



# Räkna med oss: Hälsa + Livskvalitet = Lönsamhet

Vill du må bättre och orka mer? Vill du utveckla dina medarbetares livsstilsvanor? Då behöver du kunskap och vardagsrutiner som ger resultat. Vi vet hur man skapar en hälsosam balans och kan stötta på vägen. Ta del av våra program för:

**FÖRETAG** som insett att när medarbetarna mår bra så går det bra.

**PERSONER** som vill utveckla sin träning och sina kostvanor i teori och praktik.

## **HUR MEDARBETARNA MÅR OCH HUR DET GÅR, HÖR IHOP.**

Man nämner ofta att en satsad krona på strukturerad, förebyggande friskvård ger fyra kronor tillbaka. Då talar man enbart om företagets ekonomiska vinst. Vårt utbud av friskvårdsinsatser, hälsocoaching, personlig träning, tester, kostrådgivning, analyser och statistik förebygger ohälsa och bygger upp en hälsostärkande livsstil. Vi erbjuder utbildningar och föreläsningar inom näringslära, träningslära och livsstilskompetens.

*Boka in oss till ditt företag med möjlighet att få en kostnadsfri hälsoinventering på din arbetsplats.*

## **TRÄNA SJÄLV ELLER IHOP MED ANDRA.**

Många väljer att boka tid med våra personliga tränare (PT:s) för att få personligt stöd i sin träning och livsstil. Ett bra alternativ är att gå ihop med några vänner eller arbetskamrater och anlita oss som tränare och rådgivare för gruppen. *Läs mer på [livsstilskompetens.se](https://www.livsstilskompetens.se)*

