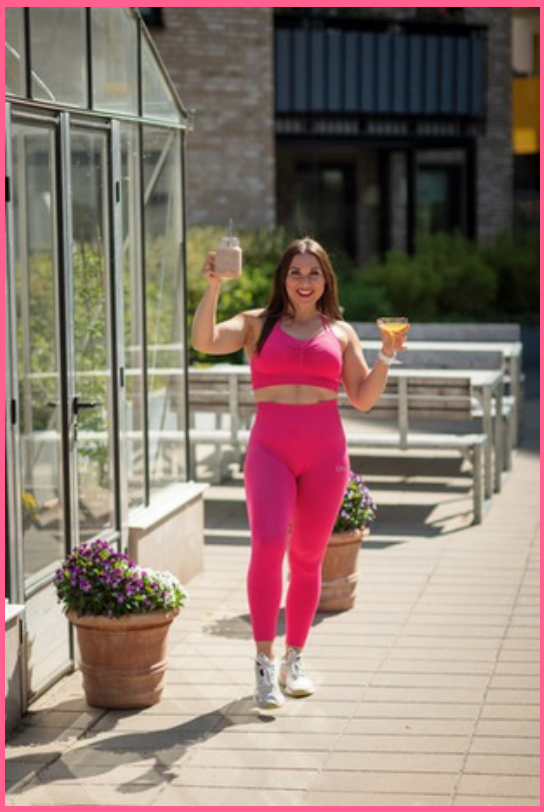
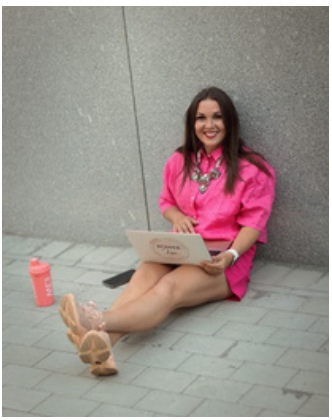
SOMMAR BALANS

(ÄG DINA VAL)

POWERBYLISA



INTRODUKTION



VEM ÄR JAG?

Mitt namn är Lisa Wilborg och jag är Lic- Personlig tränare och jobbar som online coach.
Jag hjälper dagligen klienter att sträva mot ett hälsosammare liv både mentalt och fysiskt.

Jag bor utanför Göteborg med mina 2 barn, min man och 2 hundar, och försöker jonglera livspusslet där farten går i 110km/h. Jag försöker tillämpa postivt tänkande i allt jag gör och förmedlar utåt.

HUR HJÄLPER JAG MINA KLIENTER ONLINE?

Jag jobbar lika mycket med mentala delar som med det fysiska allt hänger ihop för att vi ska må som allra bäst behöver både kropp pc och knopp ändra beteenden, vanor och tankemönster. därför går mina klienter även en mental hälsa kurs pararellt med kost/träning/coachning.

VARFÖR PRIORITERA BALANS I SOMMAR?

Sommaren är ett ypperligt tillfälle att passa på att se över dina vanor och kanske skaffa några nya och göra bra medvetna val så att du kan njuta av sommaren utan att känna att byxorna inte går att knäppa till hösten

ENKEL & EFFEKTIV SOMMARTRÄNING

Pass 1 ca- 30 min
Marklyft (med skivstång, kettlebell eller hantel)
10 reps X 10 set (vila 2 min efter varje set)

Pass 2 mage -12 min
1 min Deadbug
1 min plankan
1 min crunches
1 min omvänd crunch
(gör detta 3-4 varv)

Pass 3 -500 reps 30 min
100 knäböj
100 crunches
100 armhävningar
100 Höftlyft
100 Dips

Pass 4 -ca 30 min
Jogga alt spring max 2 min - 1 minut stå eller gåvila X 10 (tänk på att värma upp ordentligt och erfaren löpare = maxa , ny löpare = jogga

ÄG DINA VAL

FUNDERA OCH SKRIV NER:

1. VAD VILL DU PRIORIERA I SOMMAR ?
2. HUR SKA DIN SOMMAR SE UT HÄLSOMÄSSIGT? (TEX HUR MÅNGA DAGAR I VECKAN ÄR MRIMLIGT OCH TRÄNA, VAD SKA DU TRÄNA? OCH VILKA DAGAR?
3. VAD ÄR DITT ÖVERGRIPANDE MÅL? TEX VIKSTABILITET, VIKTNEDGÅNG, SÄTT ETT MÅL SOM ÄR RIMLIG.

STEG 2: BERÄTTA OCH DISKUTERA DETTA MED DIN EVENTUELLA PARTNER/FAMILJ SÅ ALLA FÖRSTÅR VARFÖR OCH HJÄLPER TILL.

KOSTEN

Många kvinnor jag coachar vill gå ner i vikt och som alla vet gäller då ett lätt underskott på kalorier, som då ger viktnedgång över tid. Men VARFÖR är det då så svårt med kosten?
JO de allra flesta kvinnor jag coachar äter för lite vanlig mat, och kompenserar med va de tycker är alternativ som mackor till lunch, skippar mellanmålen, för att sedan BALLA ur på kvällarna.

VÅGA SÄG NEJ

det är inte fult eller oartigt och kräver ingen mer förklaring (om du behöver det, det att du får ont i magen eller att du har en sjukt sträng PT (glimten i ögat)

*Fundera över de saker som du tycker är ALLRA godast - sluta att äta sånt du tycker är halvgött!
Oftast äter vi saker av vana bara.

SKRIV NER : VÄLJ UT 3

Välj 3 saker du inte vill leva utan och ät dessa 1 gång veckan!
*Rensa : gör det enkelt - sluta ha allt framför ögonen.
Vem behöver egentligen ett godisförråd?

ÄTER DU MED KÄNSLOR?

Du är inte ensam, många äter vid stress, oro, när man är glad eller kanske uttråkad.

Kartlägg när slinker saker ner av ”bara” farten?
När uppstår detta på dagen?
Och skriv ner vad känner du när detta händer?

FÄLLOR I SOMMAR

1. Alkohol: det drar lätt iväg till många glas vin många kvällar i veckan- vill du det? vad är rimligt för dig som en veckobasis?

2.Nötter - 100 gram = ca 650 kcal (ca 2 nävar)

3. såser : Beasås och andra köpta såser drar iväg mycket kalorimässigt jag tipsar om zero suce and slender chef som märken.

4. Flänga runt: måste man alltid MAXA sommaren och flänga hit och dit? alla behöver återhämtning i form av bara en dag hemma kan vara nog så bra.

5. Glassar- det kan variera i kcal väldigt mycket, välj efter tycke och smak och dina mål.

TIPS I SOMMAR

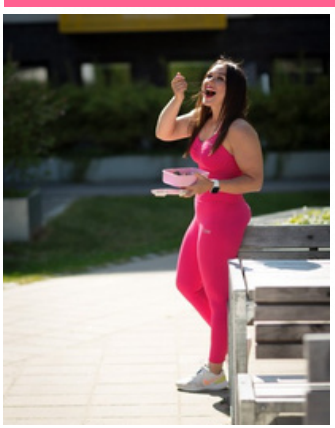
1. Rör på dig varje dag minst 30 minuter
2. Ät alltid halva tallriken med grönsaker
3. Ät regelbundet
4. Fläng inte runt
5. Tillåt dig att ligga i solstolen och göra inget
6. släpp prestationkrav och perfektion

ERBJUDANDE

UPPGE KODEN "SOMMAREBJUDANDE" NÄR DU GÖR DIN INTRESSEANMÄLAN (GÄLLER ENBART JUNI OCH JULI FÖRBOKNINGAR)

FRI STARTAVGIFT
VÄRDE 499KR

MINIBANDKITT : VÄRDE 299KR



PLATS I 180-DAGARS POWER - STARK MENTALT OCH FYSISKT

ÄG DINA VAL

SÄTT DIG I FÖRARSÄTETT I DITT LIV CH STYRFÖR INGEN ANNAN KAN GÖRA DET ÅT DIG - DU ÄGER DINA VAL- STARTA PÅVERKA OCH HÄNG INTE BARA MED

AT ÄGA SINA VALÖ BETYDER OCKSÅ ATT VÄLJA DET GODASTE OCH NJUTA AV GOD MAT UTAN ÅNGEST

KRAM COACH LISA

VILL DU BLI MENTALT OCH FYSISKT START ? VÄLKOMMEN MED DIN ANSÖKAN IDAG .WWW.POWERBYLISA.SE