

## Lär dig mer om din kropp och kom igång med träningen!

Gå med i vår **föreläsnings- och träningsserie** våren 2014!

Kursstart **tisdag 18 mars 2014**.

**Anmälan:** e-maila [info@fortasana.se](mailto:info@fortasana.se) eller ring 070-940 12 78 senast **10 mars 2014**

### Föreläsningar

Under våren får ni möjlighet att lyssna på fyra olika föreläsningar som handlar om hur man kan hitta motivation och lättare förändra sitt beteende, hur stress och smärta påverkar och vad man kan göra åt det, hur man med enkla medel kan förbättra sin kost för att må bättre och vilka positiva effekter träning har på kroppen.

### Träning utomhus med personlig tränare

Vi träffas utomhus vid fem tillfällen och tränar funktionell träning i grupp. Du får även tillgång till träningsuppläggen så att du kan träna på egen hand. Programmen är utformade så att man inte behöver besöka någon anläggning utan det går bra att träna hemma/ute.

**Antal deltagare:** max 15 personer, först till kvarn

**Pris, alternativ 1:** Fem träningstillfällen och fyra föreläsningar **2.800 kr**, inklusive moms, per person

**Pris, alternativ 2:** Fyra föreläsningar **1.800 kr**, inklusive moms, per person

Datum	Tid	Aktivitet
Tis 18 mars	19:00-20:30	Föreläsning – Motivation och beteendeförändring
Tis 25 mars	19:00-20:00	Gruppträning 1 utomhus
Tis 1 april		Egen träning
Tis 8 april	19:00-20:00	Gruppträning 2 utomhus
Tis 15 april		Egen träning (påsklov)
Tis 22 april	19:00-20:00	Gruppträning 3 utomhus
Tis 29 april	19:00-20:00	Föreläsning – Bättre fet och vältränad än smal och otränad
Tis 6 maj		Gruppträning 4 utomhus
Tis 13 maj	19:00-20:00	Föreläsning – Ät dig frisk och stark
Tis 20 maj		Gruppträning 5 utomhus
Tis 27 maj	19:00-20:30	Föreläsning – Träna och lev med smärta, Kroppens reaktioner på stress, Uppföljning motivation och beteendeförändring

### Tilläggstjänster:

Naprapatbehandling

Personlig träning

Kostrådgivning och kostanalys

Rörlighets- och styrketester

Mätning och analys av kroppssammansättning

KBT-behandling eller rådgivning av legitimerad psykolog

Anmälan: e-maila [info@fortasana.se](mailto:info@fortasana.se) eller ring 070-940 12 78 senast **10 mars 2014**

## Fortasana

**Maria Ahlsén** är biokemist från Stockholms Universitet och har på Karolinska Institutet skrivit en licentiatavhandling som handlar om insulin och diabetes och en doktorsavhandling som handlar om insulinliknande tillväxtfaktorer. Maria arbetar från hösten 2013 halvtid i ett forskningsprojekt vid Karolinska Institutet och är Licensierad kostrådgivare.



**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. Vi har dessutom föreläst på olika företagseven. Under våren 2014 föreläser vi på Springtime Travels yogavecka i Turkiet.

[www.fortasana.se](http://www.fortasana.se)

## Naprapathälsan i Sollentuna

**Emelie Haglund**, nyligen färdigutbildad naprapat våren 2014, har studerat vid Naprapathögskolan i Stockholm. Emelie är sedan tidigare legitimerad sjuksköterska från Röda Korsets högskola i Stockholm och har arbetat främst med akutvård sedan sin examen 2008. Parallellt med naprapatutbildningen arbetar hon med att färdigställa sin master inom folkhälsonutrition på Karolinska Institutet.



[www.naprapathalsanisollentuna.se](http://www.naprapathalsanisollentuna.se)

## Charlotta Gyllfors KBT och psykologtjänster

**Charlotta Gyllfors** är legitimerad psykolog. Hon har egen mottagning där hon bland annat arbetar med individuella KBT-samtal.

KBT, kognitiv beteendeterapi, är en aktiv, målinriktad och forskningsbaserad metod som lämpar sig mycket väl för att stötta människor i förändringsprocesser och för att behandla till exempel depression, stressproblematik, sömnsvårigheter, oro och ångest.

Charlotta är också civilekonom med mångårig erfarenhet från näringslivet. Mer information om Charlotta finns på [psykologguiden.se](http://psykologguiden.se) eller via telefon 070-593 91 12



**Charlotta Gyllfors**  
KBT och psykologtjänster