

PERSONLIG TRÄNARE & KOSTRÅDGIVARE

**ALEKZANDRA
— GRANATH —**

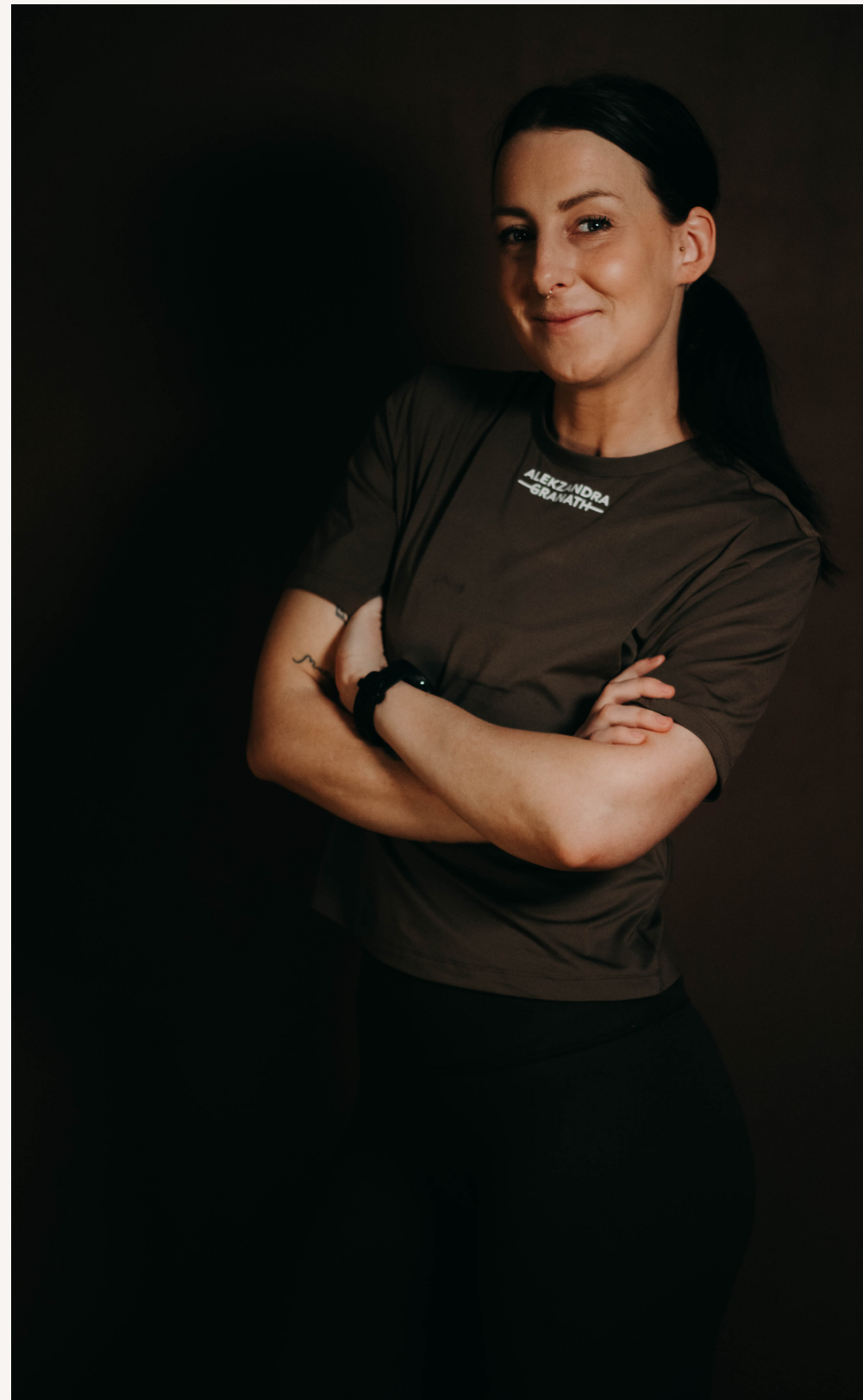
PERSONLIG TRÄNARE & KOSTRÅDGIVARE

ONLINECOACHING PÅ DINA VILLKOR

**Psst... låt jobbet betala!
Alla min tjänster är
friskvårdsberättigade**

EN PT I BAKFICKAN - DET ÄR JAG DET

Du har allt i en smidig app - träningspass, övningsvideos, veckoplanering och kontakt med mig. Jag finns bokstavligen med dig i bakfickan var du än befinner dig. Varje dag.



OM MIN COACHING

PERSONLIG ANPASSNING

Träningen är helt skräddarsydd efter dina förutsättningar, mål och livssituation. Oavsett om du tränar hemma, på gymmet eller utomhus så anpassar vi upplägget. Alla mina klienter har väldigt olika upplägg, förutsättningar och mål. Så tveka inte att köra igång, oavsett var du befinner dig!

COACHINGAPP

Appen kommer att vara navet för dig och din träning. Här lägger jag upp alla dina individanpassade träningspass i din träningskalender så att du enkelt kan starta ett pass och checka av medan du kör det. Här finner du också statistik på all träning, både på passnivå och övningsnivå. Se till exempel diagram på hur dina vikter ökat sedan start i varje enskild övning! Så peppigt! På hemsidan finns en mer utförlig video där jag visar hur det ser ut inuti appen.

DIREKTCHATT TILL MIG

I appen finns dessutom direktchatt till mig. Så har du en fråga, behöver pepp eller vill få feedback på en övning? Då kan du skriva direkt till mig i appen när som helst – jag finns där för dig.

VECKOVIS AVSTÄMNING

Varje vecka checkar vi av hur det går och gör en konkret avstämning via formulär i appen. Vad har funkat bra/mindre bra? Vad behöver justeras och hur har din sömn och energinivå varit i veckan? Avstämningen gör att du håller riktningen och behåller motivationen genom hela resan.

FLEXIBELT & HÅLLBART

Träningen anpassas efter ditt liv, inte tvärtom. Oavsett om du har 20 minuter hemma eller en timme på gymmet så gör jag träning möjligt för dig.

FULLT STÖD - HELA VÄGEN

Det här är inte ett "köp och lycka till"-upplägg. Jag följer dig varje steg, justerar, stöttar och firar dina framsteg tillsammans med dig. Jag har ögonen på dig under dina träningsdagar och är snabbt där och highfivar dig när du genomfört ett pass!

KICKSTARTEN - 3 mån

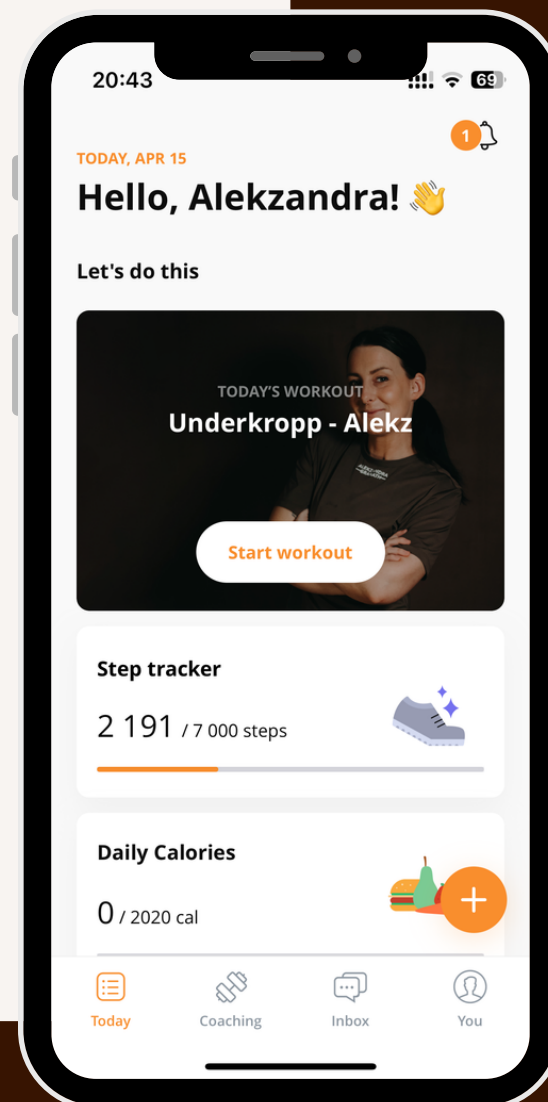
För dig som vill kicka igång och få rätt verktyg från början. Det här är för nybörjaren eller den som vill få in träningen i livet på ett smart och hållbart sätt, men kanske inte är redo att binda upp sig på ett helt år. Vi fokuserar på att bygga grundläggande rutiner, öka din trygghet i träningen och ge dig en smak på vad du faktiskt kan åstadkomma.

Passar dig som:

- **Vill komma i gång på ett tryggt sätt**
- **Behöver guidning, struktur och stöd för att någonsin lyckas komma i gång**
- **Har kortsiktiga mål eller testat om onlinecoaching passar dig**

1295 :- /mån

DIN INVESTERING





VÄNDPUNKTEN - 6 mån

För dig som är nybörjare och förstår värdet av långsiktighet för att lyckas - eller för dig som vill ta nästa steg och få träningen att bli en självklar del av livet.

Här har du mer tid att bygga upp vanor, hitta balans och börja se verkliga resultat - både mentalt och fysiskt. Det är ett perfekt mellansteg där vi jobbar långsiktigt, men fortfarande med tydligt driv och struktur.

Passar dig som:

- Vill komma in i en träningsrutin som håller
- Redan har börjat men behöver hjälp att utvecklas
- Söker förändring och resultat utan stress eller hets

1195 :- /mån

DIN INVESTERING

LIVSRESAN - 12 mån

För dig som är redo att förändra ditt liv – på riktigt. Det här är din resa från grunden till en helt ny livsstil där träning blir en naturlig del av din identitet. Med tid, tålamod och kontinuerligt stöd skapar vi en hållbar förändring som håller resten av livet.

Passar dig som:

- Vill göra en djupare livsstilsförändring
- Har testat mycket tidigare men inte hittat något som håller
- Behöver långsiktigt stöd och tydlig riktning

995 :- /mån

DIN INVESTERING



VAD SÄGER MINA KLIENTER?

Min coaching har verkligen varit personlig och anpassad exakt efter mina behov! Älskar att passen är så lagom långa och att jag får direkt respons varje gång jag tränat! Önskar att jag kunde ha en egen PT föralltid!

SANNA, 39 ÅR

Alekzandra är lyhörd inför både ens individuella förutsättningar och personliga önskemål och målsättningar. Hon tar sig tid för att förklara och ge extra coachning så att man får så bra förutsättningar som möjligt för att nå ens mål.

ANNA, 43 ÅR

VAD SÄGER MINA KLIENTER?

fortsättning

“

Efter en period av sjukskrivning och depression hade jag äntligen kraft och möjlighet att skapa bättre rutiner för mig själv. Jag har förr hittat träningsglädje men aldrig lyckats hålla i det och den här gången kändes det faktiskt som att det var omöjligt.

Även om det var läskigt och utmanande att berätta om vad jag varit med om ville jag skapa de bästa förutsättningarna för mig själv att lyckas hitta en träning som fungerar - och håller i sig.

Alekzandra har varit så lyhörd och professionell i allt det här, och jag har känt mig trygg hela vägen. Man ska inte underskatta att ha någon som håller koll och hejar på. Men den största vinsten för mig har varit att kunna justera och variera mina träningsprogram så att det hela tiden ska fortsätta vara kul att gå till gymmet! Jag trodde det inte - och det låter som en klyscha - men jag skulle inte klara mig utan träningen idag. Tack Alekzandra <3

”

SOFIA, 40 ÅR

**Nu är det din tur att
investera i en ny livsstil 📖**

För frågor och mer information,
tveka inte att dra iväg ett mail till:

info@alekzandragranath.se