e, 15e och 22a.

*(29e 30e ev 31a innebär 2-3 dagar "paus" innan ny månad börjar.)*

### När och hur betalar jag?

Betalning sker vid uppstart eller den 27e för kommande månad dvs 795 kr eller 1495 kr och görs mot faktura, kort eller swish.

Har du brukat Palmtrees andra tjänster (massage, InBody970 eller PT-pass) kan du samla detta på en och samma betalning. Då betalar du för kommande månads online coachning + föregående månads brukade tjänster. Ska du inte fortsätta med online coachning betalar du enbart för de brukade tjänsterna.

### Vad händer om jag blir sjuk eller ångrar mig?

Att missa enstaka måltider och träningspass är något du kommer göra oavsett om du är sjuk eller inte och är en viktig del gällande förståelsen av helheten att så är det för alla. Palmtrees vill dock inte att du ska känna att du slängt dina pengar i sjön bara för att du råkar bli sjuk under vårt samarbete. Vi gör individuella bedömningar tillsammans med dig vid varje sjukdomsfall som grundar sig i vilken utsträckning det påverkar upplägget för den månaden.

Att någon ångrar sig när Palmtrees samarbeten bara förlängs med en månad i taget har inte hänt. Skulle det dock ske så löser vi det individuellt med dig där det viktigaste för oss är att du är nöjd.

### Kan jag använda mitt friskvårdsbidrag?

Ja. Det går utmärkt att använda ditt friskvårdsbidrag för detta där vi är anslutna till flera friskvårdsportaler.

# Villkor

## Hur fungerar det innan jag kommer igång

### 1. Konsultation

Det första vi gör är en konsultation. Här får du berätta mer om dina mål, vad du behöver hjälp med samt ställa de frågor du önskar svar på för att veta ifall Palmtrees Hälsocenter är rätt för dig.

Palmtrees berättar lite om hur verksamheten fungerar samt våran filosofi och tillsammans under denna träff får vi en bättre bild av varandra och om det finns potential att gå vidare.

*(Denna konsultation går att göra digitalt eller på vårt kontor)*

### 2. Nästa steg

Efter konsultationen ska vi ta ett belyst. Behöver du åka hem, smälta allt och fundera lite så är det naturligtvis okej. Då gör du det och vi hör igen efter någon dag.

Känns allt okej oavsett om det är direkt efter konsultationen eller efter att du funderat hemma ska du antligen få komma igång.

*(Skulle du känna efter konsultationen att det inte passar att göra detta just nu meddelar du det bara så ser vi ifall det passar bättre framöver.)*

### 3. Kost och träning efter gemensam plan

Det som händer nu är att Palmtrees skapar strukturen kring din kost och träning som grundar sig i dina mål, din vardag och erfarenhet. När det är klart börjar det närmast start på riktigt.

### 4. Starten

Kommer du kunna starta igång även om det inte är den 1a? Ja, om du vill. Eftersom alla månader ser likadana ut (1a till 28e) går det alltid att få till jämna veckor. Dvs 8e, 15e eller 22a kan du starta igång för att sedan vara i fas för start och avslut till 1a och 28e löpande.

Exempel:

Vi säger att du vill/kan starta den 15e då det inte finns anledning att vänta två veckor för att du är förväntansfull och Palmtrees är klar med det du ska ha.

Då betalar du antingen den 15e för kommande två veckor eller om du vill lägga dessa två veckor på kommande betalning den 27e. Dvs att du betalar för kommande 4 veckor + de två veckorna som varit.

*(Läs mer hur betalning fungerar under "pris, betalning och sjukdom")*

### 5. Time to shine

Varje upplägg får av naturliga skäl sin egen touch och jargong där stor del ligger i hur du är som person, vad du vill uppnå och vilket upplägg du valt. Med löpande, öppen och tydlig kommunikation ser Palmtrees framemot att få arbeta med dig under så många månader som du önskar.

Hoppas detta ger en tydligare bild av vad du kan förvänta dig från Palmtrees och Andreas som blir din coach och personliga tränare.

*(Hur lång tid det tar ifrån konsultation tills att du aktivt är igång beror på Palmtrees tillfälliga arbetsmängd. Vanligtvis 1-2 veckor.)*

# Villkor

## Palmtrees förväntningar på dig

### Fråga

Du måste fråga om du inte förstår eller undrar över något. Hellre en gång för mycket än en gång för lite. Palmtrees finns för att hjälpa dig

### Eget ansvar och intresse

Kanske en av de viktigaste punkterna. För att en relation och ett samarbete ska fungera krävs det att båda engagerar sig och ger varandra motstånd och draghjälp. Palmtrees ger dig verktyg, riktlinjer, vägledning och skapar en plan med ett syfte. Det vi behöver av dig är att du gör ditt bästa och att du försöker efter dina förutsättningar för dagen samt är nyfiken.

Oavsett hur mycket expertis och anpassade program du blir serverad med faller allt ifall du inte har ett eget driv, intresse eller en vilja att vilja.

### Notiser

Ha notiser på i appen om möjligt för att inte missa Palmtrees meddelanden under perioden samt svara så frekvent din vardag tillåter.

### Ärlighet

Oavsett hur det går med din träning och kost vill vi att du är ärlig samt att du förstår att erhålla 100% kommer mer eller mindre att vara omöjligt men att "most of the time" gör du det du ska.

### Köksvåg

Att du har tillgång till en köksvåg.

## Dina förväntningar på Palmtrees

### Grunden

Palmtrees ska förse dig med träningspass, måltider och allmän struktur efter överenskomna mål och sammanfläta det i en både kortsiktig och långsiktig plan efter dina förutsättningar.

### Kunskap

Du ska uppleva att du utmanas och lär dig saker görandes inom hälsans område på din nivå.

### Kontakt

Du ska uppleva att du har möjlighet att kontakta Palmtrees genom appen och få respons efter det upplägg du har.

*(TIME eller MAX)*

### Krav

Palmtrees ställer krav på dig så du ska känna att du kan ställa krav på oss. Om du skulle sakna något du behöver hör du av dig. Detta har alltid hög prioritet hos oss där vi är måna om att du hela tiden ska ha dem verktyg du behöver för att nå dina mål.

### Tystnadsplikt

Palmtrees har tystnadsplikt.

# Villkor

## Vanliga frågor

### [Preliminär plan för ett ev längre samarbete?](#)

Det innebär att även fast Palmtrees inte har någon bindningstid så kan vi fortfarande ha en plan som sträcker sig över fler månader. Det som sker vid förnyelse av ny månad är bara att planen iscensätts och vi fortsätter arbetet mot dina mål.

### [Måste jag träna på gym?](#)

Det är individuellt vad du är i behov av. Palmtrees filosofi är att inkludera gym på veckobasis. Fördelen med gym är att det finns flertalet maskiner som utmanar din styrka och kondition på ett "bättre/lättare" sätt än med bara kroppsvikt. Det ska dock tilläggas att ett välbyggt hemmaprogram också kan ge väldigt goda resultat. Vad som passar dig går vi igenom under din kostnadsfria konsultation.

### [Finns det film i appen på det jag ska göra?](#)

Alla övningar i appen är inspelade av Andreas där du tydligt ser hur övningen utförs samt info i text. Löpande sker nu uppdateringar av dessa klipp där Andreas genomför övningarna samtidigt som han pratar. Detta blir som en muntligt genomgång av varje övning vilket är uppskattat för ett korrekt utförande.

### [Vad händer med appen när jag slutar?](#)

När du avslutar din online coaching erbjuds du att behålla appen och fortsätta med vårt abonnemang Tropical Premium för 149 kr i månaden. En uppskattad funktion då allt du gjort under tiden som online klient följer med så du har kvar din statistik och kan fortsätta utmana dina vikter samt fortsätta med dina pass du lärt dig att bemästra och känner dig trygg med.

*(Tropical Premium uppdateras löpande med nya pass och recept året om.)*

### [Finns det möjlighet till PT-pass?](#)

Ja. Detta är en central del hos Palmtrees som många uppskattar. Att få hjälp in action oavsett om det är på gymmet eller utomhus har alltid ett stort värde. Detta ger förståelse, motivation och glädje. Palmtrees erbjuder både singelpass och paket.

### [Aldrig tränat innan kan jag ändå ha en online coach?](#)

Ja. Hälsa är ett väldigt brett område och att börja från noll tillsammans med en egen tränare även om det är online finns det många anledningar till varför det fungerar utmärkt och är en god idé.

Dessutom som den digitala tekniken ser ut idag är möjligheterna så gott som oändliga gällande vad vi tillsammans kan skapa och nivåanpassa så länge du har ett intresse och en vilja.

### [Kan man skifta mellan TIME och MAX?](#)

Ja. Att börja med ett av dessa upplägg för att sedan känna att du behöver mer eller mindre efter en tid är vanligt. Det majoriteten ofta gör är att börja med MAX för att få så mycket stöttning som möjligt under de inledande 1-3 månaderna. När man sedan är mer bekväm med Palmtrees filosofi och vårt samarbete övergår man till TIME.

### [Hur länge har man en online coach?](#)

Det är individuellt och grundar sig oftast på två saker. Antingen vill du nå ett specifikt mål ex viktnedgång, springa ett lopp på en viss tid eller allmänt lära dig mer om träning och kost. Då kan det röra sig om 3-24 månader beroende på tiden som behövs.

Det andra är dem som tränar utan ett specifikt mål men gillar att någon ansvarar för deras träning och bygger utmanande och roliga program. Detta kan fortgå i flera år med små uppehåll beroende på hur livet ter sig.

### [Vad är det vanligaste misstaget?](#)

Att man inte har tålamod att göra det man ska över tid. Dvs känslan av att få ta fler beslut, prova fler träningsprogram, fler kostplaner, starta och avsluta fler saker ger mer stimulans och en upplevd känsla av att det "händer mer" vilket då borde vara "bättre". Det är sällan fallet.

Att bli väldigt bra på få saker och bygga vanor kring det som sedan kan bli beteenden är en av nycklarna till hållbara resultat. Ställ dig frågan: Hur du skapa nya beteenden om du hela tiden ska börja om med ett nytt koncept, en ny filosofi eller en ny diet?

### [Kan jag bara köra appen utan coaching?](#)

Ja. Appen har ett eget abonnemang som heter Tropical Premium och kostar 149 kr i månaden. Då får du tillgång till över 10 kategorier med olika inriktningar för styrketräning, konditionsträning, bålstabilitet, upp- och nedvärmning samt rörlighet.

*(Detta ingår under din tid som online klient.)*

### [Vad händer om jag misslyckas? Kan man det?](#)

Nej. Självklart kan du ha ett mål och inte nå det. Det händer, inte ofta, men kroppens fysiologi ska man ha respekt för och att alla våra kroppar svara olika även om siffrorna i teorin är korrekta.

Träningen är inte lika lätt varje dag, det kommer naturliga svängar på vägen. Maten kommer funka bra ibland och mindre bra ibland. En stor skillnad som underlättar att hålla fokuset på den långa resan när det dalar är att vara medveten och ha kunskap om sin egen situation. Det får du med hjälp av en personlig tränare vilket betyder väldigt mycket för väldigt många.

# Villkor

## Mer hos Palmtrees

### Massage

Palmtrees erbjuder svensk klassisk massage där Andreas sedan 2018 är utbildad friskvårdsmassör från Axelsons Gymnastiska Institute. Skolan är nordens största och äldsta inom massage, friskvård, skönhet och kroppsterapier.

Idag kan du boka 25, 40, 50, 65 och 80 min.

Mer info på hemsidan.

### InBody970

Din vikt säger inte så mycket om du inte vet vad som väger vad. Att göra en InBody970-mätning som mäter dina exakta förhållanden mellan fett, muskler, skelett och vätska är en förutsättning för att förstå sambandet mellan träning, kost och återhämtning för just dig.

Den 29e och 30e mellan 06:45-09:00 varje månad är det drop-in för "InBody970 återbesök". Detta är för alla som gjort en mätning förut, vill ha uppdaterade siffror och vet vad resultatet visar. Oavsett om du är online klient eller inte är du välkommen. Detta besök kostar 250 kr och tar 10 minuter.

För dig som inte gjort en InBody970-mätning förut rekommenderar vi att boka "InBody970". Då vi har mer tid på oss att gå igenom ditt resultat. Detta besök kostar 400 kr och tar 25 min.

*(I framtiden räcker det sedan med att du bokar återbesöksmätning för 250 kr)*

Mer info på hemsidan.

### Föreläsningar

Palmtrees sitter på resurser, kunskap och pedagogik. Detta möjliggör att vi även kan hjälpa större grupper både praktiskt men också teoretiskt. Genom inspirerande föreläsningar för både företag och idrottslag kan vi göra Sverige mer medvetet i ämnet hälsa och idrott.

Mer info på hemsidan.