****5 föreläsningar - Bättre hälsa nu! (och i framtiden)**

Lär dig mer om din hälsa!

**Vill du veta hur du kan bli piggare, gladare, friskare och ha mer ork? Hur kan jag som Hälsocoach hjälpa just dig?**

Måndagar 6/5 – 3/6, kl.17:30 – 18:30

Var? - på Friskvård & Rehabcentret i Lerum

(i Odd Fellowgården)

Kostnad: 600:-

**-”Mina mål i livet har sedan länge varit att må bra, vara rörlig och få leva frisk länge!”**

Nu när jag är 60+ mår jag bättre än när jag var 30!

Det tog mig många år att inse att jag själv var orsaken till hur jag mådde och att bara JAG kunde göra förändringar som ledde till att jag nu mår bra!

Livets skola? Ja, och lite intresse att lära mig mer om hur kroppen och knoppen fungerar.

Nu vill jag dela med mig och kanske kunna hjälpa DIG att göra din resa lite lättare och få leva ett friskare liv! Länge!

Läs mer om mig, Friskvårdskonsulten och Hälsocoachen Karin Ward på [www.karinward.se](http://www.karinward.se)

Del 1)

**Orsaker till ohälsa:**

1. Kronisk inflammation – vad orsakar den?
2. Typ B undernäring – mycket mat men lite näring
3. Dysbios i tarmen – (obalans) vad orsakar den?
4. Glykemisk obalans (socker/insulin, hur hänger det ihop?)
5. Stress – hur påverkas jag?
6. För lite träning/rörelse – vad är tillräckligt?

Del 2)

**Hur kan du äta hälsosamt och ändå vara nöjd?**

* Hur är vi skapta att äta? - historia
* Vad är:

Paleokost

Lågkolhydratkost

Ketogen kost

Carnivore

* Fasta - för vem och hur?

Del 3)

**Kosttillskott – för vem och varför? Räcker det inte med bra mat?**

Det beror på din livsstil inklusive vad du äter och var du bor!

Sluta gissa och testa dig! Vi kan mäta med torrblodtest hur kosten du äter idag påverkar din hälsa. (Varför gissa!)

* **HbA1c** - Hur ser ditt långtidsblodsocker ut? – Risk för diabetes typ 2 och andra följdsjukdomar?
* **Balanstest** – Hur ser balansen mellan dina fettsyror ut? – har du förutsättning för optimal hjärt-och kärlhälsa, optimal hjärnfunktion? Påverkan på inflammationer och näringsupptag!
* **D-vitamintest** – Har du optimala nivåer? Påverkan på benstomme, muskler, immunförsvar.

Har du inte bra nivåer på dessa tester är det här vi börjar din resa mot bättre hälsa. Att ändra lite i kosten, lägga till essentiell näring som saknas och bättra på ”solhormonet” kommer betyda mycket för din hälsa!

Vill du testa dig? Kostnad: 1498:- (värde 2760:-)

Del 4)

**Hur går en Hälsocoachning till? – vi reder ut frågetecknen!**

**Hälsocoachpaketet - 3-4 månader**

Jag går igenom de olika stegen: Intromöte (vad vill du ha hjälp med?), uppstartmöte, strategimöte, uppföljningar x 3, utvärdering (nya tester) – i mål!

Du får med dig formulären nedan att fylla i hemma, i lugn och ro:

**Balans i livet** – Balanshjulet

fritid/arbete/personlig utveckling/vänskapsrelationer/ekonomi/bostad mm.

Har du tid för det du mår bra av och tycker är viktigt?

**Allmän hälsa** – Hälsohjulet

Sömnkvalité/stresshantering/återhämtning/konditionsträning/vardagsrörelse mm.

Hur fungerar ditt liv när det gäller hälsa?

**Stresslista och Harmonilista** – Vad stessar dig? Vad mår du bra av?

Dessa formulär är grunden för att forma en individuell hälsoplan och fortsatt coachning av mig, om du vill. Annars har du säkert fått igång en hel del funderingar på vad som är viktigt i livet, för dig, och vad du skulle vilja utveckla.

Del 5)

**Testsvaren har kommit! – Vad betyder de?**

Vi går igenom hur testsvaren kan se ut och vad de innebär för din hälsa!

Högt värde på långtidsblodsocker? Varför då?

Obalanser i mättat fett/fleromättat fett? (11 olika fettsyror mäts)

Omega3 underskott?

Omega6 överskott?

Låga värden på D-vitamin? För lite tillskott?

Vill du inte visa dina egna provsvar är det helt ok. Vi tittar på ett anonymt exempel hur det kan se ut.

**Erbjudande:**

**Dags att ta ett beslut! Låt mig coacha dig vidare i din individuella hälsoresa.**

Du väljer vad du vill fokusera på. Statistiken säger att förutsättningarna att lyckas med förändringar är 80% större om man får hjälp och stöttning på vägen!

Innehåll: 3-4 månaders coachning, enligt punkt 4.

Nya torrblodstester för utvärdering hur din kropp mår ”nu”.

Nu har du hunnit få in nya hållbara vanor och jag är övertygad att du redan efter första veckorna kommer känna dig både piggare, gladare och ha mer ork!

Kostnad 4498:- (värde 6810:-)

(Du kan även välja att fokusera på bara ett eller två av testerna så justeras priset utefter detta).

Vi ses!

Karin

