

## Walk and Talk coaching – Friskvård!

Coaching för kropp, knopp och själ! 1 av 3 svenskar upplever oro för sin hälsa. Det visar en färsk undersökning, där de största livs stils och hälsoutmaningarna är bristen på motion och rörelse, följt av stress och sömn.

Så vill du spara tid, få det gjort, andas frisk luft, lösa problem, motionera, stärka din psykiska hälsa och mycket mer? Boka då in Walk and Talk coaching Friskvård med mig Hälsoinspiratören Tina!

Walk and Talk coaching Friskvård erbjuder kombinationen promenad och telefonsamtal med ett fokus på kost- och motionsrådgivning, stresshantering, meditation och rökavvänjning enligt Skatteverkets regler för friskvårdsbidrag.

Många kan redan allt det här, men ändå i dagar som dessa, hur kan jag hitta nya sätt att motionera, när jag inte kan träna som jag brukar? Det är så lätt att fastna i allt vi inte kan, men vad kan vi göra?

Kost är så mycket mer än kolhydrater, proteiner och fetter. Mindfulness eating hur ofta gör vi det? Att äta medvetet och känna vad gör maten med mig? Det finns många råd, inom kost för starkare hälsokonto.

Stress! När jag tänker stress och hur jag kan hantera den. Det är när jag är medveten och delaktig som jag kan se vart stressen kommer ifrån och varför den stannat kvar.

Det finns många sätt att arbeta med vår stress och bara att komma ut på en promenad med en coach i andra änden, kommer sätta fart på både kropp, knopp och själ!

Meditation, sömn, avslappning, återhämtning är något vi behöver mer än vi kan ana, men så lätt att tumma på. Att bryta vanor och skapa nya vanor låter väldigt enkelt, men är inte alls lätt. Vilka måsten och vanor behöver du bryta för att få ett bättre välmående och ett starkare Hälsokonto?

Walk and Talk coaching, det är många som tror att vi ska gå ut och gå där jag befinner mig, men mitt koncept innebär att vi pratar i telefon. Så du som kund kan befinna dig på Gotland, Abisko, Malmö eller i Luleå, men vi ses aldrig utan möts via telefon.

Mer information om själv upplägget, se hemsidan [www.friskoteket.eu](http://www.friskoteket.eu).

Som Hälsoinspiratören Tina älskar jag att snurra fart på folks tankar till att stärka sitt hälsokonto både till kropp, knopp och själ. Det är från min erfarenhet, mina möten med människor och tankar som jag delar med mig av.

Tidigare kunder ha sagt att Tina inger ett lugn och hon söker efter referenspunkter, som öppnar tankarna hos kunden.

Tina har en positiv energi, där möjligheter alltid finns. Hur vill du stärka ditt hälsokonto?

Det finns många möjligheter med Walk and Talk coaching Friskvård, där vi kan hålla oss inom Skatteverkets regler för att erbjuda just dig att använda friskvårdsbidraget.

Är du nyfiken hör av dig så bokar vi in ett gratis samtal, så ser vi vart vi hamnar.



Välkomna!

Hälsoinspiratören Tina Persson

[www.friskoteket.eu](http://www.friskoteket.eu)

070-351 65 37

[tina@friskoteket.eu](mailto:tina@friskoteket.eu)

Facebook: Friskoteket

Linkeind: tinaperssonlulea

**friskoteket**  
tina persson