

Nya tag

CHraftTaget

De flesta ha börjat,

har planerat,

har försökt att Ta Nya Tag mot en bättre hälsa!

Oftast stupar projektet på att motivationen inte är tillräcklig.

Vi kallar det ibland för dålig karaktär...

Men mest handlar det om att motivationen inte håller. Att Målet var för högt för att klara på egen hand.

Med hjälp av en egen Hälsocoach är chansen större att nå Ditt mål!



Vi vill gärna hjälpa Dig, Ditt företag eller en grupp att Ta Nya Tag med CHraftTaget!

Physio**ch**raft

I CHraftTaget ingår en Funktionsbedömning där vi undersöker Din kondition, styrka och rörlighet.

Du får fylla i ett livsstilstest som vi sedan utgår ifrån för att sätta bra och rimliga målsättningar för Ditt CHraftTag.

CHraftTaget kan sedan vara träning, kostrådgivning, stresshantering eller hjälp att sluta röka.

Vi skraddarsyr utifrån behov, individuellt eller i grupp!

Välkommen att höra av Dig, så hjälps vi åt med Nya Tag i CHraftTaget!!

Kontakta Carina Hammarstrand

Tele: 070-626 72 03

physiochraft@telia.com

www.physiochraft.se

