

## SA Friskvård

- Massage
- Kostrådgivning
- Livscoaching



Sofia Alriksson

### Prislista

<i>Klassisk massage, 25min / 50min</i>	280/ 430kr
<i>Avstressande massage med taktila inslag, 25min / 50min</i>	280kr / 430kr
<i>Kostrådgivning (4 ggr)</i>	2000 kr
<i>Uppföljning kostrådgivning (2 ggr)</i>	800 kr
<i>Kost-, hälso- och motivationsföreläsning</i>	3000 kr

### Beskrivning

#### *Klassisk massage*

Hel- eller halvkroppsmassage. Spänningar och stela muskler masseras ut.

#### *Avstressande massage med taktila inslag*

Hel- eller halvkroppsmassage. En behandling där du unnar dig en lugn stund och som ger dig mycket energi efteråt.

#### *Kostrådgivning*

Vill du få en genomgång av dina kostvanor? Kanske gå upp eller ner i vikt eller bara komma i bättre form? Under tre–fyra månader följer jag dig och vägleder dig mot dina mål. Kostrådgivning kan fås individuellt eller i grupp om max fyra personer åt gången.

#### *Uppföljning kostrådgivning*

Vi går på djupet med vad du anser har varit svårt under kostrådgivningen och tar itu med eventuella återstående problem.

#### *Kost-, hälso- och motivationsföreläsning*

Vill du lära dig grunderna inom nyttig och hälsosam kost? Har du frågor om kolhydrater, fetter och proteiner? Då är mina kostföreläsningar någonting för dig!

#### *Produktförsäljning*

Försäljning av hälso- och hudvårdsprodukter

#### *Företagspaket*

Det finns mängder av olika friskvårdspaket som jag kan erbjuda ditt företag. Hör av dig så skraddarsyr jag ett koncept som passar just ditt företag. Satsa på dina anställda, det kommer du att ha igen!