

# Online coaching



Massage



Träning



Kost



Kunskap



Evidens

## Intro

Att alltid veta vad du ska göra som nästa steg är en vital del i att uppnå resultat. Min 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 jag kommer att hjälpa dig med.

Alla människor är olika, har olika behov och behöver olika mycket hjälp. För att göra det enkelt har jag delat in de vanligaste behovsområden i 4 kategorier:

**Viktnedgång** - fokus på att reducera överskott av fettmassa

**Livsstilsförändring** - fokus på att komma igång med träning och kost

**Muskelbyggande** - fokus på att bli större och starkare

**Formtoppa** - fokus på att optimera din fysiska form

Vi inleder med en konsultation som inte är bindande för att kartlägga din nuvarande situation och det sker antingen på mitt kontor eller via telefon med syfte att lära känna varandra bättre samt att jag ska få en djupare förståelse om vem du är, hur du fungerar och vad du behöver.



## Mina utbildningar

Friskvårdsmassör, Axelsons. 2018  
Undersköterska, Vuxenutb. 2020  
Livsmedelskörkort, Rentokil. 2021  
Kostrådgivare, Axelsons. 2022  
Personlig tränare, Axelsons. 2023  
Idrottsnutrition, EBP. 2023  
Uthållighetsprestation, EBP. 2024  
Programdesign, EBP. 2024

/ Andreas Modin

