



*Viva
vardag*

Välkommen!

I VÄNTAN PÅ ATT KURSEN SKA STARTA IGÅNG...

Livet består till 70% av vardagar. Låt oss njuta mer av dem!

Det är lätt att leva upp på helgen eller semestern. Men det är vardagarna som utgör majoriteten av våra liv.

Många känner igen sig i att orken och energin inte räcker till i vardagen. Det leder lätt till en negativ spiral med sämre matval, mer stillasittande, minskad effektivitet och fokus, mindre tid för kvalitativ återhämtning... och ännu mindre ork!



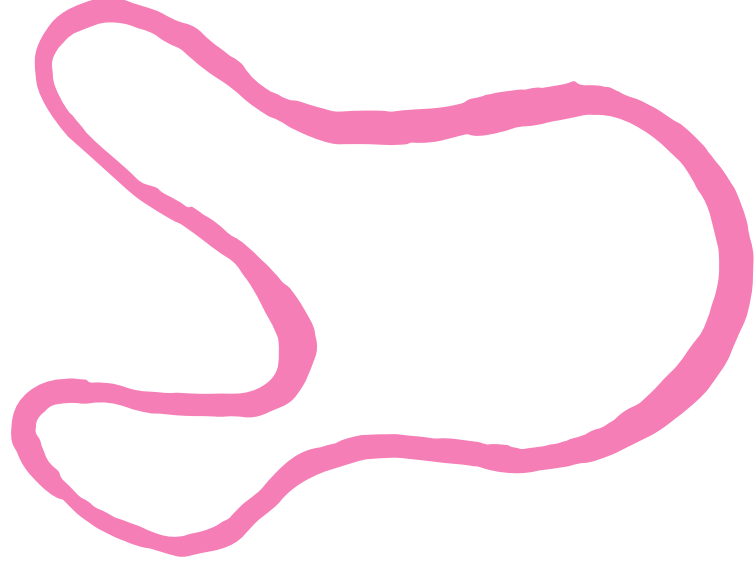


Nu bryter vi tillsammans den här spiralen!

I Viva Vardag kommer vi att dela med oss av våra bästa råd, tips och hacks. De där smarta - men enkla! - råden som vi delar med våra klienter och använder oss av själva.

Vi kommer att lägga grunden steg för steg under kursens gång. Lite i taget så att man mår med. Ett steg i taget så att man verkligen klarar av att inkorporera. För det är ju när man faktiskt GÖR som man kommer att märka skillnad.

Vi ser fram emot att dela den här
8 veckors resan med DIG!



Nu[★] kööör vi.
Viva Vardag!

*ELLER RÄTTARE SAGT DEN 13/9. DÅ ÖPPNAR FÖRSTA MODULEN.
VI SES DÅ!

KRAM SÅ LÄNGE FRÅN LOTTA & VICTORIA