

## Vill du genomgå en livsstilsförändring?



Genom samtal finns det en god chans att hitta motivation för en livsstilsförändring, liten som stor. Vi erbjuder dig 5 kostnadsfria hälsovägledande samtal till 15 pers som kan hjälpa dig in i förändringsprocessen med långsiktiga och varaktiga förändringar som mål. Det kan handla om att hitta motivationen att gå upp/ner i vikt, börja motionera, skapa bättre sömn eller hitta glädjen i tillvaron. Samtalen kan även röra kostvanor eller se sambandet av hur kost och motion påverkar både kropp och knopp.

Du anmäler dig till 5 stycken samtal á 45 minuter. Vi ser att du fullföljer alla 5 samtalen för att du ska komma in i en förändringsprocess.

Skicka en anmälan till: [malin.svensson@student.hagaberg.org](mailto:malin.svensson@student.hagaberg.org)  
eller ring Malin på 070-749 89 85

Uppge ditt namn och telefonnummer. Vet du vad du skulle vilja ha hjälp med att förändra så skriv gärna det. Vi kommer kontakta dig för inbokning av samtal.

Med vänliga hälsningar



Annelie Hollén, Anna Carin Harju, Liv Willamo och Malin Svensson  
Studenter på Hälso pedagogutbildningen, Hagabergs Folkhögskola



