



# 9 ugers sundhedsforløb

Sally er englænder og har boet i Danmark i mere end 30 år. Oprindeligt uddannet som fysioterapeut, med over 30 års erfaring. Har efterfølgende uddannet sig inden for ernæring, akupunktur, kinesiologi, naturmedicin både i England og USA – og er specialist i stress/goodlifecoaching.

Sally har siden 1997 drevet egen virksomhed "team goodlife", hvor hun arbejder med fysisk, mental og følelsesmæssig wellness og sundhed.

"Everything you need to know to feel good"

"Jeg er vildt med viden og brænder for formidling" siger Sally der er foredragsholder inden for emner som kost, personlig udvikling og stress, bl.a. på Club La Santa hvor hun flere gange om året holder 'goodlife' uger.

Desuden har hun skrevet flere bøger bl.a. "The Goodlife Manual – tools to identify and turn off stress", "Livet er sødt – sukker sandheder, misforståelser og afhængighed" og er medforfatter på "Din krop er et spejlbillede af dine tanker".



sw@teamgoodlife.dk

Et sundhedsforløb hvor du som deltager, får belyst de vaner der skaber dine nuværende resultater hvad angår din krop og dit liv.

En sundhedslektion varer 1,5 time og der går 1 uge mellem hver lektion. Der er i alt 9 lektioner, hvor der gennemgås alt det din krop har brug for til at fungere optimalt. Samtidig får du muligheden for at få svar på alle dine spørgsmål hvad angår kost, motion, søvn, tanker og følelser.

Lektionerne tager udgangspunkt i bogen "Din krop er et spejlbillede af dine tanker".

### **Lektion nr. 1**

Start vægt, fedtprocent, kropsalder måles.

Målsætning - Hvorfor vil du ændre din sundhedstilstand?

Hvor vil du hen?

Forestå kroppens biokemiske fabrik.

Udlevering af diverse tests

### **Lektion nr. 2**

Vægt, fedtprocent og kropsalder måles efter ønske.

Energitype test – hvilken kostsammensætning er bedst for dig?

Goodlife test – hvilke vaner øger din stress hormon?

### **Lektion nr. 3**

Vægt, fedtprocent og kropsalder måles efter ønske.

Kulhydrater, blodsukker og sukkerstopprogram.

### **Lektion nr. 4**

Vægt, fedtprocent og kropsalder måles efter ønske.

Fedt, kolesterol og protein.

### **Lektion nr. 5**

Vægt, fedtprocent og kropsalder måles efter ønske.

Energigivendepauser – søvn, hvile og meditation.

Midtvejsevaluering.

### **Lektion nr. 6**

Vægt, fedtprocent og kropsalder måles efter ønske.

Energigivendetræning – hvilken træning er bedst for dig?

### **Lektion nr. 7**

Vægt, fedtprocent og kropsalder måles efter ønske.

Kroppens immunforsvar – herunder hvor ligger immunforsvaret og behovet for vitaminer og mineraler.

### **Lektion nr. 8**

Vægt, fedtprocent og kropsalder måles efter ønske.

Sindet som immunforsvar – tanker, følelser og handlinger.

### **Lektion nr. 9**

Slut vægt, fedtprocent og kropsalder måles.

Evaluering og gennemgang af mål mm.

### **Individuel forløb - pris kr. 4.995,00**

### **Gruppe forløb – pris kr. 2.995,00 ved mindst 3 personer**

Det er min erfaring, at der er en god synergieffekt i gruppesessionerne, og at det styrker motivationen til vedvarende resultater.

**Alle priser inklusiv 2 oxidativ stress tests, 2 blodsukker tests, samt bogen "Din krop er et spejlbillede af dine tanker".**