



Just like last year we will feed you with daily activities during the whole of december. Have fun together, stay active and healthy during the most "delicious" month of the year!

The best Christmas gift for your employees and yourself!

*Everyday at 5.00 am you will get a new task to do. From Yoga, Walks, Tabata, HIIT to Breathing exercises. No matter in what shape you are in right now, you can do it! I PROMISE!
And no need for a gym- just use your office!*

**✳ Join in and get a Healthevent for free! ✳
Right now we have a special offer for all companies**

Only 100sek/person
For more information:
info@healthyegoism.se or call me at 0700478838
**HAVE A NICE WEEK/
Jessica Barrnäs TRÄNA PÅ IDEON
www.healthyegoism.se**



**Favorit i repris! Under hela december kör vi!
Ha roligt tillsammans, håll igång och bibehåll hälsan under årets
”godaste” månad.**

Bästa julklappen till dina anställda och till dig själv!

Varje dag klockan 05,00 kommer du att få en eller flera övningar att utföra någon gång under dagen. Ingen dag är den andra lik och du får alltid alternativ ex vid skador, nivå mm Övningarna kan ta från ett par minuter upp till de lite längre, tuffare utmaningarna.

**HÄNG PÅ OCH FÅ ETT GRATIS HÄLSOEVENT TILL DITT FÖRETAG
Just nu har vi ett specialerbjudande till alla företag!**

ENDAST: 100kr/person

För mer information:

Info@healthyegoism.se eller ring 0700 47 88 38

Ha en skön vecka!/
Jessica Barrnäs TRÄNA PÅ IDEON

www.healthyegoism.se