Kostrådgivning -MedicRehab Friskvård

**Tillfälle 1: Hälsostatus**

* Samtal kring kost, träning och hälsostatus
* Förväntningar och mål
* Hur ser dina mat- och tränings vanor ut idag?
* Kroppssammansättning ( frivilligt)
* Livshjulet- balans….

**Tillfälle 2: Kostråd**

* Vad är bra mat?
* Våra olika näringsämnen / energi
* Kost som friskfaktor- ej riskfaktor
* Kostrekommendationer
* Tips!

**Tillfälle 3: Motion och återhämtning**

* Träningsplanering
* Vardagsmotion
* Promenader
* Återhämtning

**Tidsåtgång 55 min/ per gång**

**Pris 1 gång 595 kr, boka 3 ggr 1595 kr**

**Duo bokning- 1 ggr 895 kr , boka 3 ggr 2400 kr**

**Välkommen med din bokning,**

**Mvh Sophia Annemalm, Leg Sjuksköterska, Dipl Kostrådgivare, Hälsoinspiratör**

[**sophia@medicrehab.se**](mailto:sophia@medicrehab.se)