

Nummer 2 2019

Kropp

terapeuten

Mat i säsong med
Mia Hagenmalm

Möt Petra Månström
Löpare och influencer

ANNELI *Visionär med rötterna i det arktiska* SELBERG

YINMETODEN

Rehab och återhämtning
med enkla redskap

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Hur ser dina inre samtal ut?

DET FINNS MYCKET som kan motivera dig i din vardag. Attraktiva målbilder, dina tankar, andras bekräftelse och säkert mycket mer än så. Men frågan är om inte din passion – det du brinner för – är bästa drivkraften.

Passion och motivation kommer inifrån dig själv och du kan få mycket hjälp av hur du väljer att föra ditt inre samtal. I ditt inre samtal formulerar du tankar som du bollar fram och tillbaka. Det här gör alla varje dag och det innebär hundratals tillfällen att boosta sig själv. Eller det motsatta. För som Henry Ford sa en gång "Du kan tro att du kan. Och du kan tro att du inte kan. I båda fall har du rätt."

STÄRK DIG SJÄLV MED INRE SAMTAL

Det finns vissa ord som hjärnan förknippar med negativa känslor och maktlöshet, ord som *måste*, *tvungen*, *skulle* och *borde*.

Dessa ord skickar signaler om att något är negativt, om att det är något du inte vill göra och helst undviker. Om du använder dessa ord i ditt inre samtal, så bäddar du omedvetet för tvingande känslor, som drar ner din passion.

Prova att byta ut de negativa orden mot *kan*, *vill*, *väljer* eller *bestämmer*. Det är ord som istället skickar signaler till hjärnan om att du har makten över ditt liv. Det är du som bestämmer och inte omständigheterna runt omkring dig. Gör det till en vana att välja dessa positiva ord och skapa en bättre känsla redan från början.

LÄS DESSA MENINGAR så förstår du vad jag menar:

"Jag är *tvungen* att välja sallad till lunch": "Jag *kan* välja sallad till lunch".

"Jag *måste* gå ner i vikt": "Jag *bestämmer* mig för att gå ner i vikt".

"Jag *bör* ge mig själv makt över mitt liv": "Jag *väljer* att ge mig själv makt över mitt liv".

Känner du skillnaden?

Lycka till och glöm inte prata passionerat med dig själv!

PETER



Att följa en ordination

Nyligen satt jag och pratade med en vän och berättade entusiastiskt att min fysioterapeut säger att jag är en udda patient, som faktiskt gör de övningar hon ger mig. Det är ovanligt, säger hon. De flesta vill bara ha behandling där de ligger passivt på bänken eller smärtstillande tabletter.

Min vän är läkare och möter många patienter med diabetes. Han kände igen sig i min fysioterapeuts beskrivning och suckade över hur svårt det kan vara att ens få patienter att ta sin medicin. Och hur hopplöst det då känns att börja prata om motion och annan livsstilsomläggning.

– Jag menar, vad gör jag med de patienter som går med sjukdomen obehandlad tills de plötsligt får sår på fötterna som inte läker – och blir tvungna att amputera benet...? Hur får jag dem att göra det som borde vara obligatoriskt: Motionera varje dag, sluta röka, äta grönsaker redan när de får sin diagnos...? Vi är ju många som vill att våra patienter ska slippa metformin – men vad är alternativet när vissa *inte ens kommer sig för*

att hämta ut sin medicin? Vad är sannolikheten att de följer mer krävande råd då? Är det jag som är ansvarig – eller mina patienter?

Det kan man fråga sig. Jag skulle ju vilja att alla hade motivation och resurser att träna sig från smärta och sjukdom, men så ser ju inte verkligheten ut.

Följer dina klienter dina råd och ordinationer? Hur gör du själv?

ULRIKA





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

Kroppsterapeuten är
Kroppsterapeuternas Yrkesförbunds
medlemstidning och utkommer
fyra gånger per år.

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 3/2019
är den 6 september.**

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



PETER FELDT
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbörning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Telefon 08-32 80 00
info@kroppsterapeuterna.se
www.kroppsterapeuterna.se

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Maria Bangata 4
118 63 Stockholm

OMSLAGSPERSON

Anneli Selberg

FOTOGRAF

Björn Qvarfordt

FORMGIVARE

Johan Olsson

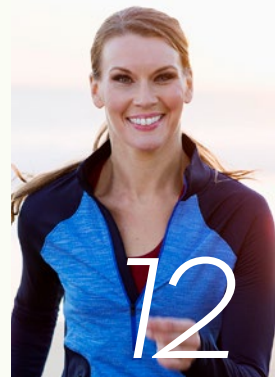
TRYCK

Exakta



Innehåll

Medlemsinformation	4
Kommentar KAM-utredningen	6
Inspirationsdagen	8
NY ARTIKELSERIE Arbetsliv	11
TEMA Sociala medier - möt Petra Månström	12
Årets medlem: ANNELI SELBERG	16
Medlemsmöten	19
Sverigeresan: Hans Eriksson	20
Ekonomi	22
Inspiration: Yinmetoden	24
Intervju Karin Thyr	26
Vetenskapsnotiser	28
Intervju Anna Sunneborn	30
Säsongens mat med Mia Hagenmalm	32



12



20



26



30



32



16



Allt för Hälsan 2019

MÄSSA Kroppsterapeuterna ställer ut på Allt för Hälsan på Stockholmsmässan 8-10 november. I montererna kommer Kry's medlemmar att erbjuda behandlingar och rådgivning till mässans besökare. Ett utmärkt tillfälle att marknadsföra sig och sin verksamhet. Notera datumen redan nu om du vill vara med och ge behandlingar i montererna.

Mer information kommer i nyhetsbrev och på hemsidan i början på hösten.

Sök Kry's stipendium

ANSÖKAN Vill du kompetensutveckla dig? Sök Kry's stipendium och få ett bidrag till dina studier eller till ett projekt inom friskvårdsområdet.

Stipendiet sponsras av försäkringsbolaget Svedea och Kroppsterapeuterna. Totalt under året delas 20 000 kronor ut. Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta utbildning för medlemmar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera och underlätta verksamhet som gagnar förbundet. Mer information och ansökningsblankett hittar du på www.kroppsterapeuterna.se.

Kry på Leva & Fungera

MÄSSA Kroppsterapeuterna deltog på fackmässan Leva & Fungera i Göteborg i slutet av mars. Mässan vänder sig till besökare som köper, forskriver eller använder teknologi, utrustning och tjänster inom hjälpmedelsbranschen. I Kry's monter erbjöds mässbesökarna behandlingar och rådgivning inom friskvård.

Mässansvariga på plats i Kroppsterapeuternas monter var Micael Nydén, Marie Sturesson och Björn Winberg.

– Det var en jättebra mossa med många intressanta samtal och frågor från både besökare och andra utställare. Den här gruppen är i stort behov av våra tjänster, så medlemmar, ta kontakt, hälsar Micael Nydén.



SVENSKA MÄSSAN



Micael Nydén, Marie Sturesson och Björn Winberg bemannade montererna under mässan.

Höstturnén 2019

EVENT Även denna höst reser Kroppsterapeuterna på turné ut i landet för att träffa medlemmar.

Det blir en heldag med såväl teori som praktik: Senaste nytt om aktuella branschfrågor och information från förbundet samt en workshop i axelns anatomi och biomekanik. Och givetvis ett tillfälle att

träffa kollegor i ditt närområde. Detta event är utan kostnad för dig som är medlem i Kroppsterapeuterna.

Mer information om turnén och programmet presenteras i nyhetsbrev och på hemsidan. Men du kan redan nu boka in datum och ort som passar dig.

AKTUELLA ORTER OCH DATUM

Malmö 10 september kl 10-16

Göteborg 11 september kl 10-16

Stockholm 2 oktober kl 10-16

Östersund 10 oktober kl 10-16

Örebro 15 oktober kl 10-16

Norrköping 22 oktober kl 10-16

Falun 12 november kl 10-16

Luleå 21 november kl 10-16

Stockholm 27 november kl 10-16

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.



Förra årets höstturné blev en succé!

Post på ingång!

Halvårsfakturan är på gång

I dagarna kommer din faktura för kommande halvår med posten. Om du inte får någon faktura kan det bero på att du till exempel flyttat eller ändrat adress. Hör i sådana fall av dig till oss, antingen via "Ändra adress" på medlemsnätet eller på mejl info@kroppsterapeuterna.se.

Sista betalningsdag för halvårsfakturan är den 30 juni. Vi vill uppmärksamma dig på att om du inte betalt fakturan senast på förfallodagen så gäller inte din försäkring efter det datumet. Du kommer då alltså att arbeta oförsäkrad tills dess att fakturan betalats. Du som har autogiro berörs givetvis inte av halvårsfaktureringen.

Har du rätt medlemsform?

Passa på att se över ditt medlemskap så att du har rätt medlemsform och försäkring. Kanske är du färdig med din utbildning och behöver lägga om till yrkesverksam medlem med full försäkring. Eller kanske har du varit "vilande" medlem och ska starta upp igen och behöver ha en försäkring. Mejla info@kroppsterapeuterna.se för att ändra din medlemsform.

Lägg om ditt elevmedlemskap

Du har väl inte glömt att du som har elevmedlemskap och är klar med din utbildning behöver lägga om ditt elevmedlemskap till yrkesverksam för att vara fullt försäkrad när du arbetar. Mejla dina diplom och intyg till info@kroppsterapeuterna.se.

Viktiga datum 2019

Kry höstturné	Sep-nov
Kroppsterapeuten nr 3	3 okt
Nätverksgruppen Akupressur medlemsträff Stockholm	13 okt
Utbildning/workshop Art Riggs i Stockholm	26-30 okt
Allt för Hälsan-mässan Stockholm	8-10 nov
Kroppsterapeuten nr 4	19 dec

Regeringens utredning om komplementär och alternativ medicin och vård

Så har då regeringens utredning om komplementär och alternativ medicin och vård (KAM), efter två års arbete, publicerat ett delbetänkande på 617 sidor. Även om inte innehållet överraskar så gläds vi åt förslagen, låt mig återkomma till dem lite längre ner.

Utgångspunkten för utredningen är: "Patientens rätt att själv välja vilken vård och behandling man vill ha för sina besvär måste i största möjliga utsträckning respekteras. Denna rätt måste dock vägas mot intresset av att upprätthålla hög patientsäkerhet".

Man skulle kunna sammanfatta utredningen i fem punkter:

- **Det måste vara möjligt att få information om behandlingsmetoder som finns utanför den etablerade hälso- och sjukvården, även i de fall sådan vård inte finansieras av det allmänna.**
- **Information om evidens om metodernas effekt ska finnas tillgänglig.**
- **Kunskaperna om behandlingsmetoder som används utanför den etablerade vården är otillräckliga.**
- **Detsamma gäller kunskaperna om aktuella forskningsresultat och pågående forskning om KAM-metoder.**
- **Metoder som idag används vid vård utanför den etablerade hälso- och sjukvården kan i framtiden, efter forskning och utvärdering, bli en värdefull del av den etablerade vården.**

Men den största (och första) frågan är nog: kommer det att hända något nu?

För om vi ska vara helt ärliga så har samtliga utredningar sedan 1956 (sex stycken) inte kommit längre än så här, till ett delbetänkande från statens offentliga utredningar.

DET HAR TAGIT två år och massor av intervjuer och faktainsamling för att skapa den 617 sidor långa rapporten som talar till vår fördel. Och det behövs verkligen förändring! Inte bara för att vi vill göra friskvården tillgänglig för gemene man utan också för att lagstiftningen är riktigt gammalmodig, mellan 50-100 år gamla är lagarna vi styrs av och de senaste 30 åren har behovet lyfts av rättsliga instanser att det behövs en översyn.

Norge och Danmark reviderade lagstiftningen under 2000-talet och har, till skillnad från i Sverige, inte listat sjukdomar som cancer, epilepsi och diabetes. Istället har man i Norge ett generellt förbud mot behandling av allvarliga sjukdomar medan man i Danmark har en straffbestämmelse om att utsätta någon.

Det framgår med all tydlighet att informationen är av största vikt. Det blir ännu viktigare att vi uttrycker oss korrekt och professionellt, både som förbund och enskild utövare, i allt från sociala medier till i vår journalföring och kundkontakt.

UTREDARNA ANSER ATT kunden ska kunna ställa samma krav på vår bransch som på sjukvården. Det ska finnas information från terapeuten som gör det möjligt för kunden att utöva självbestämmande.

Av den anledningen föreslår utredningen:

- **Att det ska finnas obunden information om KAM, såsom en obunden svensk portal där man ska kunna söka info om KAM-metoder, förslagsvis tillhållna av Socialstyrelsen.**
- **Att informationen bör vara tillgänglig för allmänheten via 1177 Vårdguiden.**
- **Att större KAM-organisationer (som Kry) bör utveckla samarbete med Konsumentverket och teckna branschöverenskommelser.**

Närmare hälften av alla svenska patienter som har allvarliga och kroniska sjukdomar använder



KAM-metoder samtidigt med den traditionella sjukvården. Däremot berättar man sällan det för sina läkare med rädsla för eventuella konsekvenser. KAM-utredningen inser att det är bristen på kunskap som orsakar detta och för sjukvårdens del föreslås att det ska införas kursavsnitt om KAM i vårdutbildningarna. Dessutom vill man öppna upp för diskussion om vad hälso- och sjukvården kan lära sig av KAM-sektorn.

UTREDNINGEN HAR REDAN listat några punkter där sjukvården kan lära sig av KAM. Till exempel är det den tid som ägnas åt den vårdsökande där KAM är ett föredöme.

Med utgångspunkt av det föreslår utredningen att man ska utreda på vilka villkor KAM-metoder kan tas upp i hälso- och sjukvården. Basen för en sådan utredning finns redan fastställd av riksdagen och består av

"Det blir ännu viktigare att vi uttrycker oss korrekt och professionellt, både som förbund och enskild."

tre principer: Människovärde, behov och kostnadseffektivitet. Något som vi i BOT-gruppen redan har redovisat för KAM-utredningen och som står skrivet i BOT-rapporten.

Det är helt klart så att rapporten talar till Kryss och svensk friskvårds fördel men man bör också läsa mellan raderna. Det delas ut nålstick till båda sidor. Med det sagt tycker jag att utredningen känns komplett och rättvis. Samtidigt måste man fråga sig var pengarna till forskning ska komma ifrån och kommer politikerna att våga ta de beslut som krävs?

Detska till lagändringar och forskningsanslag för att inte tala om ingrepp i läkarutbildningarna. Det finns många som kommer att protestera mot det, det är ett som är säkert.

Tänk bara så positivt det vore om vi kunde få till ett ökat samarbete med Konsumentverket och om vi faktiskt fick en webbsida på Socialstyrelsen, info via 1177 vårdguiden om friskvården i Sverige.

Vi går en spännande framtid till mötes!

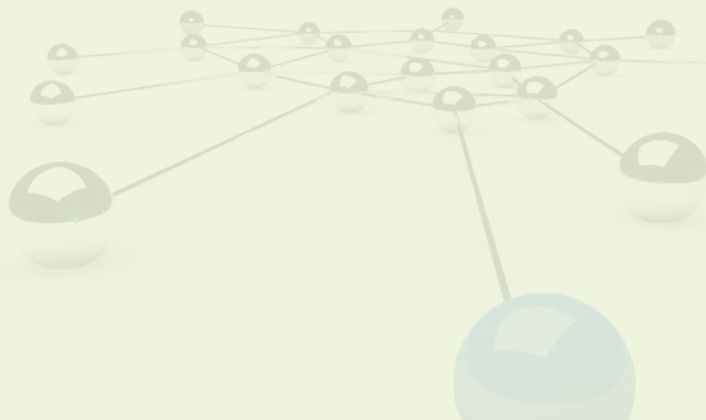
/Peter

Gå gärna in och se vilka skolor som vi har samarbetsavtal med under "Utbildningar" på kroppsterapeuterna.se

Kroppsterapeuternas affärsnätverk

Axelsons Gymnastiska Institut
Axelsons SPA School
Bergklint education
Diplomera
DJO Global
Everyday Yoga Teacher Training
Grövelsjöns Fjällstation
Hagaberg Folkhögskola
Harmony Shiatsu Center
Helhetshälsa
Hotell Havsbaden
IKSU Hälsa AB
Infibra
Integrativ Zonterapi
Intensivekost
Irradia AB
Jakobsbergs Folkhögskola
Kairon Reflexologiskola
Karins Yoga World
KFI Spa Management AB
Kundaliniyoga Akademin
Lena 's Hatha Yoga
Medema Physio AB
Medisera
MIMASS AB
My Spirit Yoga Livshälsa

Nannic
Naturmedicinska Akademin
Paleo Institute
Physio Education
Sabine Rosén Utbildningar
Scandinavian Nonwoven AB
Scandinavian Academy for Spa - Beauty - Wellbeing
Scandinavian Seasonal Yoga
Selma Spa
Shiatsuakademien
Skandinaviska Ayurveda-Akademin
Skola för Beröring
Stensunds Folkhögskola
Svenska Hälso teamet
Svenska Kinesiologi Skolan
Svenska Näringsakademin
Svenska Shiatsuskolan
Sverigehälsan
The Academy
Trosa Stadshotell & Spa
Valei
Åsa folkhögskola
Örnsköldsviks folkhögskola





FRAMTIDENS MEDICIN I FOKUS PÅ INSPIRATIONSDAGEN

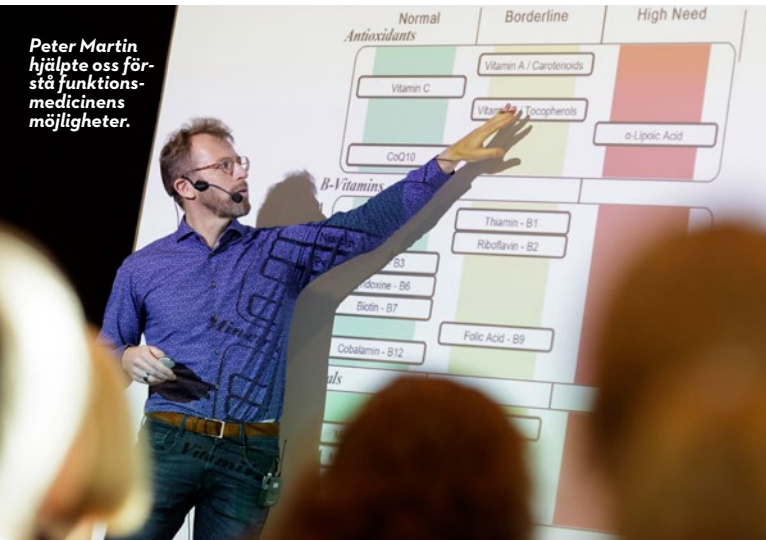


Sue Weber föreläste
om idrottande barn
och ungdomar.

Funktionsmedicin, idrottande barn och framtidens möjligheter för friskvården att samverka med vården stod i fokus när Kryss medlemmar samlades en solig marslördag för årets Inspirationsdag. Dagen bjöd på massor av kunskap, inspiration, nätverkande och glad samvaro med branschkollegor.

2019 års upplaga av Inspirationsdagen inleddes med en uppvärmande dans under ledning av generalsekreterare Peter Feldt, som fortsatte med att orientera medlemmarna om den nyligen publicerade utredningen om komplementär- och alternativ medicin (läs mer om utredningen på s 6).

Kiropraktor Sue Weber föreläste om växande barn som idrottar och vad det för med sig för hänsynstaganden för att



förebygga framtida skador – och hur behandlar man skador? Hon berörde även de stora utmaningar den växande förekomsten av övervikt och stillasittande bland barn innebär, och vilken belastning det ger på rörelseapparaten.

Efter en härlig lunchbuffé och mingel samlades alla för dagens föreläsning om funktionsmedicin. Läkaren Peter Martin, verksam i Göteborg, gav en ingående förklaring av vad funktionsmedicin är

och gav flera exempel på hur patienter som harvat runt i den gängse vården utan att få hjälp utöver symptomlindring, fått ökad livskvalitet och hjälp att åtgärda orsakerna till smärta, magproblem, depression med mera.

Som läkare med funktionsmedicinsk inriktning har han möjlighet att kombinera funktionsmedicinska behandlingar med att förskriva nödvändiga läkemedel för att exempelvis slå ut skadliga bakte-

rier och parasiter i tarmen. Han visade också hur stor del av behandlingsförloppet hos en funktionsmedicinsk behandlare som består av ren hälsocoaching och att tiden för patientmötet är betydligt längre än inom konventionell vård.

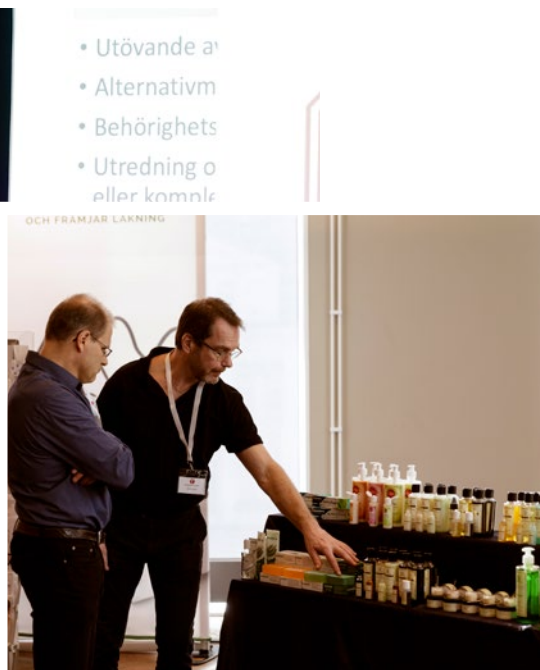
Peter Martin delade även med sig av sin egen resa, från utbränd distriktsläkare som sökte lösningar för egen del och fann dem i just funktionsmedicinen. Något som fick honom att utbilda sig ►

vidare inom funktionsmedicin hos akupunktören Chris Kresser samt genom att delta i konferenser på The Institute for Functional Medicine i USA.

Publiken fick lite att grubbla över när han avrundade med att ge sin syn på kostråd och förespråka lågkolhydratskost. Kanske kan till och med en ren kött-diet vara vägen fram i vissa patientfall? spekulerade han i och manade åhörarna att hålla sinnet öppet och nyfiket.

Med det i bakhuvudet samlades alla för en uppiggande och kolhydratsmaxad fika och påföljande utställning där det bland annat gick att testa behandlingar och orientera sig om utbildningar och produktnyheter.

Kvällen bjöd på en god middag och korandet av Årets medlem, Anneli Selberg, som du kan läsa mer om på s 16. ●



Stort tack till alla utställare som deltog på Kryss Inspirationsdag!



Ny artikelserie!

Lär känna dina förbundskollegor bättre genom att följa med på en arbetsdag! Vi börjar hos Carina Johansson på Ryggakuten i Helsingborg!

Hur har du det på jobbet, **Carina Johansson** i Helsingborg?

"JAG JOBBARSOM massageterapeut på en mottagning tillsammans med fem naprapater. Ofta är det långa arbetsdagar, så som det ofta är för oss egenföretagare.

Ett par timmar i veckan är jag anställd i Helsingborgs simsällskap och har ett rum i simhallen, där jag tar emot elit-simmare. De laddar just nu inför SM i sommar och börjar bli allmänt slitna, så de vill ha mycket massage just nu.

Ett par timmar i veckan är jag på ett stort företag, som köper 100 behandlingar i stöten, som jag betar av allt eftersom. Mest tid tillbringar jag på kliniken och idag började jag klockan 7 med två idrottare. Den ena ägnar sig åt Ironman och behöver hjälp med återhämtning och för att ladda om inför nästa tävling. Den andra är golfare och behövde hjälp med trötta ben.

KLOCKAN 9 KOMMER en klient in som har skadat en tå i samband med att han flyttade möbler. Han kom in då med smärtor i leden och nagelbädden var helt blå. Vårdcentralen ville inte röntga, så han kom hit och jag fick hjälp av en naprapat för att bedöma om tån var bruten. Det fanns inget som tydde på det, så jag behandlade med laser och skickade hem honom med kryckor. Nu en vecka senare kommer han in för laserbehandling igen, utan kryckor och med en betydligt bättre tå!

Laser har jag jobbat med i sex år och tycker att det är bra som komplement vid exempelvis akuta ryggskott, som jag inte vill ha så länge på bänken där det är risk att de ligger och stelnar till.

DÄREFTER HJÄLPER JAG en man som alltid får ont i ryggen när han åker skidor



*Carina Johansson,
massageterapeut
på Ryggakuten i
Helsingborg.*

Dagens starkaste intryck: *"Den skadade tån som var så otroligt mycket bättre efter senaste behandlingen."*

och nu har han åkt skidor – och fått ont i ryggen.

Efter en halvtimmes lunchpaus har jag en företagskund, 25 minuter. Ofta tycker jag att de korta behandlingarna är mer utmanande, då har jag kortare tid att bedöma vad som ska prioriteras.

Jag avslutar dagen med fyra 50 minuters massage, varav en är en kvinna som tyvärr har gått in i väggen. Trots det underhåller hon mig från början till slut, hon pratar glatt hela tiden!

EN KLIENT ÄR en student som kommer med smärta i axlar och rygg med jämna mellanrum. Hon har dålig ekonomi och har svårt att komma regelbundet.

Därefter kommer en hantverkare som har ont i rygg och vader och sist denna dag kommer en kvinna som har jobbat på kontor hela sitt liv. Hon har ont i hela kroppen och jag och en naprapat gör vad vi kan för att hon ska klara av att arbeta vidare." ●

PETRA MÅNSTRÖM INFLUENCER OCH LÖPARE:

"Jag är mig själv, men tänker som ett varumärke"

För tio år sedan började Petra Månström blogga om förberedelserna och träningen inför sitt första maraton. Idag lever hon av sina sociala medier, där hon sprider löparglädje och delar tankar om livet i såväl podcasts som blogg och på Instagram. Här delar hon med sig av sina bästa knep för att lyckas i sociala medier.

När Petra Månström började blogga om sin laddning inför sitt första maraton fanns varken begreppet "influencer" eller tankar om att hon fortfarande skulle gå under epitetet "Maratonpetra" tio år senare. Men entusiastiska läsare följde hennes vardagliga rapportering om träningspass och löparglädje fram till loppet – och ville ha mer av Petras löpinspiration efter loppet. Bloggen blev en succé och växte till ett företag. Idag har bloggen kompletterats med ett framgångsrikt Instagram-konto och två podcasts om löpning, och de samarbeten det för med sig är idag Petras levebröd.

– När jag började blogga fattade jag inte riktigt att det fanns människor som läste det jag skrev. Det var mest om min träning, skärmdumpar på mina pulsdigram och en och annan selfie – helt utan att tänka på hur det såg ut.

ALLT EFTERSOM INSTAGRAM blev ett viktigt skyltfönster ut mot läsarna började hon fundera på vad de som lyckades bäst hade gemensamt. Att det var fina bilder och ett genomtänkt bud-



skap, med en bakomliggande tanke. Att varje inlägg tycktes innehålla något som följarna kunde ha användning för. Hon bestämde sig för att göra sitt bildspråk och sitt budskap mer genomtänkt och fokuserat, något som gick hem bland följarna.

– Att bara visa bilder ur vardagen, som vad jag åt till frukost och så vidare, det kanske funkade förr, men nu krävs det mer engagemang. Det betyder inte att man behöver tappa sin personlighet. Jag är mig själv, men tänker som ett varumärke.

Petras återkommande tema handlar om löparglädje och om löpning för känslans skull. Att pressa tider och skriva om resultat har hon lämnat bakom sig.

– Jag började se mönster i vad som fungerade och vad som gav mest interaktioner. Att utgå ifrån vad folk vill ha och vad jag vill ge fungerar oftast bra. Men jag lägger också ut saker bara för att jag vill, jag menar jag är ju en person. Barnbilder är till exempel alltid en avvägning. Jag lägger heller inte ut saker för att provocera.

Bilderna vill hon ska hålla en viss stil. Det är löparglädje i vacker getsaltning

och Petra gör ingen hemlighet av att det estetiska är viktigt för henne.

– Ett tag gick jag kanske till överdrift och började färgkoordinera mitt flöde, det behöver man ju inte göra, skrattar hon och fortsätter:

– Ibland får jag kommentarer från följare som gärna vill ha mindre ”perfekta” bilder, men så fort jag lägger ut det, så blir det sämre gensvar.

FÖRDEN SOM gärna vill, men inte riktigt känner sig bekväm med att kasta sig ut på sociala medier, finns det knep att ta till. Petra Månström har exempelvis ett samarbete med löparen Malin Ewerlöf, som med sin elitidrottskarriär ger tyngd och trovärdighet åt Petra. Själv har Malin Ewerlöf inget större intresse av att vara aktiv i sociala medier, men får skjuts av samarbetet med Petra, som i sin tur ger uppdrag som föreläsare och löptränare.

– Det är smart att ta rygg på någon som redan har en plattform, speciellt om man kan bidra med kompetens. Fundera på hur du bäst kan kapitalisera på det du gör, kanske i samarbete med någon som jobbar med något angränsande?

Själv gillar hon konton som delar med

sig av smarta lifehacks och övningar att ta med sig till gymmet.

– Den typen av inlägg ökar ju också chanserna att bli repostad och på så sätt kan du få större spridning snabbt.

Hon tar till exempel Fanny Ahlfors, som tävlar i Ninja Warrior, det vill säga extremt utmanande hinderbanor, och blev repostad av flera stora konton – och nu har över 300 000 följare.

– En smart sak att göra är att tagga de som du tror kan komma att reposta ditt inlägg. Eller uppmana följarna att tagga en person de tror har nytta av ditt inläggs budskap. Tävlingar funkar ofta bra också.

OCH ÄVEN OM det ligger nära till hands att tänka att det räcker med ett konto på Instagram eller Facebook, uppmanar Petra att även lägga ut innehållet i en blogg.

– En blogg äger du själv. Instagram kan ändra förutsättningarna från en dag till en annan, eller du kan få ditt konto hackat. Då riskerar du att förlora allt jobb du lagt ner och alla följare du jobbat upp. Så lägg upp innehållet i en blogg också, som du har egen kontroll över. ●

PETRA MÅNSTRÖMS BÄSTA TIPS FÖR EN LYCKAD SOCIALA MEDIERSTRATEGI:

SAMARBETA

– Har du svårt att fylla dina sociala medier med innehåll, ta hjälp av en kollega som kompletterar dig och hjälps åt att dra. Kanske någon som redan har en plattform, som behöver hjälp med din kompetens i sina kanaler?

ÅTERANVÄND

– Var inte rädd för att återanvända material som du redan lagt upp tidigare. Det är liten risk att följarna kommer ihåg exakt, och gör de det, så är det aldrig fel med en påminnelse.

VAR PERSONLIG OCH HÅLL DIN RÖDA TRÅD

– Som löpare har jag valt att styra bort från tidsfokus till att tydligt fokusera på känslan i löpningen. Det gör att mina följare förväntar sig inlägg i stil med ”vem bryr sig om tiden, det är känslan som räknas”. ►

HA BRA KVALITET PÅ BILDERNA

– Försök hålla en linje i dina bilder, använd funktioner som preview för att se hur de ser ut tillsammans.

TÄNK TILL INNAN DU SKRIVER DINA TEXTER

– Var personlig, men tänk på vad följarna vill ha. Dela med dig av det du är bra på: övningar, reflektioner, pepp-talks, tips för att få kroppen att fungera optimalt...

HITTA SITT EGET, PERSONLIGA SÄTT ATT STICKA UT

– För mig är det bland annat leopardmönstrat, som kanske inte är så unikt nu, men det var det för ett par år sedan. Jag är ju också ärlig med att jag tycker att utseendet är viktigt, vilket sticker ut lite i löparkretsar.



TÄNK IGENOM DITT BUDSKAP

– Utgå ifrån 2-4 teman som du återkommer till. Mina är bland annat att alla är löpare, oavsett ambitionsnivå. Att tiderna inte är det viktiga, det är känslan som räknas och så min högekänslighet. Det får inte bli för många olika teman, då blir det lätt spretigt. Följarna måste veta ungefär vad som kan komma. Skulle jag börja prata om att jag tränar för att pressa tiden på milen, så skulle det bli konstigt.

GÖR DET SOM BLIR AV

– Principen är lite som när det gäller träning; den bästa träningen är ju den som blir av. I sociala medier är det samma sak; gör det som ligger nära till hands, då blir det av. Om du till exempel vet med dig att du inte kommer att spela in filmer regelbundet, gör inte det då. Håll dig till bilder om det är mer realistiskt att det blir av. ●

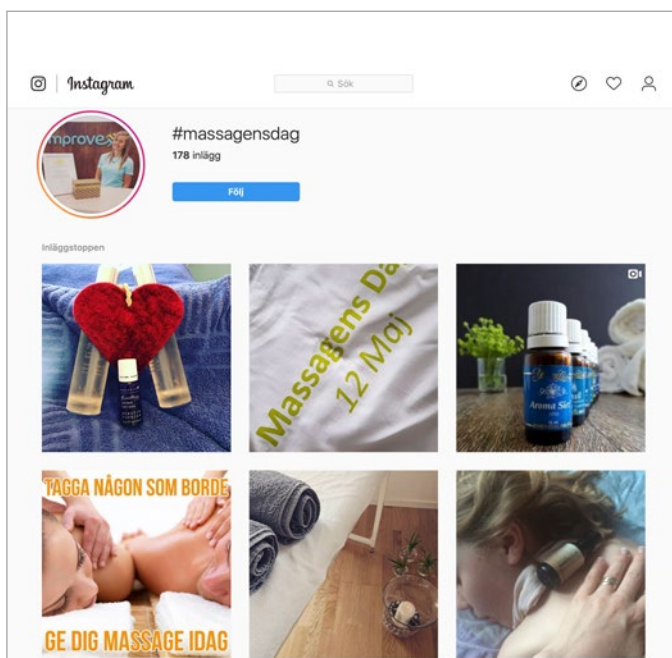
PETRA MÅNSTRÖM

GÖR: Driver poddarna Maraton-podden och Ewerlöf & Månström samt Instagramkontot Maraton-petra. Arrangerar löparresor och skriver böcker om löpning, senast Smartare löpning.

BOR: Stockholm

maj

Massagens dag den 12 maj



Massageterapeuter runt om i hela Sverige passade på att ge behandlingar på Massagens dag. #massagensdag.

Peter Mellgren från Kungsör tog tillfället i akt att skänka sina intäkter från Massagens dag till Tjernobylläget på Lär-sättersgården, ett läger där han jobbar ideellt med barn i drabbade familjer från Vitryssland.

– Genom Massagens dag kan jag ge mer information om massage, min verksamhet och samtidigt hjälpa till att göra världen lite bättre genom att skänka pengar och ge information vidare om läget, säger Peter Mellgren.



THE KADIR EXPERIENCE

YOU ARE A FORCE OF NATURE...

Naturens kraft har inverkan på oss.
Den får oss att känna känslor och sätta
tillvaron i perspektiv.
Det finns en urkraft i naturen som vi inte kan
förändra, men vi kan se den, känna den, och
acceptera den...

Erbjud en lyxig stund att känna **HARMONI, BALANS**
och **STILLHET**...

Ge en upplevelse av omhändertagande i en
högfrekvent vardag.

Ge en stund att komma i kontakt med sinnen, en
stund att känna, och fyll stunden med harmoni,
balans och stillhet i samspel med beröring,
välbehag, doft och ljud.

Ge en upplevelse med fokus på massage och
välmående i harmoni med stärkande balans till
 huden.



Dr Kadir hudvård bygger på 50 år
av erfarenhet och erbjuder en
hudvård med fördel på
ekologiska val och stort fokus på
etik och moral.

Addera exklusiva och unika signaturbehandlingar till din salong
eller ditt SPA. Behandlingar som skall addera lönsamhet och
bygga starka relationer mellan dig och dina gäster.

Besök: WWW.DR-KADIR.SE för att ta del av tillgängliga
utbildningar och vilka möjligheter Dr. Kadir ger din verksamhet.

Årets medlem Anneli Selberg: "Kraften kommer ur teamet"

Efter många år som soloföretagare var Anneli Selberg redo för en ny fas, med personal att dela och utveckla sin vision tillsammans med. På mindre än två år har hon gått från enmansföretagare till arbetsgivare för tre personer och utvecklat signaturbehandlingar som lockar turister från hela världen till Luleå.



Hon pratar fort, får mycket gjort, tänker stort och vågar långt mer än de flesta. Oavsett om det handlar om fartfyllda spor- ter till havs eller om det gäller att plöja ner sju-siffriga belopp i en uppväxling av sitt företag. Det ligger nära till hands att tänka att med Anneli Selbergs marsch- fart, kan hon nog behöva en och annan behandling för egen del mellan varven. Och det har hon god tillgång till nu, i och med det team hon byggt upp omkring sig.

Efter ett tiotal år med sitt företag Kroppsbalans i Luleå, som uppskat- tad massageterapeut med en stor, fast kundkrets, ville hon växla upp. Med ett sparkapital som vuxit till sig i företaget över tid, en ledarskapsutbildning från Luleå tekniska universitet och en stark idé om att förvalta all den rikedom den arktiska naturen erbjuder, gjorde hon slag i saken och anställde, inte bara en person, utan tre. Hon totalrenoverade lokalerna och skapade en serie sig-

naturbehandlingar, som tar till vara på traditionella örter och växter från naturen, något som gjort kundunder- laget globalt, då bland annat lyxlodger i regionen anlitat henne för exklusiva behandlingar.

Resan från enmansföretagare till att ha tre anställda har gått fort:

– För bara fyra år sedan satt jag och skrev kontantkvitton. Jag använde inte ens Boka direkt, utan skrev i tidbok. Det rullade ju på, så det är lätt att nöja sig med

UTBILDNING I URVAL:
Massör, hälsopedagog,
idrottsmassör, spachef,
coach, grupptränings-
instruktör och personlig
tränare.

det. Men jag ville verkligen inte bara vara en massör i mängden.

SAMTIDIGT HADE HON under en längre tid umgåtts med tanken på större planer. Tillsammans med en branschkollega ritade och räknade hon tidigare på en större spasatsning, något som skrinlades. Det var dock en bra övning i att våga tänka stort, skriva affärsplan, göra budget, söka kapital och så vidare.

Att anställa istället för att bygga team med andra egenföretagare som jobbar tillsammans var en självklarhet för Anneli i den nya satsningen:

– Jag hade ju två konsulter som behandlade mina kunder medan jag var föräldraledig och det funkade ju bra då. Men som företagare brinner du alltid mest för ditt eget företag, ditt eget varumärke, din egen vision. Det skulle vara svårt att utveckla företaget med andra företagare, vars hjärta inte klappar för Kroppsbalans.

– Det fantastiska är ju också att nu hänger inte allt på mig. Verksamheten är i gång även när jag är ledig. Och det är viktigt, jag har två barn och en man som jag också vill ha tid med. Det låter som att allt har varit lätt, men oj, vad jag har fått stretcha mig utanför min komfortzon. Allt ifrån texter, hemsida, teknik... Men jag är en kämpe och inser att om något måste lösas, så gör jag allt i min makt för att lösa det. Jag har ett fantastiskt nätverk av kompetenta personer som jag får hjälp av när det behövs.

DET VAR FÖRSTÅS en nervkittlande resa att intervjua personer och att anställa. En person dök aldrig upp på jobbet, en annan slutade ganska omgående. Men så föll bitarna på plats. Först kom massören Anna Gudevik, så hennes man Alex Gudevik, som dessutom har en bakgrund som



"Jag var tvungen att ta fram mitt allra bästa, om jag skulle kunna leda människor som är duktigare och mer erfarna än jag."

läkare från Ukraina och en stor erfarenhet av idrottsmassage. Och så Alexander Majorov, som förutom att han är konståkare på världselitnivå också är fysioterapeut.

– Kraften kommer ur teamet! Det är så mycket mer vi kan göra när det inte bara är jag. Förut hade jag 3-4 veckors väntetid och där kör man ju bara på och matar kunder. Plötsligt fick jag loss tid för att konceptutveckla och titta på helheten.

Det resulterade bland annat i en totalrenovering av lokalerna, som nu är inredda i harmoni med det arktiska landskapet, där rummen fått namn som Björkdungen, Iskristallen och Midnattssolen.

– Det är så många som tar intryck från öst när de inreder den här typen av lokaler och det är väl inget fel, men jag

ville gräva där jag står och lyfta fram det fantastiska vi har här.

Det arktiska satte också sin prägel på de signaturbehandlingar hon har utvecklat; exklusiva, omfattande kroppsbehandlingar som kompletteras med förstärkande smakupplevelser. Exempelvis Duobehandlingen Kvikkjokk, som startar med ett fotbad med fotsalt av björk. Till det serveras rallarrosbubbel, rosenrotsextrakt, örter med ros, hjortronremmar, skvattramkryddade knäcksticks med tallskottsdip. Fötterna får därefter en skrubb gjord på salt, björkblad och honung, som följs av fot- och underbensmassage. Det hela avslutas med en helkroppsmassage med havtornsolja. ►



INSPIRATIONEN TILL DEN arktiska prägel på signaturbehandlingarna, The Power of Swedish Lapland, kommer från mormor i Armasjärvi.

– Hon hade bondgård och 11 barn, och samtidigt kunde hon hjälpa människor som kom till henne med olika besvär. Salvor, omslag och avkok gjorde hon på skogens örter och bär. Jag vet att jag alltid fascinerades av hur hon kunde hela människor med det vi har här i våra skogar. Det vi har här är exklusivt!

Signaturbehandlingarna är populära som julklappar och presenter, dessutom blev Visit Luleå eld och lågor, så nu har researrangörer från andra länder med behandlingarna i sin marknadsföring.

Ledarskapsutbildningen på Luleå tekniska universitet har varit en stor del av framgången, där lärde hon sig att både leda personalen och utveckla verksamheten.

– Jag fick – nej, jag högg – en mentor som hjälpte mig otroligt mycket med allt det jag tyckte var svårt. Att komma ut i näringslivet i Luleå, att ta fram en grafisk profil och hemsida – att växla upp allt helt enkelt. Sen var jag ju tvungen att ta fram mitt allra bästa, om jag skulle kunna leda människor som är både duktigare och mer erfarna än jag. För att de ska

vilja jobba kvar här och driva Kroppsbalans tillsammans med mig, så måste jag ju vara en bra chef, som litar på och satsar på min personal. Det är viktigt att mina anställda gillar mig och det vi gör tillsammans.

UTBILDNING TILL KROPPSTERAPEUT har hon fått bland annat på Bosön, där hon blev idrottsmassör. Dessutom har hon läst till hälsopedagog på Lillsved. När det var dags för praktik, så försatt hon inga chanser. Hon hann både göra praktik hos ÖIS, under Erik Hamréns ledning, där hon bland annat körde boxning och annan alternativträning med spelarna. En annan praktikperiod gjorde hon i Angelo Dundees proffsboxningsstall i Miami, som har hyst legender som Muhammad Ali och svenska George Scott.

Som nyutbildad idrottsmassör knackade hon dörr i närområdet i Göteborg för att hitta en lokal att hyra in sig i, fick napp och snabbt snurr på verksamheten. Med ett nystartat företag som gick bra, tvekade hon förstås ett ögonblick när chefen på det gym hon höll grupp- och personlig

träning på, bad henne att följa med till den nyöppnade spaanläggningen Raison d'être i Maldiverna. Men hon tog ändå chansen.

VÅR INTERVJU MED Anneli avslutas med att sitta in i framtiden, som hon menar främst handlar om att förvalta och befästa det Kroppsbalans är i dag. Bli ännu bättre, landa lite, njuta.

– Men jag tror att om vi jobbar vidare på det här sättet, så dyker det snart upp nya oanade möjligheter, konstaterar hon.

Redan dagen därpå ringer hon upp igen och berättar att hon blivit kontaktad av en hotellentreprenör som har stora planer och vill att hon ska vara med på ett hörn.

– Och jag som är så nöjd, men i samma sekund som jag igår sa att nu ska vi landa och jobba framåt, så kände jag att det är ju inte riktigt jag att svara så! Och så dök ju det här upp! Jag gillar att hänga med eliten och då menar jag eliten på så sätt att man brinner för det man gör och ser möjligheter istället för hinder. Då glöder jag! ●

"Jag vet att jag alltid fascinerades av hur hon kunde hela människor med det vi har här i våra skogar. Det vi har här är exklusivt!"



Inspirationsträff för shiatsuuterapeuter

TRÄFFEN LEDDES AV Daniela Zralá och dagen ägnades åt att ta del av varandras erfarenheter inom shiatsu, byta behandlingar och knyta nya kontakter.

– När vi väl samlas märker vi alla hur viktigt det är att få träffas, att få bli sedda och hörda, precis som våra klienter behöver när de kommer till oss. Det är ett viktigt delande, vi behöver ju också få fylla på oss själva, säger Mia Josjö, shiatsuuterapeut och Kroppsterapeuternas ordförande.

Mia Josjö tillägger att avsikten är att dagar som denna ska bli återkommande, och från nätverksgruppen shiatsu finns naturligtvis också en förhoppning om att fler shiatsuuterapeuter väljer att delta.

TEXT: NÄTVERKSGRUPPEN SHIATSU **FOTO:** MIA JOSJÖ



Fortbildning för zonterapeuter

ETT TJUGOTAL ZONTERAPEUTER träffades den 29 mars för en heldag på Nordiskt Näringscenter i Stockholm.

Leila Eriksen från Danmark gästade oss på förmiddagen. Hon berättade om sitt arbete internationellt med att sprida kunskap om zonterapi och reflexologi.

Hon har varit delaktig i flera forskningsprojekt inom zonterapi/reflexologi och brinner starkt för att få behandlingsformen mer godkänd bland annat genom forskningsarbetet.

På eftermiddagen guidade Bo Engborg oss genom kroppens meridiansystem. Både



teoretiskt och genom praktiska övningar.

Som vanligt på träffarna går tiden väldigt fort. Vi tackar för bra uppslutning på medlemsträffarna vi ordnar och det är så kul att lite fler nyutbildade zonterapeuter kommit med också.

De flesta som kom till träffen deltog även på lördagens inspirationsdag med Kroppsterapeuterna.

Nästa medlemsträff planeras till hösten, kom gärna med förslag på aktivitet/föreläsare till Nätverksgruppen för zonterapi.

TEXT OCH FOTO: GUNILLA THOLFSON

Rosenterapeuter på träff i Helsingborg



HELGEN 15-17 MARS var vi tolv rosenterapeuter som träffades i Helsingborg.

Här kommer några saker som togs upp under dagarna:

Var finns det rörelse i kroppen?

Viktigt att komma ihåg och inte bara fokusera på var det är stilla och "stängt".

Har kampen varit att hålla mjukheten borta?

I mjukheten finns styrkan. Endast en avslappnad muskel har tillgång till sin fulla styrka.

Medvetenheten skapar förutsättning för ett val och förändring.

Paola Voigt och Wolfgang Schultze i Rosenmetoden Syd har ännu en gång gett oss möjligheten att mötas, vidareutbildas och få nya insikter.

Stort tack till er och Annika Minnbergh som har gjort denna spännande "resa" möjlig. Tack även till Birgitta Wigert som såg till att vi fick ännu lite mer rörelse i kroppen.

TEXT OCH FOTO: MARGARETHA WILLHAMMAR

Hans Eriksson:

"Jag tycker aldrig att det tar emot"

Dry needling var pusselbiten som saknades i Hans Erikssons – mycket välfyllda – palett. Med det hittade han ett komplement till de 20-tal massage- och zonterapibehandlingar han ger varje vecka. Samtidigt jobbar han fortfarande heltid som idrottslärare på gymnasiet i Timrå.

Hans Eriksson utbildade sig till zonterapeut 1984 och ett par år senare till massageterapeut. 1992 startade han sitt företag, Kroppshälsan, men behöll jobbet som idrottslärare på gymnasiet i Timrå.

– Visst hade jag kunnat gå över på enbart mitt eget företagande, men det är just kombinationen som jag tycker är det bästa. Möjligheterna på idrottsgym-

"Det är jätteviktigt att jobba tillsammans med angränsande yrkesgrupper. Vi hjälper och kompletterar varandra."

nasiet är ju fantastiska, vi har till exempel två ishallar, en sporthall, en fotbollshall, en tennishall och dessutom fantastisk natur. Så det har jag inte haft lust att släppa.

LÄRARJOBDET INNEBÄR OCKSÅ att han undervisar gymnasieelever i massage. En kurs om 100 gymnasiepoäng ger eleverna en bra introduktion, även om de inte blir diplomerade.

Efter lärarjobbet åker han vidare till Gula Villan i Sundsvall, där han hyr in sig tillsammans med naprapater och fysioterapeuter.



– Det är jätteviktigt att jobba tillsammans med angränsande yrkesgrupper. Vi hjälper och kompletterar varandra.

En följd av att ha naprapater tillgängliga på jobbet är bland annat att Hans börjat använda dry needling* som komplement i sina behandlingar. Något han tycker är effektivt, till och med mer effektivt än stötvågsbehandling och laser:

– Det började med att jag fick hjälp av en naprapat med en klient. Resultatet blev jättebra och jag gick utbildning i dry needling själv. Vid allt från tennisarmbåge till ischias och till och med diskbräck är det effektivt. Jag har också fått bra resultat på hockey- och fotbollsspelare som

har problem med benhinnorna. Ibland har det räckt med en enda behandling och därefter rehab, så har de kunnat spela resten av säsongen utan problem.

De klienter och problem Hans möter i sitt arbete som terapeut är en salig blandning:

– Det är blandat; idrottare och kontorsfolk. Men det är mycket värkande ryggar och idrottsmassage, då jag jobbar för Timrå IK.

TROTS LÅNGA ARBETSDAGAR har han inte svårt att hitta arbetslusten.

– Jag tycker aldrig att det tar emot, varken lärarjobbet eller jobbet på mottagningen. Ofta är jag piggare efter kvällsjobbet på mottagningen, än innan.

*Dry needling innebär att akupunktur nålar sätts i triggerpunkter för att få muskler att slappna av. ●

HANS ERIKSSON

Bor: Sundsvall

Gör: Idrottslärare, massageterapeut och zonterapeut

Antal år i yrket: Lärare sedan 1981. Zonterapeut sedan 1984 och massageterapeut sedan 1987. Företagare sedan 1992.

LIVSHÄLSA UTBILDNINGAR

Vi erbjuder nystart
och utveckling på
djupet sedan 1995

YOGALÄRARE

My spirit Yoga holistisk
yogautbildning. 1,5 års
utbildning.

Start September 2019

EMC-TERAPEUT

EMC-terapeut utbildning –
unik effektiv metod som
fördjupar KBT. 1 års utbildning.

Start September 2019

För mer information
och ansökan:
www.livshalsa.se
minanda@livshalsa.se



Välkommen till en färgglad VÄRLD ...

Fraktfritt inom Sverige när du handlar för minst 1000 kr inkl. moms
Frågor eller funderingar? Kontakta oss på 042-202605 eller info@sportapoteket.se



Sportapoteket

P.S. Skapa ditt konto på www.sportapoteket.se så skapar vi din prislista D.S.

På ekonomisidorna skriver vi om nya regler, viktiga datum och annat som kan underlätta för dig som är företagare.

**Redaktör: Lilian Holm,
Auktoriserad redovisningskonsult,
driver redovisningsbyrå Account on us.**



Vår ekonomiexpert Lilian Holm guidar dig igenom viktiga ekonomifrågor och datum att hålla koll på just nu!

Växa-stödet förlängs

Enmansföretag som inte har några anställda kan få lägre arbetsgivaravgifter för den först anställda – så kallat växa-stöd. Stödet innebär att arbetsgivare bara behöver betala ålderspensionsavgiften på 10,21% (istället för fulla arbetsgivaravgifter) under 12 månader för den först anställda. Regeringen föreslår nu att tiden förlängs till 24 månader. De nya reglerna ska gälla anställningar som påbörjas 1 mars 2019 och senare.

Ny e-tjänst för momsdeklaration

Från och med 1 mars 2019 finns en ny e-tjänst för momsdeklarationer som lämnas elektroniskt. Alla funktioner kommer inte att finnas i den nya e-tjänsten direkt, men under våren 2019 kommer tjänsten byggas ut. Bland annat ska inlämning via fil fortfarande göras via den

gamla e-tjänsten. Sammanställningar över tidigare inlämnade momsperioder finns inte heller i den nya tjänsten än. Dessa funktioner når man dock via en länk i den nya e-tjänsten. Rättelser av tidigare inlämnade momsdeklarationer kan redan nu göras i den nya tjänsten.

VIKTIGA DATUM

Juni

12

- Momsdeklaration för april och inbetalning av moms (mindre företag med månadmoms)
- Inbetalning av skatter och sociala avgifter

17

- Slutskattebesked (bokslut maj och juni)

26

- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut april)

Juli

- Inkomstdeklaration (bokslut september-december) - pappersblankett
- Momsdeklaration och inbetalning av moms för maj (mindre företag med månadmoms)
- Inbetalning av skatter och sociala avgifter

- Sista dag för betalning av kvarskatt (bokslut jan-april)

26

- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut maj)

Augusti

1

- Inkomstdeklaration (bokslut sept-dec) - elektronisk

15

- Slutskattebesked (bokslut juli-aug)

19

- Momsdeklaration och inbetalning av moms för juni resp april-juni (mindre företag med månadmoms resp tremånadersmoms)
- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms utan EU-handel (bokslut sept-dec) - elektronisk
- Inbetalning av skatter och sociala avgifter

- Inbetalning av skatter och sociala avgifter (mindre företag)

26

- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut juni)

September

12

- Momsdeklaration och inbetalning av moms för juli (mindre företag med månadmoms)
- Inbetalning av skatter och sociala avgifter
- Sista dag för betalning av kvarskatt (bokslut maj-juni)
- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut juli)

RiEN möte i Aten

TEXT OCH FOTO: HELENE RÜHLING

Kroppsterapeuternas representant internationellt för zonterapi var i början av maj i Aten på RiEN-möte.

PÅ ÅRETS MÖTE i Aten firade vi att vi fyller 25 år som organisation. Under dessa år har många länder och organisationer kommit och gått och regler och föreskrifter skrivits om och korrigerats.

RiENs logga har ändrat utseende och organisationen heter numera, **Reflexology In Europe Nexus**.

Många anmälde sitt intresse i år för att berätta om sin egen organisation, även Sverige.

ITALIEN Orlando Volpe berättade med stor frustration att många till följd av arbetslöshet tagit kortkurser i zonterapi. I vissa fall endast en weekendkurs. Därefter har de kunnat starta praktik och konkurrera med välutbildade terapeuter.

HOLLAND Ingrid de Vos-Shrier berättade att många terapeuter är anslutna till försäkringsbolag, vilket både innebär extra mycket lagar och regler men också lättare att få kunder.

DANMARK Lene Rhode och Vibeke Kloth berättade att i Danmark jobbar man ganska lika som Holland. Även där med försäkringsbolag. Stora delar av Danmarks befolkning använder sig av många olika alternativa behandlingsformer.

TYSKLAND Franziska Enzmann talade

om att de zonterapeuter som inte har medicinsk utbildning har det besvärligt med lagar och regler som sätter käppar i hjulet.

Jag höll föredrag både för RiEN och Grekiska Zonterapiförbundet om vårt jobb i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund och givetvis Zonterapiavdelningen.



Väx som människa Väx som terapeut

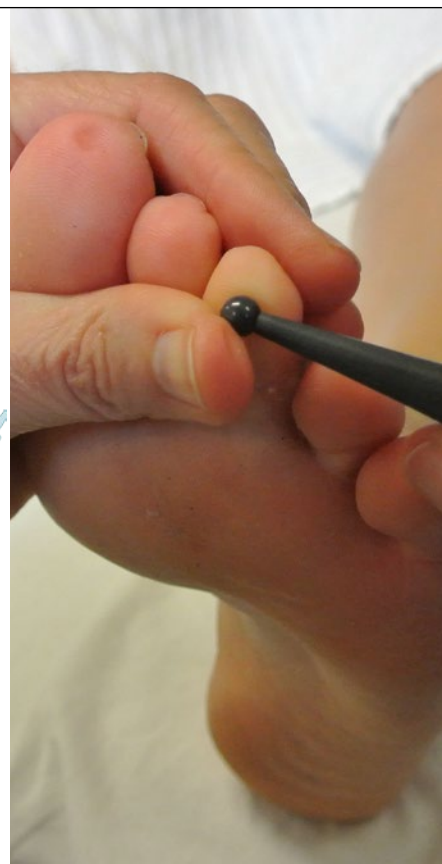
Vill du kunna förstå och hjälpa andra?
Vill du själv bli starkare, friare, friskare?
Vill du gå en gedigen yrkesutbildning?

**Yrkesutbildning
i Kairon Reflexologi
Kursstart vår och höst
i Stockholm och Göteborg**



Intresserad? Du kan alltid besöka vår fina websida,
eller ring Marianne Olsson, 0709-660233. Välkommen!

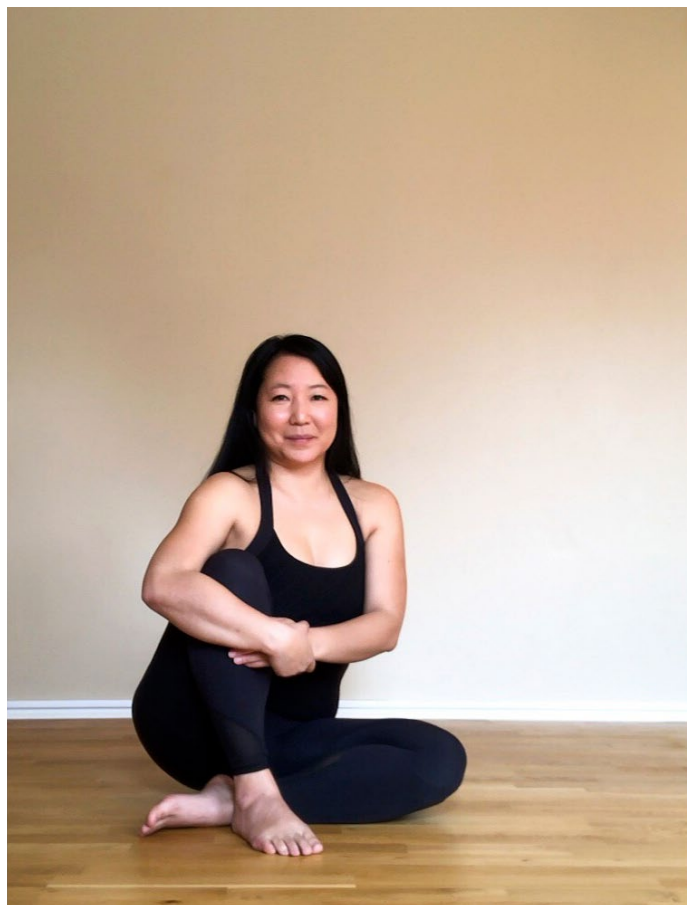
www.kairon.se



Under vinjetten "Inspiration" skriver vi om behandlingsmetoder och nya influenser, som du kan ha glädje av att ha kunskaper om.

Yinmetoden – för återhämtning,

Rehab, rörlighet och återhämtning. Det är några av de användningsområden där Yinmetoden kan vara en användbar teknik. Victoria Åkerström, som driver Inspired yoga i Ängelholm, har utvecklat metoden och utbildar nu kroppsterapeuter och tränare som söker kompletterande tekniker till sin behandling eller träning.



Det var när Victoria Åkerström var gravid som hon började experimentera med kombinationer av olika tekniker hämtade från yinyoga och myofasciell friläggning, som hon förstärkte med enkla redskap i form av tennisbollar. Efter att ha vidareutvecklat teknikerna och fått återkoppling från såväl massageterapeuter och yogalärare, har hon satt ihop teknikerna till vad hon kallar Yinmetoden. Teknikerna är tänkta att kunna användas som egenvård, rehab, som inslag i yogapass eller som komplement till annan träning.

MED HJÄLP AV två vanliga tennisbollar i en strumpa, fixar man enkelt ett kraftfullt redskap som kan hjälpa till att lösgöra spänningar.

– Tennisbollar finns att få tag i överallt och det är billigt. Men det är inte bollarna i sig som gör skillnad, utan hur du gör övningarna. Det ger en annan dimension i den fysiska träningen. Medan myofasciell friläggning enbart ger en mer kortsiktig lösning, kan kombinationen med att gå direkt in i yinyogapositioner förstärka och ge ett mer hållbart resultat genom att lösgöra

spänningar och omstrukturera i kroppen. Bollarna lösgör och stimulerar. Yogan befäster det.

Inspirationen kommer bland annat från Tom Myers och hans lära om "anatomy trains", som beskriver hur olika kedjor av bindväv länkar ihop alla våra kroppsdelar.

– Jag använder det i mitt arbete med mina yogaelever, som får mycket mer förståelse om hur exempelvis ett problem som ger värk i axeln kan vara sammanlänkat med andra delar i kroppen. På så vis kan man göra så mycket mer

rörlighetsträning och rehab

Övningar för främre armkedjan

- 1** Ligg på magen och sträck ut högerarmen rakt ut åt sidan. Placera en tennisboll vid den lilla bröstmuskeln (pectoralis minor).



- 2** Flytta tennisbollen till den tvåhövade överarmsmuskeln (biceps brachii).



Exempel på övningar

Ta 5-10 djupa, lugna andetag i varje position och fokusera på att slappna av i området som bollen belastar.

Övningar för sätet

- 1** Lagg dig på rygg och placera gärna ett stöd under huvudet vid behov. Lagg en tennisboll i mitten av sätesmuskeln (gluteus maximus) på båda sidorna. Stanna ett tag och slappna av. För därefter bäckenet åt höger och sänk vänster knäet ned åt sidan. Tennisbollarna kommer nu flytta sig sidledes och även komma åt den päronformade muskeln (piriformis).



- 2** Lyft och rotera vänsterbenet utåt, böj knäet och placera sedan fotleden över höger lår. För båda benen in mot överkroppen och håll fast baksidan av högerlåret.



än att bara punktbehandla och få ett mer långsiktigt resultat.

Till utbildningarna kommer allt ifrån danslärare och yogalärare till massage-terapeuter och personliga tränare. Men också en intresserad allmänhet som vill lära sig mer för egen del.

Det går förstås att jobba igenom hela kroppen på exempelvis ett yogapass, men man kan också göra mindre insatser. För en massageterapeut är det en möjlighet att ge hemövningar för att få bättre resultat av en behandling.

VICTORIA, SOM BOTT i London under många år där hon även utbildade sig till och jobbade som yogalärare, understryker att Yinmetoden är en metod under utveckling och att återkopplingen från de som gått utbildningen har ett stort värde.

– Det är mycket som händer inom fasciaforskningen och jag tror inte att det finns någon metod som är fulländad. Vi får nog bara vara lyhörda och förstå att det vi gör nu kan komma att revideras allteftersom kunskapen växer på området. ●

YINMETODEN

- En effektiv form av rörlighetsträning, yogapraktik, rehab/prehab och återhämtning.
- Kan anpassas för alla, oavsett träningsvana eller aktivitetsnivå.
- Bygger på tekniker från myofascial release, yinyoga och hathayoga.
- Fokus ligger på myofasciella kedjor och hur olika delar av kroppen sammanlänkas och påverkar varandra.



Regler och gurus var inget för Karin Thyr. Även om hon fastnat för yoga, hade hon svårt för alla gamla traditioner som bortförklarades med att det är en del av yogatraditionen; "så har man alltid gjort". När hon väl hittade sin mentor Sadie Nardini, som kunde presentera en mer modern och funktionell syn på yoga, gick hon från att yoga lite då och då, till att utbilda sig till yogalärare själv och att skapa sin egen utbildning.

TEXT: ULRIKA HOFFER FOTO: NIKOLA STANKOVIC

Karin Thyr – musikern som hittade rytmen i yoga

Yogan har kommit och gått i Karin Thyrs liv genom åren. För 25 år sedan blev hon introducerad för solhålsningar av en lärare i scenisk framställning, vilket skulle leda henne vidare på en spretig upptäcktsresa genom många olika yogaformer. Men det var först när hon hittade Sadie Nardini som bitarna föll på plats och hon förstod hur hon kunde yoga utan prestationskrav eller den skaderisk hon såg gav många av hennes yogalärare problem med lederna.

DÅ, FÖRDRYGT tio år sedan fanns det inte så mycket yoga tillgänglig online, men ett

par filmer med Sadie Nardini hittade Karin och hon fastnade direkt för Sadies sätt att närma sig yogan.

– Jag tog kontakt med henne och sa att jag ville gå hennes yogalärarytbildning som jag visste att hon hade i New York. Men att jag hade en liten son och skulle ha svårt att klara alla resor.

Sadie å sin sida visade sig vara väldigt öppen för att undervisa en person på distans:

– Vi yogade på Skype och när hon var i Tyskland kunde jag åka dit och träffa henne. Sen slutförde jag utbildningen i New York och hon blev min mentor.

Karin fick själv fyra lärningar som hon

kunde utveckla sitt uttryck tillsammans med.

– Allt eftersom fick jag fler och fler påstötningar om att själv skapa en utbildning. Det tog tid att tänka igenom och planera den, men Yoga alliance godkände den direkt och jag fick jättebra gensvar.

Vad var det med Sadie Nardini som lockade?

– Jag var van vid att yoga efter en mall och sträva efter raka linjer som de man ser på olika yogaposters. Sadie hade en helt annan stil, en mer avslappnad och tillåtande inställning som helt och hållet

handlar om ens eget, personliga uttryck. Det passade mig som artist väldigt bra. Sen har hennes yoga utgångspunkt i ny forskning, biomekanik och uppdaterad anatomi. Vägen in och ur positioner är anpassade utifrån det och det kan vara bra med tanke på att de flesta som utövar yoga idag är i medelåldern och inte starka indiska 12-åringar.

– Sadie förmedlade också ett perspektiv som kom inifrån och ut, och jag kunde på riktigt känna att jag räcker och duger som jag är. Både fysiskt och filosofiskt. All yoga räknas och det kan finnas ett värde i att sitta ner med ett glas vin och samla mina tankar på papper också. Jag tycker det är viktigt att anpassa yogafilosofin till den värld vi lever i. Det är ju trots allt inte så många av oss som bor på ett ashram.

YOGAFORMEN KALLAS CORE strength yoga och tar avstamp i ett personligt mått som får genomsyra ens förhållningssätt, ett så kallat core message.

– Mitt är ”du är tillräcklig” och det har stor betydelse för mig. Det är ingen hem-



lighet att jag kämpar varje dag. Ibland är livet lätt, men ibland får man ju en knuff i fel riktning. ”Du är tillräcklig” genomsyrar allt jag gör och det ger mig förutsättningar att samla de människor runt mig som är rätt för mig.

Karin har sin bakgrund i musiken, både som låtskrivare och som körsångerska till andra artister. Det ligger till stor del på is tills vidare, till förmån för yogan.

– Yoga är ett verktyg för att utveckla mig själv och det ger mig också möjlighet att uttrycka mig personligt. Både när jag håller egna klasser och när jag utbildar. Det är ett gemensamt skapande, där jag hittar nya uttryck via elever, som ofta har väldigt mycket kunskap att bidra med. Fastnar man i gurutänkande så missar man ju alla

dess möjligheter till utveckling.

Det där med gurus, regler och precision som biter sig fast i vissa yogatraditioner och något Karin vänder sig emot:

– Allt handlar ju om syftet med yogan. Om jag till exempel flyttar foten en bit för att minska belastningen på en led och för att det ska känna bättre för min kropp, är det inte längre yoga då? Försvinner syftet med positionen? Nej! Riv ner de gamla strikta affischerna och glöm den auktoritära gurukulturen. Så fort det blir för många regler slår en motreaktion in: Regler kan man ju bryta! Jag trivs i ett sammanhang som är mycket mer tillåtande och förlåtande. ●

KARIN THYR

Gör: Musiker och yogalärare

Aktuell: Med sin yogaläro-
utbildning

Läs mer: karinsyogaworld.com



Certified for Sport®

NSF-certifieringen innebär att det är ett rent och dopingsäkert kosttillskott som kan tas av elitidrottare.

Välj säkra kosttillskott av rena råvaror!



Simon Bertilsson,
hockeyspelare i
Brynäs och i lands-
laget Tre Kronor,
väljer kosttillskott
från Thorne.

THORNE

NSF Certified for Sport®


EDURA
KUNSKAP - HÄLSA - KVALITET

Edura AB distribuerar Thorne Researchs produkter i Skandinavien.
Välkommen som återförsäljare till ekogrossisten.se och som konsument till ekobutiken.se, www.edura.se, kontakt@edura.se, 0258 - 108 80



Under vinjetten vetenskap skriver vi om nya rön och upptäckter som på olika sätt har koppling till hälsa och friskvård.

Stretching fungerar

EN NY DOKTORSAVHANDLING från Norges idrottshögskola har undersökt effekten av stretching, genom att låta studenter stretcha sitt ena ben varje dag i ett halvår, medan det andra benet har fungerat som kontrollgrupp.

Resultaten visar tydligt att fungerar – och det går att bli mycket mer rörlig.

Deltagarna stretchade hamstring och

vad varje dag i ett halvår, och rörligheten mättes var åttonde vecka. Såväl musklernas som senornas längd mättes.

Alla klarade att sträcka ut mer i aktuella leder. I snitt ökade exempelvis maximal vinkel i ankeln från 17 till 29 grader.

Den anspänning som uppstår i en muskel vid stretching, som skydd mot skador i ytterläge, dämpades i takt med

att rörligheten ökade.

Studien visade också att såväl de korta muskelfibrerna som senorna blev längre av den dagliga stretchingen. Rörligheten ökade dock även hos de deltagare som inte fick längre muskelfibrer eller senor, troligen till följd av att fascian mellan muskelfibrerna anpassar sig.

Källa: Norges idrottshögskola

Andras beröring mer effektiv



THOR BALHED/LIU

FORSKARE VID LINKÖPINGS universitet har tittat närmare på vad som händer i olika delar av nervsystemet vid beröring av andra jämfört med när en person rör vid sin egen arm på liknande sätt. De har funnit att hjärnan dämpar bearbetningen av känselintrycken från egen beröring.

Informationen om beröring skickas från huden till ryggmärgen och sedan vidare till hjärnan där sinnesintrycket bearbetas i flera steg i olika områden i hjärnan. I den nya studien utförde forskarna olika experiment där försökspersonen låg i en magnetkamera, som tog bilder av hjärnans aktivitet. Personen ombads stryka sin egen arm långsamt med handen eller fick veta att en forskare skulle stryka armen på motsvarande sätt. Forskarna undersökte hur de olika sorternas beröring var kopplade till aktivitet i olika delar av hjärnan.

Källa: Linköpings universitet

Motion förlänger livet även för den som börjar sent

Bättre sent än aldrig – det gäller definitivt när det rör sig om motion. En ny studie på 300 000 amerikaner mellan 50 och 71 år har undersökt omfattning av fysisk aktivitet, och efter att ha justerat för faktorer som ålder, rökning och kost kommit fram till att människor som är fysiskt aktiva i 40-50-årsåldern har lägre risk att dö i förtid, jämfört med dem som inte är fysiskt aktiva. Fördelarna med att börja motionera senare i livet motsvarar, enligt forskarna, de fördelar som ses hos personer som varit fysiskt aktiva från 20 års ålder.

Studien är publicerad i JAMA

Hos oss får du en personlig utbildning i
Zonterapi & naturmed
1 årig yrkesutb på Öland april/maj 2020

Läs mer på vår hemsida www.teamhellbergzonterapi.com eller
ring oss på 070-942 62 24

Lena & Henrik





Yinmetoden & Fascia

- Prehab, Rehab & Rörlighet

3-dagars utbildning i en ny metod för reducering av spänningar & värk, avbelastning i leder och ökad rörlighet. Passar kroppsterapeuter, yogalärare, fysioterapeuter & träningsinstruktörer.

- Myofasciell friläggning & yinyoga-övningar
- Fasciateori, fasciakedjor & andningstekniker
- Manual med alla övningar ingår

Hålls i Ängelholm & Göteborg hösten 2019.
Kommer till Stockholm under våren 2020.

Utbildningar höst/vinter 2019/20

YINYOGA & ENERGILÄRA (40 hrs)

- Malmö 23-25 aug & 25-27 sep 2019

YINMETODEN & FASCIA (20 hrs)

- Ängelholm 6-7 sep & 14 sep 2019
- Göteborg 26 okt, 9 nov & 23 nov
- Stockholm våren 2020

YINYOGA & SHIATSU-ASSISTERINGAR (15 hrs)

- Ängelholm 18-19 okt

TERAPEUTISK YOGA (YIN, YANG & YINMETODEN) (60 hrs)

- Ängelholm kursstart 6 dec 2019

Anmäl dig direkt på www.inspiredyoga.se eller mejla: victoria@inspiredyoga.se



Inspired Yoga
www.inspiredyoga.se

FUNCTIONIOPTIMA

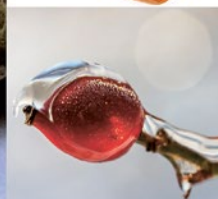
Nu söker vi fler återförsäljare!

Maila oss för mer information på
info@funciooptima.se
och besök vår hemsida
www.funciooptima.se

Äntligen i en och samma tablett!

För leder, muskler och ökad funktion.
Motverkar inflammationer och
förslitningar.

- Strandnypon - Rosa Canina L
- Curcumin - Gurkmeja
- Ingefära
- Piperin



Du kanske har sett hennes små filmklipp i sociala medier, där hon klädd som på väg till vilket möte som helst, stannar till, ställer ifrån sig väskan, letar upp något att hänga i – och så drar hon några chins. Anna Sunneborn är bra på att dra sig upp; såväl med ren armstyrka som ur livets dalar. Idag inspirerar hon andra med sin föreläsning *Säg JA till livet*.

Åtta frågor till Anna Sunneborn, fystränare och föreläsare

Vad har du för bakgrund?

– Jag kommer från Sundsvall, men flyttade till Stockholm 1994 för att jag ville jobba med TV. Jag tänkte helt enkelt att om jag bara var statist i TV-serien *Rederiet*, så skulle jag bli ”upptäckt” och allt skulle ordna sig. Hon som hade en fast statistroll i receptionen var sjuk just den dagen jag var med, så jag fick hoppa in för henne och det ledde vidare till fyra år i olika produktioner på SVT. Efter det jobbade jag inom skolans värld. 2009 gick jag en fystränarutbildning på Bosön och började då träna både barn och vuxna.

Berätta om din träningsbakgrund!

– Jag började med veteranfriidrott 2005. På tio aktiva år blev det bland annat 50 guldmedaljer i sprint och längdhopp. 2015 började med styrkelyft i stället och bestämde mig för att ta det svenska veteranrekordet i 57-kilosklassen i marklyft, som då var 140 kilo. Jag tog 147,5 kg, men regerande mästarrinnan tog tillbaka det på samma tävling. Så är det bara, jag gjorde mitt bästa, man kan aldrig påverka vad andra gör. Mitt mål var i alla fall nått – jag tog ju faktiskt svenskt rekord! Även om jag bara hade det i 38 sekunder.

Hur kom det sig att du började föreläsa?

– Jag tränade även kvinnor i många år och då arbetade jag mycket med storytelling för att motivera dem jag tränade och det var många som sa att de tyckte att jag

skulle börja föreläsa. Jag slog ifrån mig det, men så var det en i träningsgruppen som sa till mig på skarpen: ”Anna, nu vill jag inte att du viftar bort det här” så jag lovade henne att säga ja nästa gång jag blev tillfrågad. Så i oktober 2014 höll jag min första föreläsning och det kom över 100 personer. Jag insåg att det var lite som att förbereda sig inför en tävling och att det var samma krav på att vara närvarande i stunden. Jag älskade det från första sekunden!

Var har du din livsklokhets ifrån?

– Jag har förstås också varit med om sorger genom livet. Jag har blivit övergiven som barn och som nioåring blev jag brutalt överfallen på väg hem från skolan. Trauman som dessa går inte att hantera utan att ta hjälp. Och det får jag ofta frågor om; när ska man söka professionell hjälp? Jag brukar säga att om man har något i bagaget som stör ens vardag, som begränsar dig, kanske ångest eller kontrollbehov, så ska du söka hjälp. För egen del är det något av det bästa jag har gjort, jag sökte hjälp för min övergivenhetsångest och det var inte en dag försent. Man glömmer inte det som har varit, det bär man ju med sig, men man kan sluta älta det och det behöver inte längre ta ens energi. Ska du se tillbaka på det som varit, försök att göra det med glädje.

Vad gör du en grå vardag när inspirationen tryter?



– Vissa dagar kan ju vara mer motiga än andra. Då gör jag en lista över det jag ska göra och så börjar jag med det roligaste, så att jag kommer igång. Då går det andra lättare. Livet är ju som en hiss, det går upp och ner och kommer så alltid att vara. Jag har märkt att det är extra viktigt att påminna sig om att vara tacksam när livet flyter på och vi då kanske tar för mycket saker för givet. Jag har en app som plingar

"Jag har aldrig tränat mer än tre gånger i veckan, men alltid med kvalitet."

till klockan sju varje morgon och påminner mig om att tänka på tre saker jag är tacksam för. På plats nummer ett har jag i flera år skrivit samma sak LIVET, så även fast att min pappa övergav mig, kan jag åtminstone tacka honom för att jag finns. Det känns fint att göra det.

Hur tränar du idag?

– Inte så mycket faktiskt. Jag har aldrig tränat mer än tre gånger i veckan, men alltid med kvalitet. Sen har jag som motto att träna det jag kan i min vardag. Jag skulle aldrig drömma om att köra en kundvagn, jag tar två korgar istället. Jag går oftast i högklackat, även när det är halt, då har jag en tävling mot marken och passar på att träna upp reaktionsförmågan när jag halkar till, haha! Sen gillar jag spontanträning, som att ta chansen när den kommer, dra upp mig för stänger, hoppa i trappor med mera.

Vad tror du är det största hindret för människor att nå dit de vill?

– Ibland tar vi oss själva på för stort allvar. Min föreläsning har underrubriken "Vem bryr sig egentligen, allt är ju bara hittepå ändå" och med det menar jag att det är lätt att glömma bort sig själv och haka på trender och mode istället för att göra det man verkligen vill. Många behöver bli bättre på att ta medvetna beslut men också sluta vara så rädda för att göra bort sig. För vem bryr sig, egentligen?

Om du var folkhälsominister, vad är det första du skulle göra då?

– Ta bort betygen på skolans idrott och lägga fokus på att bygga upp grundfysiken. Tänk om skolan kunde erbjuda ett sammanhang för att utveckla de grundfysiska förmågorna, utan inslag av tävling eller bedömning. Vilken hälsoinsats! Sedan tycker jag att alla över 65 ska få information om vilka fantastiska möjligheter det finns att börja med veteranidrott, till exempel så har friidrotten en fantastisk verksamhet runt om i Sverige. ●

Yogautbildningar som ställer högsta krav både på dig och på oss.

När du går en utbildning hos oss så vet de som verkar inom branschen, både i Sverige och globalt, att du fått den kunskap du behöver. När du kan visa upp ett diplom från Axelsons är du eftertraktad av branschens aktörer.

Nu är det hög tid att anmäla dig till utbildningsstarterna 2019 inom yoga – gedigna utbildningar och kurser som motsvarar de högt ställda kraven från Yoga Alliance.

Välkommen att anmäla dig på axelsons.se



Tips på utbildningar och kurser i Stockholm

Yogalärare / Utbildningsstart 5 september

Yogamassageterapeut / Utbildningsstart 12 september

Indisk huvud och ansiktsmassage / Kurs 12-14 oktober

Yin Yogalärare / Utbildningsstart 21 november



Axelsons Institute

STOCKHOLM | GÖTEBORG

Sommaren är här och långa lata dagar väntar – förhoppningsvis med massor av tid att laga, äta och bjuda på god mat! Mia Hagenmalm bjuder här på en läcker sommarmeny av sommarens härliga råvaror!



Mia Hagenmalm är hälsorådgivare och bloggare (Riktig mat och hälsa på kurer.se)

SOMMARMAT MED SÄSONGENS FINA RÅVAROR

Ugnsrostad sparris och tomat med örtolja



XX PORTIONER

1 knippe grön sparris
1 ask cocktailtomater
olivolja
salt och svartpeppar

Örtolja

1 kruka basilika
1 kruka persilja
1 dl olivolja
1/2 citron, saft och skal
salt och svartpeppar

Vitlök

2 solovitlökar
olja till fritering

GÖR SÅ HÄR:

Sparris och tomat: Halvera tomaterna och skär av den nedersta träiga delen av sparrisen. Fördela sparris och tomat i en ugnsfast form. Ringla över olivolja och salta och peppra. Rosta grönsakerna i mitten av ugnen i 175 grader i ca 20-25 minuter.

Örtolja: Häll ner olja och örter i en hög kanna och mixa ihop med en stavmixer. Tillsätt citron

och citrusskal och rör om. Smaka av med salt och svartpeppar.

Vitlök: Skala och skiva vitlöken tunt. Hetta upp olja i en gryta eller fritös till ca 160 grader. Friterade vitlöken gyllene. Akta så att de inte bränns. Ta upp med hålslev och låt svalna.

Klicka örtoljan över tomat och sparris och strö över den friterade vitlöken. Servera som tillbehör.

Kajp- och ramslökssoppa

2 PORTIONER

3-4 potatisar i skivor
1 morot i skivor
1/2 liter skivad kajplök* (skogslök)
3 blad ramslök, hackad
7 dl grönsaksbuljong
3 dl havregrädd
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Fräs potatis och morot i smör eller olja några minuter. Tillsätt buljong, kajp- och ramslök. Låt koka tills potatis och morot har mjuknat. Ta av och mixa soppan slät.

Sätt tillbaka grytan på plattan och tillsätt grädd. Låt få ett snabbt uppkok.

Servera med exempelvis rödbetsgröddor och kokta ägghalvor.



Asiatiska pannkakor med primörer och räkor



GÖR SÅ HÄR:

Sallad: Skala räkorna. Skär gurkan i mindre bitar, strimla vårlöken och skiva rädisorna. Blanda allt i en skål.

Ört dressing: Finhacka kryddorna och chilin. Rör samman limesaft med chili, kokossocker och fisksås tills kokos-

4 PANNKAKOR

2 dl mjölk av valfri sort
1 ägg
2 msk soja
2 dl ris mjöl
1 näve kajplök* eller
1/2 purjolök
kokosolja till stekning

Fyllning:

500 g skalade räkor
1/2 gurka i bitar
3 stjälkar salladslök i strimlor
3 dl mungbönor
1 knippe rädisor, i skivor

Ört dressing:

1/2 dl koriander, finhackad
1/2 dl mynta, finhackad
1 dl basilika, finhackad
1 dl saft från lime
1/2 finhackad chili
1 msk kokossocker
1 msk fisksås

Topping:

Stekta maskrosknoppar,
ärtskott och eventuellt
ätbara blommor

sockret löst sig och tillsatt sedan kryddorna. Häll dressingen över salladen.

minuter. Pannkakan ska inte bli för hårt stekt eller få för mycket färg.

Stek 2 dl maskrosknoppar i smör eller kokosolja utan smak ca 3 minuter eller tills de mörknat något. Salta lätt och pressa över lite citron. Ställ åt sidan

Pannkakor: Vispa samman mjölk, ägg och soja. Tillsätt ris mjöl lite i taget. Finhacka kajplöken och tillsätt i smeten. Hetta upp en stekpanna och stek små pannkakor ca 2 minuter tills pannkakan fått lite färg. Vänd och stek ytterligare 2

Lägg salladen på pannkorna. Toppa med maskrosknoppar, ärtskott och ätbara blommor.

Frusen maräng- och rabarbertårta

8 PORTIONER

400 g rabarber
1 1/2 dl sukrin
1/2 dl vatten
1 msk potatismjöl

Marängbotten:

3 äggvitor (Spara äggulorna)
1 dl sukrin eller annan sötning
1 1/2 tsk ättikssprit
50 g grovhackade hasselnötter
1/2 msk maizena

Vaniljvisp

2 äggulor
3 msk sukrinmelis (som florsocker)
1 1/2 tsk vaniljpulver
2 dl vispgrädde

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 150 grader. Vispa äggvitorna till ett hårt skum. Tillsätt sukrin och ättikssprit och vispa vidare tills smeten är seg och blank. Blanda med hasselnötter och maizena.

Smörj en form med löstagbar form (ca 26 cm) och bred ut smeten i formen. Grädda i mitten av ugnen ca 1 timme. Stäng av ugnsvärmen och låt marängen stå kvar och torka gärna i två timmar. Lossa marängen från formen och lägg sedan tillbaka i formen.

Skölj och skala rabarberna och skär i tunna

bitar. Koka rabarber och sukrin i vatten tills det tjocknat något. Red av krämen med potatismjöl utrört i lite vatten. Gör ett snabbt uppkok och låt svalna.

Vispa äggulor med sukrinmelis och vaniljpulver. Vispa grädden i separat skål. Vänd ner ägg i grädde och rör även ner hälften av rabarberkrämen. Bred ut över marängbotten. Bred sedan ut resten av rabarberkrämen över grädden. Ställ formen i frysen minst 4-5 timmar. Ta ut en halvtimme innan servering.



*kajplök - eller skogslök som den också heter, växer vilt på Gotland och längs kusterna i södra Sverige. Den har en mild löksmak som påminner om späd purjolök. Den känns igen på sina vinröda klotformade blommor och har du inte tillgång till den i sin vilda form, går den även att odla.

Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 2/2019 1 september

Vinnare nr 1/2019:

Kinesiology tape My Apple heart

Annika Malm, SLITE

Lyst Magvetekudde

Marianne Karlsson, NYKVARN

Sömn, sömn, sömn

Anna Lisa Framgård, SKOGÅS

Slutbantat

Fia Thörn, GAMLEBY

Annika Malm, SLITE

Björn Winberg, STENUNGSUND

NoAj - Kräm mot värk och inflammation



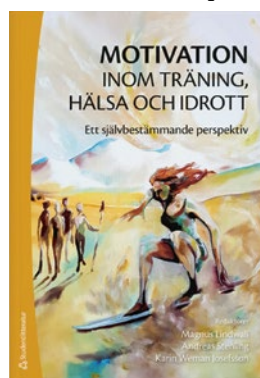
En underbar kräm att massera med när klienten har led- eller muskelvärk, ont i magen, huvudvärk med mera. Tillverkad av ekologiska råvaror med olivolja, bivax och ekologiska eteriska oljor.

info@inyobutiken.se

Vi lottar ut
3 burkar!

Motivation inom träning, hälsa och idrott - ett självbestämmande perspektiv av Karin Weman

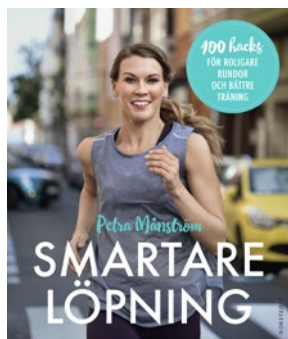
Allt vi gör drivs av vår motivation, men vad är motivation? Hur blir vi motiverade? Hur påverkar olika typer av motivation våra tankar,



känslor och beteenden inom motion och hälsa? Genom att förstå de grundläggande mönstren och principerna bakom människors motivation kan vi också bättre förstå deras beteenden. Boken tar sin utgångspunkt i självbestämmandeteorin (Self-Determination Theory, SDT) som är den motivationsteori som har starkast stöd i forskningen idag.

Vi lottar ut
1 bok!

Smartare löpning



100 hacks för roligare rundor och bättre träning.

Är du en inbiten löparräv eller nybörjare som siktar på att springa ditt första motionslopp? Oavsett vilket finns det mängder med tips och tricks som gör din löpning

både roligare och bättre.

Petra Månström, känd löparprofil, kommer här med sina bästa råd i form av 100 löparhacks.

Läs intervjun med Petra Månström på sid 12!

Vi lottar ut
3 böcker!

Massageolja

Värm di är en massageolja tillverkad för hand på Gotland, med ingredienser som har värmande och cirkulationshöjande egenskaper. Basoljan är ekologisk, kallpressad, gotländsk rapsolja. Arnikablom



(Arnica Montana) och Älggräs (Filipendula Ulmaria) är värmande, naturligt smärtlindrande, antibakteriella och kan lindra muskelinflammationer och blåmärken. Enbär och ingefära är renande, energigivande, kramplösande och värmande. Eterisk olja av svartpeppar är värmande, antibakteriell och antiinflammatorisk. Eterisk olja av lavendel är ångestdämpande och lugnande. Eterisk olja av enbär är inflammationshämmande och cirkulationsökande.

Vi lottar ut
3 flaskor!

www.kuckelimuck.se



bänkpapper

Bänkpapper utan
plastinblandning

Viscosoft®



torkpapper

Den hållbara torkduken

Multiwipe™

Torkduken med bomullskänsla

Absoft®

Torkduken med extrema prestanda

AbsoftPro®

ipapper.se

info@ipapper.se 031-534370

TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

Britsunderlägg

"Supermjukt" - för kundens skull

RULLAR

Bredd 60 cm, längd 195 m	172 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m	166 kr
Bredd 40 cm, längd 195 m	161 kr

RULLAR - PERFORERADE

Bredd 60 cm, längd 195 m	204 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m	198 kr

HELKROPPSARK - 300 st

Bredd 60 cm, längd 195 cm	535 kr
Bredd 50 cm, längd 195 cm	503 kr

HALVKROPPSARK - 600 st

Bredd 60 cm, längd 98 cm	616 kr
Bredd 50 cm, längd 98 cm	589 kr

HUVUDSTÖDSARK

100 st, storlek 40x40 cm	86 kr
--------------------------	-------

Alla priser angivna exklusive mervärdesskatt och frakt
Materialet tillverkat med NONWOVEN teknik

Tel. +46-8-55086409 order@tcmproductsnorden.se www.tcmproductsnorden.se

Avsändare:
Exakta Print
Hornyxegatan 14
231 76 Malmö

Returadress:
Kroppsterapeuternas
Yrkesförbund
Maria Bangata 4
118 63 Stockholm

3 i 1 professionellt behandlingssystem med

Radiofrekvens – Vakuum – LED

Cavital är en behandlingsapparat med ett brett behandlingsområde för kroppsterapeuter. Cavital bygger på tre vetenskapligt säkerställda teknologier för effektiva behandlingar.

CAVITAL ger dig långt mer än bara ett verktyg att leverera djupa muskelbehandlingar.

CAVITAL avlastar dina axlar, din rygg och händer varje dag.

CAVITAL ger tillsammans med dig, dina kunder fullt fokus vid varje tillfälle.

CAVITAL kan ge dig mer fritid, fler tillgängliga timmar att behandla.

CAVITAL är dessutom specialiserad på följande:

- ✓ Förbättra syresättning
- ✓ Öka elasticitet i muskulatur
- ✓ Ökad cirkulation
- ✓ Djupgående muskelbehandlingar
- ✓ Bindvävsmassage
- ✓ Koppning
- ✓ Ljusterapi (Röd & Blå LED)



MIMASS
BODY CONCEPTS

Hörnåkersvägen 6a - 183 65 Täby
08 - 756 77 13 - info@mimass.eu
www.mimass.se