

Online Coaching

Vi har verktygen i området du vill ha förändring i

Fokus nu är att du ska få resultat så enkelt och snabbt som möjligt. För att lyckas med det kommer jag skräddarsy en plan baserat på dina behov och i syfte att skapa nya belönande vanor. Det här ger oss ett system att förhålla oss till som vi vet är bra för dina resultat. Detta är grunden – med tiden kan vi enkelt justera dina mål i takt med att vi uppnår dem.

Alla människor är olika, har olika behov och behöver olika verktyg för att lyckas. Vi inleder med en konsultation – som inte är bindande – för att kartlägga din nuvarande situation. Den sker på vårt kontor, över länk eller telefon i syfte att få en bild av varandra samt ge oss möjlighet till en djupare förståelse om vem du är, hur du fungerar och vad du behöver.

Funktion / innehåll	Premium PLUS	Premium	Bas
Personlig träningsplan	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Personlig kostplan	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veckovis uppföljning & justeringar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Månadsvis uppföljning	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fri kontakt via chatt (vardagar)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regelbundna samtal/video-möten	<input checked="" type="checkbox"/> (vid behov)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Videofeedback av teknik	<input checked="" type="checkbox"/> (vid behov)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Livsstilscoachning (stress, sömn, podd etc)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
InBody970	<input checked="" type="checkbox"/> (vid behov)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tillgång till app/portal*	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Support / engagemang från mig	(Hög)	(Medel)	(Låg)
Erbjudanden	(10% PT-pass & massage)	(10% PT-pass)	(10% PT-pass)
Tid & pris	3 mån, 7 500 kr	3 mån, 5 100 kr	6 mån, 3 000 kr

Premium PLUS - för dig som önskar fullt stöd hela vägen

Upplägget passar dig som vill ha maximal support för att din satsning ska ge effekt från dag ett och omedelbar hjälp upp på banan om något gör att du faller av den.

Vårt mest omfattande upplägg skapat för dig som vill ha fullt stöd hela vägen oavsett om det handlar om att gå ner i vikt, bygga muskler, få mer energi i vardagen eller skapa hållbara rutiner.

Med Premium PLUS är du aldrig ensam där vi tillsammans med tät kontakt samarbetar personligt med anpassningar till din vardag, dina mål och dina behov. Konceptet fokuserar på att skapa en djupare och mer intim relation för att jag lättare ska förstå hur du fungerar, vad som driver dig och vad som inte gör det.

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 resultat du drömmer om. Stor vikt ligger i att vara närvarande och att ha en tydlig plan framåt vilket är precis vad jag kommer att hjälpa dig med.

Vi har tydliga roller, vet vart vi har varandra och vad vi ska förvänta oss. Detta ger dig dem bästa förutsättningarna för att lyckas fullt ut.

Vad som ingår:

- **Individuellt anpassat kost- och träningsprogram, baserat på dina mål, preferenser och eventuella begränsningar.**
- **Veckovis uppföljning där vi justerar planen utifrån din utveckling och hur du mår.**
- **Fri chattkontakt (vardagar) för support och löpande frågor.**
- **Möjlighet till regelbundna samtal eller videosamtal för djupare genomgångar vid behov.**
- **Videofeedback för teknik av övningar vid behov.**
- **Livsstilscoachning - hjälp med sömn, stresshantering, motivation, rutiner och fallgropar.**
- **Poddtips för inspiration, perspektiv och lärande inom området hälsa.**

Premium - för dig som vill ha grunden men bygger vanorna själv

Alternativet för dig som vill ha en tydlig plan att följa men inte behöver lika mycket löpande kontakt.

Vi gör dig startklar med ett skräddarsytt kost- och träningsupplägg. Sedan får du veckovis avstämning via ett formulär för att se till att du är på rätt väg och inte tappar kurs mot dina mål.

I samarbetet hjälper vi dig med en planering som ska få plats i din vardag och innehålla en kost- och träningsplan som gör att du rör dig mot dina mål. Stor vikt ligger i att vara närvarande och att ha en tydlig plan framåt vilket är vad jag kommer att hjälpa dig med.

Genom att vi går in i upplägget med rätt förväntningar från start och möjlighet till uppföljningar veckovis har du bra förutsättningar för att lyckas. Med tydliga roller där vi vet vart vi har varandra och vad vi ska förvänta oss är detta ett perfekt val för dig som är självgående men ändå vill ha tryggheten i att följa en professionellt framtagen plan som tar dig mot målen.

Vad som ingår:

- **Individuellt anpassat kost- och träningsprogram, baserat på dina mål, preferenser och eventuella begränsningar.**
- **Veckovis uppföljning genom ett anpassat formulär som håller dig närvarande och bekräftad.**
- **Månadsvis uppföljning via formulär och enklare justeringar av din plan vid behov.**
- **Frågor och funderingar som dyker upp under veckan noterar du och jag svarar på det vid uppföljningen veckovis.**
- **Enkla tips och verktyg för att skapa hållbara rutiner inom ämnet.**

Online Coaching

Villkor

- *Öppenhet.*

Du som klient förväntas vara helt ärlig med oss och i utbyte lovar vi att hålla det förtroendet

- *Dedikerad satsning.*

Du förväntas ha förutsättningarna att vilja, kunna, våga och orka testa de upplägg som föreslås och göra det med eget driv. Detta för att investeringen både du och vi gör i dig ska ge utdelning.

Vi kan aldrig leverera något som ger högre effekt än det driv du lägger in.

- *Tid.*

Träning och kost blir inge kul om det måste göras under tidsbrist och stress. Vill du göra en resa/förändring behöver jag veta att du kan lägga tiden.

- *Engagemang.*

Grunden för en bra relation ligger i att båda parter bidrar med det man kan efter sina förutsättningar. Även en betald coach behöver motstånd/draghjälp (engagemang utifrån det upplägg du har valt).