

# Individuell coaching

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

## Förord

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 i att vara närvarande i nuet och ha en tydlig plan in i framtiden vilket är precis vad Palmtrees hjälper dig med.

## Tjänster

### Palmtrees LARGE

För dig som behöver mycket hjälp, vill ha resultat omgående och har tiden för det.

### Palmtrees MEDIUM

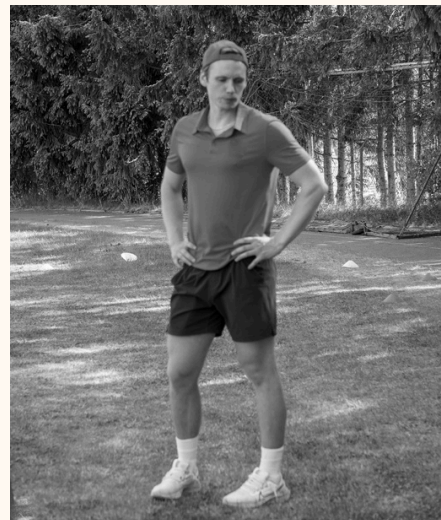
För dig som behöver hjälp, vill ha resultat och kan ge det normalt med tid.

### Palmtrees SMALL

För dig som behöver stöttning och vägledning oavsett tidigare erfarenhet.

## Slutord

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.



*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*



# Individuell coaching

Palmtrees LARGE    Palmtrees MEDIUM    Palmtrees SMALL

## LARGE

LARGE är tjänsten för dig som inte vill lämna något åt slumpen, är redo att göra jobbet och älskar resultat. Kost är kemi och träning är fysiologi därav är det "enkelt". Ju bättre du följer planen desto bättre resultat får du. Med LARGE lämnar du över allt ansvar till Palmtrees där min del i samarbetet är att ge dig verktyg, stöttning, vägledning och en plan. Din del är att göra jobbet och se fram emot kommande resultat.

Vi jobbar aktivt tillsammans i de områden du behöver utveckla för att hela tiden se till att du är på rätt väg. Det är en fantastisk känsla att ha en plan, sträva mot mål och känna resultat. Palmtrees har inga bindningstider men jag rekommenderar att om du vill ge dig an detta bör det vara med uppsåt för att hålla på i minst tre månader. Beroende på dina förutsättningar och mål kan 6 eller 9 månader absolut vara aktuellt. Ett alternativ kan vara tre månader LARGE och sedan gå ner på MEDIUM när du är mer varm i kläderna och redo att ta mer eget ansvar. Detta pratar vi om löpande.

## MEDIUM

MEDIUM är tjänsten för dig som vill tag i din hälsa, är redo att göra jobbet och älskar resultat. Även här vill jag förtydliga att kost är kemi och träning är fysiologi därav är det "enkelt". Ju bättre du följer planen desto bättre resultat får du.

Tillskillnad från LARGE passar detta dig som är redo att ta något mer eget ansvar under veckorna där vi sedan följer upp veckovis. Det betyder mindre aktivt arbete vilket är för att du inte behöver samma typ av stöttning. Bara du vet vad du ska göra kommande veckor kan du sedan följa planen lite mer på egen hand där du självklart alltid kan ställa frågor. Vi jobbar delvis aktivt i de områden du önskar och jag hjälper dig att lägga kost och träning i det tempo du upplever din vardag klarar av.

## SMALL

SMALL är tjänsten för dig som vill ha hjälp med din hälsa oavsett vilken nivå du är på. Är du helt ny inom träning och kost är denna tjänst perfekt då vi kan börja långsamt och fokusera på ett område i taget i lugn och ro. Många delmål, små förändringar i taget etc.

Tjänsten passar lika bra för dig som är mer erfaren och behöver hjälp med strukturen och en plan utifrån dina mål. Här får du hjälp med ditt träningsupplägg och en kosthållning som ligger i linje med vad du behöver där vi sedan har uppföljning vid slutet av månaden.

Oavsett din nivå kan denna tjänst liknas lite som en ordination efter dina preferenser. Där du ska göra i 4 veckor med relativt mycket eget ansvar för att sedan följa upp tillsammans med mig. För att du ska klara av att sköta en stor del av ansvaret själv gäller det att vi börjar smått för dig som är ny och för dig som är mer erfaren behöver planen vara tydlig och enkel att följa. Ett prisvänligt alternativ för dig som behöver en coach men kan ta mycket ansvar själv eller vill fokusera på ett litet område i taget.

## Övrigt

Alla tjänster ovan passar dig oavsett om du är helt ny eller mycket erfaren. Den största skillnaden ligger i hur mycket ansvar du själv känner att du kan ta och/eller hur mycket stöttning du är i behov av. En del vill gå all in med mycket stöd i början, andra vill börja lugnt med något lite och vissa lägger sig lite mitt emellan. Samtliga tjänster går att skifta månad till månad.

