



Programbeskrivning:

Träningsbranschen blomstrar just nu. Aldrig förr har så många tränat på gym, sprungit, cyklat och deltagit i en mängd olika tävlingar och lopp. Det finns också många träningsresor där man åker långt bort och tränar ganska intensivt under en vecka. Många olika inriktningar, allt från gympa och pilatesprogram till hårdträning som löpning och hinderbaneträning med kända profiler och inspiratörer.

I dag är vi överösta med information om hälsa och välmående. Hur kommer det sig då att människor är sjukare och mer stressade än någonsin? Hur mår vi egentligen? Som population har vi aldrig varit sjukare. Försäkringskassan rapporterar att psykisk ohälsa utgör cirka 48 procent av alla pågående sjukskrivningar i Sverige och ökade med 130 procent från juni 2011 till halvårsskiftet 2017 och att problem med rygg och nacke är den största anledningen till sjukskrivningar på arbetsplatser.

Kostrelaterade sjukdomar har ökat katastrofalt de senaste åren, drygt 20 % av Sveriges befolkning har ohälsosamma matvanor och befinner sig därmed i riskzon för sockerrelaterade allvarliga sjukdomar.

För att ta tillbaka kontrollen över sin egen hälsa krävs mer än bara träning. Det krävs att vi lär känna oss själva såväl fysiskt som mentalt, att vi lär oss vad vi mår bäst av att äta — på individnivå — och att vi får verktyg för att implementera allt detta i vår vardag. Det handlar bland annat om att vilja skrota gamla dåliga vanor och ersätta dem med nya goda vanor.

Livsstilsförändringar, att bryta vanor och tankemönster är det mest utmanande vi kan göra men också en av de finaste gåvorna vi kan ge oss själva.

Good for you concept erbjuder ett heltäckande Body & Mind Performance program som hjälper deltagaren förbättra eller ta tillbaka sin goda hälsa.

En resa där du - om du vill - kan göra en omstart och ta tag i hela kroppen, det fysiska och det mentala. Här letar vi inte efter och lappar inte över befintliga symtom utan vi fokuserar på vad orsaken till dina symtom kan vara.

Vårt programupplägg finns inbyggt i hela agendan, från morgon till kväll: Näringstät och välbalanserad kost med fokus på grönsaker, frukter, bär, nötter men även ägg, kött, fisk och fågel. Vi behöver nämligen lite av mycket - men bara av det som är riktigt hälsosamt för oss. Vi kommer prata mycket om kostens oerhört viktiga roll i våra liv, sinnets totala samarbete med vår fysiska kropp och allt vad det innebär för oss levande varelser. Vi kopplar ihop kropp och sinne på ett kraftfullt men lättillgängligt sätt.

Vår arbetsmodell är indelad i sju "teman" **Root, Flow, Fire, Love, Truth, Insight, Spirit.**

Varje dag följer ett eller flera av dessa teman i mindfulness, fysisk träning på olika nivåer, föreläsningar, coachande samtal och färgglad och vacker mat. Maten som serveras är näringstät, antiinflammatorisk och supergod! Den här typen av mat är läkande på cellnivå och balanserad för både kropp och sinne.

Vi lär oss ur ett funktionsmedicinskt perspektiv hur våra kroppssystem påverkar varandra, både fysiskt och mentalt - hur allt påverkar allt hela tiden.

Detta är en specialdesignad intensivkur i det viktiga och livslånga arbetet **egenvård**.

Under **good for you weekend** (4 dygn) och under **good for you week** (8 dygn) jobbar vi med personligt anpassad träning/rörelse och näring/kost för varje deltagare – för vi behöver alla lite olika. Våra kostvanor handlar inte bara om **vad** vi äter utan också om **hur** och **när** vi äter och **med** vem/vilka. Hur vi äter är hur vi lever och vice versa - livsstilen och kosten är starkt sammanvävda. Självklart tar vi hänsyn till allergier och intoleranser och det finns alltid gluten- och komjölkfria alternativ vid måltiderna.

Vårt mål är att ge dig inspiration, information, kunskap och verktyg som du kan ta med dig hem och applicera i ditt liv. Under den här långhelgen eller veckan kommer du att genomgå mentala och fysiska övningar som öppnar ögonen för var du står idag och vart du kan nå med enkla medel som ger kraftfulla förändringar och förbättringar. Du får prova på mat i regnbågens alla färger och lära dig balansen och samspelet mellan de olika näringsämnen vi alla behöver. Du får en personlig coaching i fysisk rörelse och träning som passar och fungerar för och stärker just din kropp.

Hemma igen i vardagen får du uppföljning per mail i flera steg som hjälper dig att hålla kvar dina nya goda vanor.

Här är våra instruktörer och lärare som är med under hela vistelsen:



Kristoffer Söderström är Legitimerad naprapat och expert på att lösa problem som kommer från muskler och leder. Kristoffer är klinikansvarig och behandlande naprapat på Optimal Fysik i Stockholm och är ansvarig naprapat på Stockholm Triathlon, Iron Man, Toughest OCR och liknande tävlingar i Sverige och i Norden. Dessutom utbildar han framtidens personliga tränare i Sverige och utomlands. <http://www.optimalfysik.se/hem-1>

Läs mer om Kristoffer här <http://www.kristoffersoderstrom.se>



Louise Tjernqvist är Diplomerad Funktionsmedicinsk näringsterapeut, holistisk livsstilscoach och OS medaljör i simning.

Louise arbetar med funktionellt anpassad näring och livsstil som medicin, individuellt anpassat oavsett om du är atlet eller vardagshjälte. Helheten och balansen är nyckelord. Med sina erfarenheter från elitidrotten – 2 olympiska spel – finns ett driv och fokus på hälsa, prestation och personlig utveckling för optimalt välmående.

Läs mer om Louise här: www.atruelifestyle.com

Varmt välkommen att följa med oss - **This is good for you!**

good for you concept

Health and training concept for body & mind

c/o Lena Ramn Event & Möteskonsult AB
org nr: 556644-5648
Öringe Strandväg 6, 135 49 Tyresö
Tel: 08 - 31 60 81
Mobil: 070 - 723 30 33
e-post: info@goodforyouconcept.se
web: <http://www.goodforyouconcept.se>



HEALTH & TRAINING CONCEPT FOR BODY & MIND