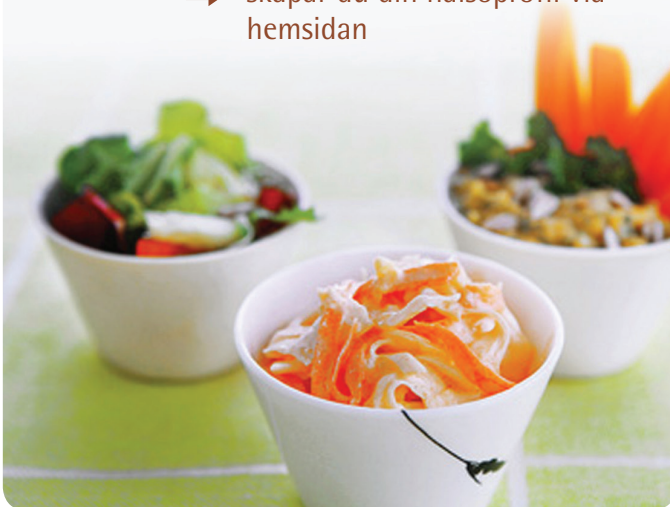


Kvalitet & uppföljning

För att kunna ge rätt behandling och tillgodose ditt behov är det viktigt att kartlägga ditt nuläge och utifrån det, bestämma din väg framåt. Detta görs lättast genom att vi skapar en hälsoprofil, dvs. du redogör för befintliga status och vad du önskar uppnå. Med hjälp av denna profil planerar vi därefter vilken behandling/åtgärd, och uppföljning som är lämpligast. Varje enskilt delmål samt slutmål och tidsschema är av stor betydelse. I alla förändringsprocesser är det viktigt att du är införstådd med vad som krävs av dig samt att du själv vill medverka till en förändring.

Snabbt och enkelt!

- ➔ skapar du din hälsoprofil via hemsidan



Kontakta mig

E-post: anna@annashalsa.se
www.annashalsa.se

Gruppträning och personlig träning sker på nedan anläggningar.
Behandlingar och tjänster för företag och avtalskunder sker företrädesvis i deras egna lokaler.
Privata massagekunder är välkomna till Duvbo Sjukgymnastik.

Här finns jag!

- ➔ Må Bra - Mörby Centrum
- ➔ World Class
- ➔ Duvbo Sjukgymnastik - Sundbyberg (massage, samtal)



HÄLSOPEDAGOG - DIPL. MASSÖR - PERSONLIG TRÄNARE

Anna "S" om mig

Att kunna njuta, finna en balans och uppleva harmoni borde vara en självklarhet i varje människas liv, men uppnår vi det?

Under många år har jag haft möjlighet att hjälpa människor att må bättre, genom t ex. ökad kroppsmedvetenhet, massage, grupp- och personlig träning samt "coachning".

Det har alltid sporrat mig att utveckla och förkovra mig ytterligare för att skapa ökat välbefinnande för varje individ utifrån dennes förutsättningar.

I slutet av 80-talet blev jag klar hälsopedagog och diplomerad energi- och klassisk massör. Ett av mina stora intressen är mat och dess effekter på kroppen så det föll sig naturligt att gå påbyggnadskurser inom kost och näringslära. Därefter har jag utbildat mig till instruktör inom bl a. pilates, chiboll, core samt personlig tränare.

Idag utför jag olika uppdrag vid små till medelstora företag där jag coachar, motiverar, och förebygger ohälsa hos företagets viktigaste resurs, nämligen de anställda.

Privata kunder är även välkomna och kan besöka mig på min mottagning i Sundbyberg.



Tjänster & behandlingar

Sjukdom behöver inte vara ohälsa, hälsa behöver inte vara frånvaro av sjukdom. Hälsa kan man ha fast man har en sjukdom, ohälsa behöver inte vara att ha en sjukdom.

Känn efter när du mår bra! Finn vägar till glädje! Våga ha känslor
Sträva till balans



→ **Har du svårt att motivera dig** på egen hand? Prova på gruppträning – i gemenskap med andra kan det vara lättare och roligare att följa din träningsplan.



→ **Utmana dig lite extra** – med en personlig tränare kan du få ett skräddarsytt program som är anpassat efter dina förutsättningar. Dessutom är det mycket roligare med en "motivator".



→ **För att uppnå bästa och mest effektiva resultat** upprättar vi en hälsoprofil – vi går igenom dina kost- och motionsvanor, mäter ditt kroppsfett och nuvarande kondition. Allt detta så att du skall kunna bli medveten om ditt beteende.

← **Unna dig en massage**, det är du värd! Gör dina spända och värkande muskler mjuka och elastiska igen. Du behöver dock inte ha ont för att få massage, utan det kan ges i förebyggande syfte. Klassisk, kontors- eller energimassage, välj det som passar dig bäst!



← **Äter du en balanserad kost?** Nyttjar du kosten som energikälla? Med mer kunskap blir nyttig mat varierande och god.



Kurs i Pilates

Vem var Joseph H Pilates? Vad är Pilates? Varför Pilates? Pilates ökar din kroppsmedvetenhet, förbättrar din andningsteknik och ger dig balans, styrka, och smidighet för en bättre kroppshållning.

Använd det bästa redskap du har – din egen kropp.
Träna smart!