



# Back To Basics

Träning, kost, vila och vägen till hälsa

Back to Basics är en föreläsning där Du under 2 timmar får ta del av handfasta råd, tips och idéer som hjälper Dig i Ditt tränande, hjälper Dig laga hälsosam mat, vila bättre och samtidigt ger Dig en väg till en bättre hälsa fri från sjukdomar och skador. Back to Basics riktar sig till alla personer oavsett vart man befinner sig i sin hälsa. Du kommer inte bli uttråkad av en massa forskningsresultat eller expertutlåtanden utan får allt det goda på ett språk som Du förstår på ett roligt och naturligt sätt. Häng med, det är dags att gå Back to Basics

---

När Du bokar Back to Basics kommer Du få en föreläsning som ger Dig:

- Tips om hur Du bygger en starkare, stabilare och funktionellare kropp
  - Teknik för att kunna springa skadefritt
  - Kunskap att kunna välja bättre mat
  - Möjligheter till att kunna skapa viloperioder bättre
  - Kunskap att framhäva våra naturliga rörelsemönster
  - Att kunna sätta mål på ett stressfritt sätt
  - Kunskap om en bättre hälsa, både för Dig och Din familj
- 

*För mig är hälsan livet. Hälsan är något vi har med oss hela livet, det är inget som är statiskt utan är ständigt i rörelse. Det är vår hälsa som är grunden till hur vi mår och orkar prestera under en dag. Det är vår hälsa som tar oss runt världen och låter oss uppleva nya saker men också uppnå våra mål.*

*Min hälsa har gjort mig till en idrottsutmanare samtidigt som den tagit mig till stora delar av världen. Ingen annan än Du kan påverka Din hälsa. Det är därför vi måste ta hand om vår hälsa och ingen annan dag är bättre än idag att börja med just det.*

*Niclas Mårtensson*

---

Back to Basics genomförs både som en föreläsning eller workshop där teori och praktik varvas.

För mer info om Back to Basics eller för att boka Din egen föreläsning eller workshop, Vänligen kontakta Niclas på nedanstående telefonnummer eller mailadress

**Mobilnr:** 0707 – 91 35 00

**Hemsida:** [www.trainingseason.se](http://www.trainingseason.se)

**Mailadress:** [niclas@trainingseason.se](mailto:niclas@trainingseason.se)

**Blogg:** [niclasmartensson.wordpress.com](http://niclasmartensson.wordpress.com)