

# HP4

Nu kör vi i gång den fjärde omgången av Hälsoprogrammet med Cory, HP4.

12 veckor med start den 20/1 2025

Ta chansen och ansök till vårens Hälsoprogram. Gruppen kommer att bestå av 6 deltagare.

Programmet är framför allt riktat till dig som är överviktig, har högt blodtryck, begynnande /utvecklande diabetes eller vill förebygga benskörhet.

Under programmet tränar gruppen regelbundet tillsammans, delvis utanför gymmets öppettider. Löpande under hela programmet får man individuella tips och råd rörande kost, motion och hälsa samt uppföljning på framstegen.

Det här ingår bland mycket annat:

- 22 timmar personlig träning
- Hälsoundersökningar
- Bodyscans
- Konditionstester
- Privat chattforum för daglig kommunikation, tips, råd och återkoppling
- Föreläsningar samt praktisk tillämpning av näringslära i butik
- Presentation och introduktion till gymmet och gruppträningen

Cory Rupert som håller i Hälsoprogrammet är utbildad läkare, nutritionist, personlig tränare, blivande näringsepidemiolog och styrelseledamot för nutritionistföreningen med mera. Han är med andra ord väldigt kompetent och ni som deltagare kommer att vara i väldigt goda händer.

Nytt för programmet är att det kommer vara en del av Corys examensarbete via Wagningen-universitetet i Nederländerna och hans projektarbete i sin läkartjänst.

Pris: 875 kr/vecka, vilket blir 10 500 kr för hela tolveveckorsperioden. Det finns möjlighet att delbetala månadsvis (3500 kr/månad) och glöm inte att du kan använda ditt friskvårdsbidrag.

Ge dig själv bästa förutsättningarna för att lyckas med en varaktig hälsoförändring.

