

Små förändringar ger resultat

Balans är ett "start program" för dig som vill ha hjälp att komma igång med bra kost, träning. Detta är grundläggande delar som påverkar andra må-bra faktorer som vi också tar upp.

Det här är ingen metod eller "kur"
Med balans får du sunda vanor att bli en livsstil.

BALANS- Det här får du under 10 veckor:

- * 10 träffar en gång i veckan, hålls tillsammans i mindre grupp.
- * Varje träff är 75 minuter och innehåller ett tema och träning.
- * Kost program, material.
- * Egen Personlig rådgivare, som under hela perioden stöttar dig att följa din kost-, träningsplanering mellan träffarna.
- * Åtkomst till Balansbloggen, för endast deltagare.

Mer info www.smartbalans.blogspot.com

Företag och grupper , kontakta oss för skräddarsytt program.

Vill du
få bättre balans
i livet?



Med små
förändringar når du
bra resultat