

Online Coaching



Utbildningar

Axelsons Institute

- Diplomerad Friskvårdsmassör (2018)
- Licensierad Kostrådgivare (2022)
- Licensierad Personlig Tränare (2023)
- Diplomerad Massage terapeut (nov 2026)

Vuxenutbildningen

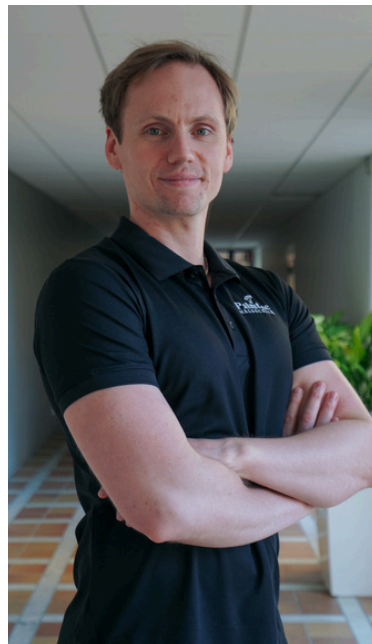
- Undersköterska (2020)

Evidensbased praktik (Seth Ronland)

- Idrottsnutrition (2023)
- Uthållighetsprestation (2024)
- Programdesign (2024)

Övrigt

- Livsmedelskort - Rentokil (2021)



*“All min kunskap använder vi
tillsammans för att nå dina mål”*

- Andreas Modin, Hälsostrateg

Starten

Vi börjar med en konsultation där jag kartlägger:

- ditt nuläge och önskade läge
- din träningserfarenhet och eventuella skador
- kostvanor, sömn och livsstil

Utifrån detta skapar jag ett första utkast till plan för din kost och träning. När vi med tiden lär oss vad som fungerar och vad som inte gör det uppdaterar jag och gör din plan realistisk, långsiktigt hållbar och som tar hänsyn till fallgropar.

Målsättning

Fokus är inte bara fysiska resultat, utan att:

- bygga rutiner som fungerar i vardagen
- minska stress kring mat & träning
- öka förståelse kring mat & träning
- skapa en starkare, mer balanserad kropp

Det ska kännas tryggt, strukturerat, motiverande och på rätt nivå.

Förväntningar

Under hela perioden har du:

- kontinuerlig kontakt via app/mail/tel
- veckovis check-in
- justeringar av kost & träning vid behov
- stöd, feedback och guidning längs vägen

Samarbetet anpassas efter hur kroppen svarar, hur livet ser ut just nu och vad du behöver mest för stunden.

För vem

Coachingen passar dig som:

- behöver vägledning och struktur
- vill investera i dig själv och din hälsa
- önskar verktyg som fungerar över tid

Oavsett om ditt mål är att gå ner i vikt, bygga muskler, bli starkare, må bättre eller skapa hållbara vanor, anpassas samarbetet efter dig.

Uppläggen

2 mån - kickstart

För dig som vill komma igång snabbt

3 mån - stabil start

Mest populära kortperioden

6 mån - rekommenderad

Ger bäst förutsättningar för långsiktiga resultat

12 mån - helårscoaching

För dig som vill bygga hållbara vanor på riktigt

Priser

2 mån 1700 kr /mån

3 mån 1600 kr /mån

6 mån 1500 kr /mån

12 mån 1300 kr /mån

**Du sparar upp till 4 800 kr jämfört med 2-månaders coaching på 12 mån.*

Översikt

- Planering kost & träning
- Målsättning
- Löpande uppföljning och justeringar
- Självledarskap (check-ins)
- Enkel kommunikation via app/mail/tel
- Fokus på både resultat & välmående
- InBody970-mätningar
- Hälsoapp

Förmåner

Under samarbetet har du fri tillgång att boka andra tjänster till rabatterade priser:

- Massage 40/50 min ~~800 kr~~ 700 kr
- Massage 25 min ~~460 kr~~ 400 kr
- PT-pass 60 min ~~750 kr~~ 650 kr

Uppstartserbjudande för dig:

PT-pass + 50 min massage, 990 kr
(värde 1350 kr)

Uppstartserbjudande för din omgivning:

Tre presentkort med 20% rabatt på massage eller PT-pass att ge bort (Giltiga 1 mån)

Kort om kosten

Här är mitt mål att ge dig verktygen för att bli självgående. Samtidigt tar jag ansvar för att alla näringsämnen och den totala energimängden blir korrekt anpassade utifrån ditt mål.

Jag brukar vanligtvis inte sätta ihop färdiga recept. Anledningen är att möjligheterna kring vad och hur man kan laga mat är nästan oändliga, det är väldigt individuellt och förändras dessutom över tid beroende på vad man är sugen på. Istället gör jag så att jag tar fram exakta mängder av olika livsmedel som passar dig. Därefter är du fri att skapa dina egna recept utifrån vad som passar din smak, vardag och preferenser.

(Inspiration till färdiga rätter finns dock i appen)

En inblick i skapandet

Ofta använder jag kyckling och matvete som referens. När jag har räknat ut ditt totala energiintag för dagen (baserat på hur många måltider du trivs med att äta), vet jag hur mycket energi varje måltid ska innehålla - bland annat lunch och middag. Därifrån räknar jag ut hur mycket kyckling och matvete som energimässigt passar in.

När jag vet mängden kyckling jämför jag den energimässigt med ett flertal andra proteinalternativ. Det innebär att det enda du egentligen behöver fundera på är: Vad är jag sugen på? När du har bestämt det tittar du i din kostplan och ser exakt hur mycket exempelvis kyckling, fläskfilé eller nötfärs du ska äta. Oavsett vilket alternativ du väljer kommer energiintaget att vara detsamma. Detta skapar frihet - men med struktur och kontroll.

Samma princip gäller för kolhydrater.

När du vet mängden protein och kolhydrater kan du sedan använda dessa i vilket recept du vill. Det är så jag vanligtvis arbetar, och det är en metod som fungerar väldigt bra över tid och i många kontexter.

Efter att du har ätit enligt planen en period följer vi upp tre saker:

- **Resultat** - Ex går du ner i vikt och tappar fettmassa om det är målet.
- **Energinivå** - Orkar du med vardagen, träningen och övriga åtaganden, eller känner du dig trött och energilös.
- **Praktisk hållbarhet** - Fungerar upplägget i din vardag med jobb, familj och övriga rutiner.

Det är kombinationen av dessa tre faktorer som avgör om vi behöver justera något eller om vi fortsätter på inslagen väg.

“Lära sig görandes” innebär att skapa förståelse för vad som fungerar och vad som inte gör det genom handling.

Kort om träningen

Här vill vi skapa en tydlig struktur som gör det enklare att arbeta med de tre grundfaserna inom styrketräning och träningslära. Samtidigt väver vi in dina egna önskemål och behov, så att upplägget känns både relevant och motiverande för dig. Vi vill också ta hänsyn till generella fysiska aktiviteter, eftersom en aktiv livsstil och en hälsosam kropp oftast handlar om allsidig utveckling snarare än extrem spets inom ett område - förutsatt att du inte har ett väldigt specifikt prestationsmål.

Bas 🌴 = fundamentet för att bygga grund och utveckling.

Max ▪ = en styrkeaccelerator i programmet.

Hyp 🔥 = pressar musklerna för tillväxt.

Varför tre faser?

För att maximera effekten av den tid du lägger på träning behöver vi bryta dina egna hjulspår. Kroppen vill hela tiden anpassa sig till belastningsmönstret du har och genom att ändra det kan vi se till att din utvecklingskurva blir maximalt brant. Genom att variera undviker vi platåer och skapar kontinuerlig utveckling - en avgörande förutsättning för långsiktig progression.

Dessa tre träningsfaser finns alltid med i bakhuvudet när jag planerar din träning. Grunden utgår dock alltid från hur många tillfällen i veckan du vill och har möjlighet att träna. Detta blir basen för det som inom träningsvärlden kallas "träningssplit". Att planera din träningsplit efter dina förutsättningar och målsättningar kan sägas vara kärnan i mitt arbete när det gäller programdesign och träningsplanering.

"En träningssplit är hur du delar upp din träning under veckan, alltså vilka muskelgrupper du tränar och när. Syftet är att ge varje muskel tillräckligt med stimulans - men också tillräckligt med återhämtning. En genomtänkt split gör träningen mer strukturerad, effektiv och lättare att följa över tid. Det handlar helt enkelt om att träna smartare, inte bara mer och där allt utgår från dig, din vardag och därmed hur många pass i veckan samt övningar."

Utöver ren styrketräning finns det en mängd träningsformer som med fördel kan komplettera ditt upplägg. Det kan handla om konditionsträning, rörlighetsträning, spänst- och explosivitetsträning eller olika former av funktionell träning. Alla dessa delar fyller en viktig funktion beroende på mål, behov och nuvarande nivå.

Andra aktiviteter som också bidrar till helheten - även om de ibland känns mer "vardagliga" - är exempelvis promenader, simning och yoga. De kan spela en stor roll för återhämtning, cirkulation, rörlighet och generell hälsa.

Med förståelse för alla dessa delar syr jag ihop en genomtänkt helhet tillsammans med dina önskemål och förutsättningar, och vi bestämmer var det är mest rimligt och effektivt att börja. Förhoppningsvis ger detta dig en tydligare inblick i hur jag arbetar och hur jag tänker kring ditt träningsupplägg i stort.