



Erbjudande till dig som vill komma igång med träning och nya kostvanor!

Gå med i våra **Frisk&Stark-grupper!**

Anmälan: skicka intresseanmälan till info@fortasana.se eller ring 070-940 12 78

Vi utgår ifrån där du befinner dig just nu. Låt oss inspirera och motivera dig att hitta dina rutiner till ett friskare och starkare liv!

Allt detta ingår:

1. Naprapatbesök

Naprapaten kartlägger eventuella skador samt informerar om några muskelgrupper behöver specifik träning. Undersökningen ska helst genomföras innan första träningstillfället.

2. Föreläsning

Föreläsningen handlar om hur man med enkla medel kan förbättra sin kost för att må bättre och vilka positiva effekter träning har på kroppen. Under tiden bjuds du på fika (kaffe, te, juice och frukt). Välj att komma på tisdagen den 12:e eller onsdagen den 13:e november.

3. Mätningar & Tester

Efter föreläsningen erbjuds tillfällen att boka tid för kroppsmätningar. Vi kommer att mäta: BMI (längd- och viktförhållandet), midje-/höftkvot, andelen kroppsfett, samt utföra styrke- och rörlighetstester. Mätningarna upprepas efter tre månader.

4. Fem träningstillfällen med personlig tränare

Vi träffas på gymmet i Anatomicals lokaler fem veckor i rad och tränar funktionell styrketräning i grupp. Du får även ett individuellt program som du kan använda hemma eller på gymmet, beroende på vad du önskar. Välj en av grupperna: morgon, lunch eller kväll (se schema nedan).

5. Uppföljning

Efter ca tre månader träffas vi igen och följer upp hur träningen har gått och pratar om hur man ska hålla motivationen uppe. Vi gör också om alla mätningarna som vi gjorde vid första tillfället och ser hur du har utvecklats under de tre månaderna.

Antal deltagare: max 10 personer per grupp, först till kvarn.

Plats: Svärdvägen 3 B, nb, Danderyd

Pris: 3.650 kr inklusive moms

Föreläsning: välj mellan tis 12/11 eller ons 13/11, kl 19:00-20:30

Träning: välj mellan morgon- lunch- eller kvällsgrupp

Uppföljning: välj mellan tis 18/2 eller ons 19/2, kl 19:00-20:30

Datum	Aktivitet	Morgon	Lunch	Kväll
Tisdagar 19/11 - 17/12	Träningstillfälle 1 - 5	7.30-8.30	11.00-12.00	
Onsdagar 20/11 - 18/12	Träningstillfälle 1 - 5			19.00-20.00

Anatomical
naprapati & idrottsrehab

fortasana

Anmälan: skicka intresseanmälan till info@fortasana.se eller ring 070-940 12 78

Anatomical – naprapati och idrottsrehab



Emma Lindahl är utbildad naprapat vid Naprapathögskolan i Stockholm och arbetar med behandlingsmetoderna mobilisering och manipulationstekniker i kombination med triggerpunktsbehandling, stretching och TENS. Emma behandlar allt från stela kontorsnackar till idrottsskador och andra besvär i muskler och leder.

www.anatomical.se

Fortasana



Maria Ahlsén är biokemist från Stockholms Universitet och har på Karolinska Institutet skrivit en doktorsavhandling som handlar om insulinliknande tillväxtfaktorer och dessutom forskat på sockeromsättning och diabetes. Maria koordinerar ett forskningsprojekt vid Karolinska Institutet och är Diplomerad kostrådgivare på Fortasana.



Jessica Norrbom är molekylärbiolog från Stockholms Universitet och har doktorerat på Karolinska Institutet med en avhandling som handlar om hur musklerna anpassar sig till träning. Jessica är även Lic. Personlig Tränare och jobbar just nu halvtid med forskning och halvtid som personlig tränare. Jessica är också Lic. Mamma Boot Camp®-instruktör och leder ett flertal grupper i Sollentuna.

Både Jessica och Maria har under 10 års tid föreläst och haft hand om praktiska moment/laborationer på högskolor som till exempel Karolinska Institutet, Skandinaviska Kiropraktorhögskolan, Naprapathögskolan och Högskolan i Dalarna. De föreläser även på olika företagsevent.

www.fortasana.se

Det går naturligtvis bra att boka behandlingar av naprapat, personlig träning och kostrådgivning om man inte har möjlighet att ta del av vårt erbjudande.

Naprapati	Kostrådgivning	Personlig träning
08-753 23 70	070-940 12 78	070-424 78 21