

Välkommen

Inledning

Saknaden av motivation, struktur och kunskap gällande en hälsosam livsstil är en av dem största hindren till resultat och hållbarhet. Många har viljan att göra förbättringar men få agerar. En av mina främsta uppgifter som din personliga tränare är att göra det enkelt och givande för dig att följa din kost- och träningsplan. Desto bättre du följer planen, ju fortare når du målen.

Hur ska det gå till?

- 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 preferenser.
- 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.

Slutord

Individuell hjälp hos Palmtrees är för alla oavsett erfarenhet, ålder eller nivå. Vanligtvis behöver vi hjälp med viktnedgång, muskelbyggnad, förbättrad hälsa eller mix av alla tre. Vilket då kan ses som en mindre eller större livsstilsförändring. Palmtrees arbetar alltid brett med helheten där det finns nyanser av variation i vad du kommer att få göra beroende på dina mål. Genom att lämna över allt ansvar till Palmtrees ger du dig själv bra förutsättningar för att lyckas. Palmtrees uppgift är att ge dig en plan, din uppgift är att följa den.



Villkor överblick

Vad ingår i Palmtrees LARGE

- Kost- och träningsplan för resultat.
- Palmtrees App.
- Kallelse till InBody970 varje månad.
- Avstämning dagligen.
- Videofeedback på träningen.
- Bildfeedback på maten.
- Preliminär plan för ett ev längre samarbete.
- Pris: 1500 kr / mån.

Vad ingår i Palmtrees MEDIUM

- Kost- och träningsplan för resultat.
- Palmtrees App.
- Kallelse till InBody970 varannan månad.
- Avstämning veckovis.
- Rådgivning för vägledning.
- Preliminär plan för ett ev längre samarbete.
- Pris: 800 kr / mån.

Vad ingår i Palmtrees SMALL

- Lättare träningsplan.
- Lättare kostplan (mer riktlinjer)
- Palmtrees App.
- Lättare avstämning veckovis.
- Större avstämning månadsvis
- Rådgivning för vägledning.
- Preliminär plan för ett ev längre samarbete.
- Pris: 400 kr / mån.

För vem passar Palmtrees LARGE

- Mycket tydligt mål.
- Behöver/vill ha resultat omgående.
- Har tid att göra en mindre/större livsstilsförändring.
- Kan/vill hålla på i 3-9 månader (beroende på mål)
- Kan/vill/behöver släppa allt ansvar.
- Är motiverad.

För vem passar Palmtrees MEDIUM

- Har allmänna visioner och mål.
- Behöver/vill ha resultat på sikt.
- Har tid att göra en mindre/större livsstilsförändring.
- Kan/vill hålla på i 1-12 månader (beroende på mål)
- Kan/vill ta något mer eget ansvar.
- Är motiverad.

För vem passar Palmtrees SMALL

- Komma igång långsamt med eller utan mål.
- Behöver/vill ha resultat på sikt.
- Vill smått inkludera hälsa som passar din vardag.
- Kan/vill hålla på längre om det känns bra.
- Kan/vill ta större eget ansvar.
- Är motiverad.



Villkor ekonomi

Pris och betalning

Vad kostar det?

Palmtrees LARGE 1500 kr per månad.
Palmtrees MEDIUM 800 kr per månad.
Palmtrees SMALL 400 kr per månad.

Startavgift och bindningstid?

Alla tjänster 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 400 kr, 800 kr eller 1500 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 individuella coachning + aktuella månads brukade tjänster. Ska du inte fortsätta med individuell coachning betalar du enbart för de brukade tjänsterna.

Sjukdom och ångerrätt

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. Jag 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 vid varje sjukdomsfall som grundar sig i vilken utsträckning det påverkar upplägget för den månaden.

I och med att mina samarbeten förlängs med en månad i taget är det sällan någon rent ut ångrar sig. Dock är jag medveten om att ibland kan livet bjuda på oväntade saker när man minst anar det. Sker detta löser vi det tillsammans där det viktigaste för mig är att du är nöjd och mår bra.

Kan jag använda mitt friskvårdsbidrag?

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



Villkor starten

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 och jag är rätt för dig.

Jag berättar lite om hur verksamheten fungerar, hur jag jobbar och min filosofi. Genom detta 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 är det naturligtvis okej. Då gör du det och vi hörs 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 närma sig start på riktigt.

4. Starten

Kommer du kunna starta igång även om det inte är den 1a? Ja, om du vill. Eftersom alla perioder 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 start den 15e då det inte finns anledning att vänta två veckor för att du är förväntansfull och jag 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 och betalning")

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 jag 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 mig Andreas som blir din personliga coach, stöttepelare och vägledare.

(Hur lång tid det tar ifrån konsultation tills att du aktivt är igång beror på min tillfälliga arbetsmängd och dina mål. Detta har vi kontakt om där det ska bli så bra som möjligt)



Villkor förväntningar

Mina förväntningar på dig

Fråga

Fråga, fråga, fråga om du inte förstår eller undrar över något. Hellre en gång för mycket än en gång för lite. Jag finns för att hjälpa dig.

Eget ansvar och intresse

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. Jag ger dig riktlinjer, vägledning och skapar en plan med ett syfte. Det jag behöver av dig är att du gör ditt bästa, prioriterar ditt upplägg och att du försöker efter dina förutsättningar för dagen.

Oavsett hur mycket expertis och anpassade program du blir serverad med fallerar 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 mina meddelanden under perioden samt svara så frekvent din vardag tillåter.

Ärlighet

Oavsett hur det går med din träning och kost vill jag 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.

Badrumsvåg

Att du har tillgång till en badrumsvåg.

Dina förväntningar på mig

Grunden

Jag 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 mig genom appen och få respons efter det upplägg du har.

Krav

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

Tystnadsplikt

Jag har tystnadsplikt.



Vanliga frågor

Preliminär plan för ett ev längre samarbete?

Det innebär att även fast Palmtrees inte har någon bindningstid 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 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 mig (Andreas) där du tydligt ser hur övningen utförs samt info i text. Löpande sker uppdateringar av dessa klipp där jag genomför övningarna samtidigt som jag 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 individuella coaching erbjuds du att behålla appen och fortsätta med Palmtrees abonnemang Tropical Premium för 99 kr i månaden. En uppskattad funktion då allt du gjort under tiden som klient följer med. Du har kvar din statistik, kan fortsätta utmana dina vikter samt fortsätta med de 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 singelpass, paket och duo.

Aldrig tränat innan kan jag ändå få hjälp av dig?

Ja. Hälsa är ett väldigt brett område och att börja från noll tillsammans med en egen tränare finns det många anledningar till varför det 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 large, medium och small?

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 LARGE för att få så mycket stöttning som möjligt under de inledande exempelvis 3 månaderna. När du sedan är mer bekväm med Palmtrees filosofi och vårt samarbete övergår man till MEDIUM eller SMALL.

Hur länge har man en coach?

Det är individuellt och grundar sig oftast på två saker. Antingen vill du nå ett specifikt mål ex viktneigång, 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 tålmod 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 ska 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 99 kr i månaden. Då får du tillgång till över 10 kategorier med olika inriktningar för styrketräning, konditionsträning, bålstabilitet, upp- och nedvärmning samt rörlighet.

(Appen ingår när du har individuell coaching.)

Vad händer om jag misslyckas? Kan man det?

Ja. Självklart kan du ha ett mål och inte nå det. Det händer, inte ofta, men kroppens fysiologi ska man ha respekt för och alla kroppar svarar 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.



Priser

Svensk klassisk massage

25 min 425 kr
40 min 640 kr
50 min 750 kr
65 min 910 kr
80 min 1.040 kr

PT-pass

Halvtimme 500 kr
En timme 800 kr
4 timmar 3.000 kr
8 timmar 5.600 kr

Individuell coaching

Palmtrees LARGE 1.500 kr /mån
Palmtrees MEDIUM 800 kr /mån
Palmtrees SMALL 400 kr /mån

InBody970-mätning

45 min första besök + konsultation gratis
10 min återbesök 125 kr

Har du några funderingar? Maila mig!
andreas.modin@palmtreeshalsocenter.se

/ Andreas

Palmtrees App abonnemang

Tropical Premium 99 kr /mån
Palmtrees Performance 69 kr /mån
Senior 39 kr /mån

Student 39 kr /mån
(Enbart Tropical Premium)

PT-pass duo

Halvtimme 900 kr (450 kr)
En timme 1.300 kr (650 kr)
4 timmar 4.800 kr (2.400 kr)
8 timmar 8.800 kr (4.400 kr)

Individuell coaching duo

Palmtrees LARGE 2.4000 kr /mån (1.200 kr)
Palmtrees MEDIUM 1.300 kr /mån (650 kr)
Palmtrees SMALL 600 kr /mån (300 kr)

InBody970-mätning duo

45 min första besök + konsultation gratis
15 min återbesök 200 kr (100 kr)

