



Winternet erbjuder olika fokusgrupper för att främja din hälsa samt bidra till fysisk och mental personlig utveckling.

#### **WINBASIC – kartläggning av din mentala och fysiska hälsa ”kickoff”**

- Hälsoenkäter samt livsstilsenkäter.
- Häls- och fystester.
- Samtal med personlig coach vid 2 tillfällen.
- Personligt träningsprogram för att uppnå dina personliga mål.
- Resultatsammanställning över din fysiska och mentala hälsa.

#### **WINSTART – för dig som vill komma igång med regelbunden fysisk aktivitet och träning**

- Häls- och livsstilsenkäter vid uppstart och efter 4 månader.
- Häls- och fystester vid uppstart och efter 4 månader.
- Träningsprogram som stegras successivt för att uppnå dina personliga mål.
- Resultatsammanställning över din fysiska och mentala hälsa vid uppstart och efter 4 månader.
- Utbildning inom fysisk aktivitet, kost, sömn och stress.
- Personlig coaching via Winhealth – träningsdagbok under 4 månader.

#### **WINBALANCE – för dig som vill uppnå viktminskning med balanserad kost och fysisk aktivitet**

- Häls- och livsstilsenkäter vid uppstart och efter 8 månader.
- Häls- och fystester vid uppstart och efter 8 månader.
- Personligt kost- och träningsprogram för att uppnå dina personliga mål.
- Resultatsammanställning över din fysiska och mentala hälsa vid uppstart och efter 8 månader.
- Utbildning inom fysisk aktivitet, kost, sömn och stress.
- Personlig coaching via Winhealth – tränings- och kostdagbok under 8 månader.

#### **WINMORE – för dig som vill ta din träning till en ny nivå**

- Häls- och livsstilsenkäter vid uppstart och efter 4 månader.
- Individualiserade fystester vid uppstart och efter 4 månader.
- Personligt träningsprogram för att uppnå dina personliga mål.
- Resultatsammanställning över din fysiska och mentala hälsa vid uppstart och efter 4 månader.
- Utbildning inom fysisk aktivitet, kost, sömn och stress.
- Personlig coaching via Winhealth – träningsdagbok under 4 månader.

#### **Tillägg till program (där det ej ingår):**

- Utbildningar inom kost, fysisk aktivitet, sömn, stress, motivation, rygghälsa, fötter, ergonomi m.m.
- Utökade tester inom kondition och styrka.
- Personlig träning och coaching vid x antal tillfällen.
- Personlig coaching via Winhealth – tränings- och kostdagbok under x antal månader.
- Vikt- och kostcoaching vid x antal tillfällen.
- Återtest efter x antal månader, ink. genomgång av testresultat med personlig coach.
- Gruppträning.
- Massage.