

KASS AV STRESS?

MÅR DU SÅ HÄR?



MEN VILL MÅ SÅ HÄR?



- Hur kommer man dit?
- Kan maten verkligen påverka mina stressnivåer?
- Hur får jag ordning på sömnen?
- Finns det speciella övningar eller träning jag kan göra som hjälper?
- Vilka gifter i min vardag kan påverka mina stressnivåer?
- Kan olika mineraler, vitaminer, fettsyror etc hjälpa mig?
- Hur ändrar jag min livsstil?
- Hur sätter jag mål med min hälsa/stress och hur genomför jag det?



Vill du få hjälp med att hitta rätt balans inom FLERA olika områden och inte bara titta på en specifik orsak för att få en långsiktig lösning så är detta ett program som passar dig.



Är du redo att göra förändringar i livet och ta eget ansvar för din framtida hälsa?



TOPPFORM hjälper dig att identifiera just dina största inre och yttre stressområden och hjälper dig att ändra dina vanor inom flera olika områden för att komma i balans!

Hur: 2 timmars individuell konsultation på klinik el via telefon/skype + vissa skriftliga tester som görs hemma innan + uppföljning 4x15 min per telefon efter första mötet. Bokning på www.topppformhalmstad.se eller tel 035-129400

Total kostnad: 2495:-

TOPPFORM