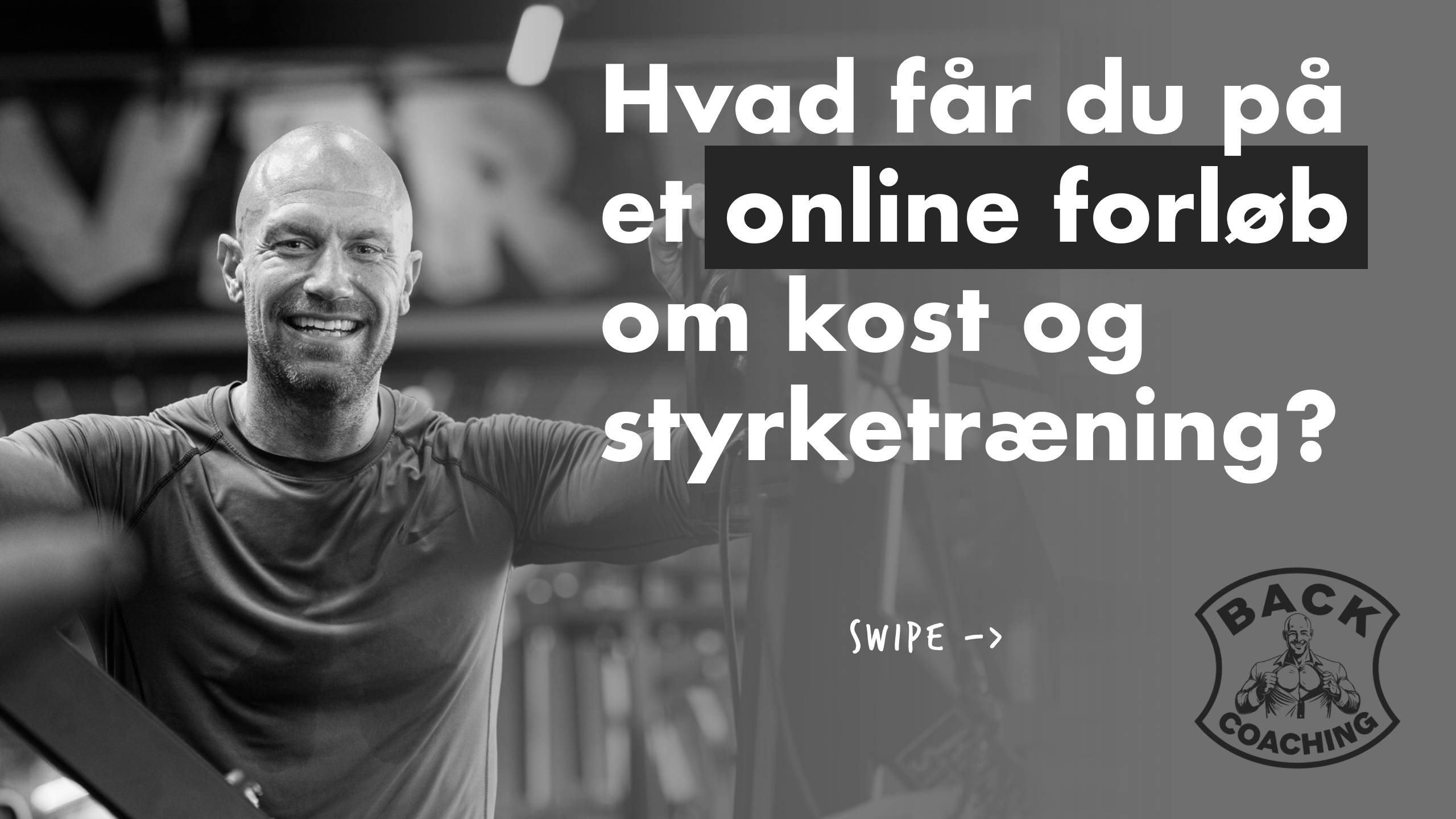




Hvad får du på et online forløb om kost og styrketræning?

SWIPE ->



Vi lærer hinanden at kende med:

- En indledende, uforpligtende samtale
- 1 stk. personlig træning*

**Bor du ikke på Sjælland, eller har du ikke mulighed for at komme til Gladsaxe, får du 1 times online 1:1-coaching i stedet*



Din vej til succes skaber vi med:

- En personlig kostplan skræddersyet ud fra din hverdag og dine mål
- Et styrketræningsprogram sammensat efter din erfaring og dine mål
- Ugentlige check-ins, hvor vi arbejder med dine sejre og udfordringer



Glæd dig blandt andet til:

- Videoer, hvor jeg udfører hver øvelse + grundig skriftlig vejledning
- Forståelse for kalorieindtag og udskiftning af madvarer, hvad der er vigtigt under din træning, effektive tips i hverdagen m.m.
- Din profil i min app, der samler alt for dig



Sammen når vi dine mål.

De kunne være:

- Et vægttab på mellem 5-15 kg
- Øget muskelmasse, lavere fedtprocent
- Mere overskud og energi hver dag
- At du bliver gladere for dig selv



**Det hele tager
udgangspunkt
i dig.**

**Så skal vi tage en
snak om, hvad du
har brug for?**

