Et forløb efter dit ønske:

Jeg tilbyder

Enkeltsamtale (Kost)

1 samtale (60 minutter)
Personlig plan / kostplan tilpasset dine behov

Pris: 449 kr.

Enkeltsamtale (Kost og Træning)

1 samtale (60 minutter)
Personlig plan / kostplan + skræddersyet træningsprogram
Tjek-ind efter den første uge for at sikre, at du er godt i gang

Pris: 599 kr.

Det udvidede forløb (Kost of Vejledning)

3 samtale (60 minutter)
Personlig plan / kostplan med løbende opfølgning og tilpasning undervejs
Løbende tjek-ind og sparring

Pris: 1.299 kr.

Det komplette forløb (Kost, Vejledning og Træning)

3 samtale (60 minutter)
Personlig kostplan og træningsprogram med løbende tjek-ind og tilpasninger
Mulighed for 1 fysisk/praktisk træningssession, hvor vi gennemgår dine øvelser, sikrer god teknik og svarer på alle dine spørgsmål

Pris: 1.749

Træning som en mulighed

Det er vigtigt for mig at understrege, at jeg ikke er uddannet personlig træner.

Jeg er til gengæld uddannet i forskellige træningsformer og har en stærk anatomisk forståelse for kroppens funktion og bevægelser. Derfor tilbyder jeg tilpassede træningsprogrammer til dig, der ønsker at supplere din vejledning med bevægelse, god teknik og løbende sparring.