



12 veckor till ett skönare jag
LIFESTYLE PLANNER

FOKUS & REFLEKTION – MATEN, TRÄNINGEN & LIVET



Två av hälsobranschens ledande inspiratörer och författare, som toppat försäljningslistorna, ger nu ut en LIFESTYLE PLANNER. Näringsfysiolog Kristina Andersson och Personliga tränaren Erika Kits Gölevik hjälper läsaren att på 12 veckor nå sina mål via sin egen "affärsplan över livet". Läsaren guidas handfast från start med att göra en mood board, nulägesanalys och tydlig målbild, för att sedan vecka för vecka fokusera och reflektera.

"I en tid då appar och teknik mer och mer talar om "hur du mår" vill vi istället uppmuntra till att stänga av tekniken en stund och logga in på dig själv. Här är boken som inte bara säger vad som ska göras utan verkligen hjälper dig att göra din nystart eller förändring. Du har svaren. Lifestyle Planner är din bok för den specifika förändringen du vill göra, säger Kristina Andersson och Erika Kits Gölevik."

LIFESTYLE PLANNER - steg-för-steg, så går det till:

- 1. Gör en moodboard - för att hitta ett mål som betyder något för DIG. Att ta dig tid att ta reda på detta hjälper dig att skapa ett mål (nyårslöfte) som verkligen är DITT, inte löpsedlarnas eller grannens.*
- 2. Checka av nuläget - För att veta hur du ska gå framåt behöver du veta var du står. Var du startar påverkar ditt vägval mot målet*
- 3. Gör en målbild - Förtydliga DITT mål, hur känns det när du uppnått det?*
- 4. Planera vägen. Nu vet du var du står och vart du vill. Dags att planera vilken väg du ska gå. Vilka konkreta förändringar och prioriteringar behöver du göra för att nå ditt mål?*
- 5. Fokusera. Nu är du väl förberedd. Du vet var du står och vart du ska. Dags att börja gå. Vi jobbar över 12 veckor då vi vet att du på den tiden kommer se ordentliga resultat, samtidigt som det en greppbar tid. Denna 12-veckorsperiod delas in i tre fokusperioder (fyra veckor), veckans fokus och "dagens plan".*
- 6. Reflektera: Varje dag: fråga dig själv - "hur har jag mått?"*

Varje vecka: vad gick bra i veckan? i vilka situationer tappade jag fokus? Vad vill jag eventuellt ändra på till nästa vecka?

Varje period: känns mitt mål fortfarande viktigt? Är jag på väg mot det? Något som ska uppgraderas? Hjälper mitt periodfokus mig fortfarande mot målet eller behöver jag ändra det?

Med din Lifestyle Planner, ett mål eller en förändring som kommer inifrån DIG, med kontinuerlig fokus och reflektion hjälper vi dig att göra slag i saken och nå dit du vill!



Kristina Andersson

Näringsfysiolog, författare och flitigt anlita föreläsare. Hon syns regelbundet som kostexpert i tidningar och i TV; har gjort allt från kost-upplägg i Biggest loser till barnprogram med utbildningsradion. Kristina har även skrivit ett tiotal böcker inom området kost och hälsa, senast försäljningssuccén "Eat Clean – mer näring och mindre skräp i maten" och "Smart mat för löpare".

Erika Kits Gölevik

Erika är personlig tränare, yogalärare samt journalist och författare med fokus på hälsa. Hon medverkar regelbundet i magasin och nätmagasin som Healthy Living, Mama, Amelia och ToppHälsa där hon även verkar som träningsexpert. Erika har tidigare släppt boken "Stark inifrån och ut på 12 veckor" (reviderad nyutgåva av "Äta, träna, leva") med Kristina Andersson och "Gymmet utanför din dörr" tillsammans med Jari Ketola.

FAKTA

Titel: LIFESTYLE PLANNER

Författare: Kristina Andersson och Erika Kits Gölevik.

Utgivning: 20 december 2015.

Finns på Förlagssystem och Bokinfo.

F-pris 130 kr.

Antal sidor: 96

Vikt: 305 gram

ISBN: 978-91-637-9911-2



12 veckor till ett skönare jag
LIFESTYLE PLANNER
FOKUS & REFLEKTION – MATEN, TRÄNINGEN & LIVET

**JAG
KOMMER TACKA
DIG FÖR**

I en tid då löpsedlar talar om vad du ska göra, appar berättar om du ätit klart eller inte och klockor om träningen gick så bra som det kändes, vill vi uppmuntra dig att stänga av tekniken en stund och logga in på dig själv. Du har svaren. Och du kan nå målet!
Gör verklighet av din nystart med denna steg för steg-metod.



Bokförlaget Baragott