

Nummer 4 2016

Kroppps

terapeuten

KOM IGÅNG MED
SOCIALA MEDIER

Möt Axelsons
nya ledning

Få struktur i
kalendern 2017

Rapport från
Fitnessfestivalen

Frestande juldödis
- utan socker!

ÖKA DIN
FÖRSÄLJNING
MED RÄTT
FÖRARBETE

Nytt om avbokningsregler

JOHAN
ARNKIL

BYTTE VERKSTADSGOLVET
MOT NÄRVARANDE BERÖRING

GÄSTKRÖNIKÖR ANN-SOFIE FORSMARK:

”Undvik honungsfällan!”

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Varför vill alla bli *medicinska*?

Just nu ser vi en trend där fler och fler lägger till ordet *medicinsk* före sin yrkestitel. Det får mig att reflektera över innebörden och varför det tycks vara mer värdefullt än de begrepp vi traditionellt använder, som friskvård till exempel. Samt vad det skapar för förväntningar.

Medicin kommer från latinets ”*medicina*” som betyder läkekonst, något folk i allmänhet associerar med ohälsa och sjukdomar. När man får *medicin* mot något skapas det förväntningar att dessa sjukdomar ska botas eller lindras.

Idag är det läkare och tandläkare, naprapater och kiropraktorer med flera man går till för att behandla sjukdomar. Dessa yrkesgrupper har en legitimation som utfärdas av Socialstyrelsen. Ordet *medicin* är inte ett skyddat ord, såsom *läkare* och *legitimerad*, något man inte får utge sig för att vara och därmed lura folk.

Vi har vid flera tillfällen skrivit om den begreppsförvirring som råder i vår bransch. Skolor och terapeuter önskar att man blir mer attraktiv genom att byta etikett.

Det är när utfört arbete lever upp till förväntningarna som det uppstår magi. Kunden får vad den förväntade sig och kommer därför tillbaka.

Så när vi utger oss för att vara *medicinska* skapar det då inte högre förväntningar på att man ska kunna mycket mer? Och hur påverkas allmänhetens syn på friskvårdare som utger sig för att vara *medicinska*, men inte lever upp till förväntningarna? Och vad får det för effekt på branschen i förlängningen?

Lek med tanken att du får in en kund som har ont i ryggen och kunden väljer dig framför en läkare eller fysioterapeut. Har du tillräcklig kunskap för att avgöra om kundens besvär i ryggen orsakas av spända muskler, låsningar i lederna, diskbräck eller kanske en tumör?

Om förväntningar och resultat står för långt från varandra blir kunden besviken. I bästa fall leder det till att kunden inte kommer tillbaka. I värsta fall kan någon bli skadad.

Måste vi verkligen sträva efter att knyta an till sjukvården?

Varför kan vi inte istället med gemensamma krafter höja statusen på svensk traditionell friskvård – som vi vet bidrar till livskvalitet och välmående?

Vi är fantastiska såväl i Sverige som internationellt och ett föredöme för många andra länder.

Visst borde vi kunna hitta titlar som speglar allt vi är bra på, inte något som andra är bra på! Jag vill slå ett slag för FRISKvården.

Hoppas du vill detsamma!

PETER



Möt Kroppsterapeutens nya redaktör

Ulrika Hoffer, du är Kroppsterapeutens nya redaktör. Vad har du för planer för tidningen?

– Jag kommer att göra mitt allra bästa för att ytterligare förbättra en redan bra tidning och göra innehållet mer lättillgängligt och angeläget. Det blir fortsatt en mix av kunskapsintensiva artiklar, kollegial inspiration och viktig medlemsinformation, men från och med nästa nummer får tidningen en tydligare struktur med fasta avdelningar för entreprenörskap, vidareutbildning, ekonomi, affärsutveckling och så vidare.

Vad har du för bakgrund?

– Jag har faktiskt gått såväl en massörutbildning som en zonterapeututbildning, för sisådär 25 år sedan! Mest har jag jobbat som journalist, främst inom ekonomi och entreprenörskap, men även inom hälsa och vetenskap. Jag skriver också hälsokokböcker och undervisar i näringslära.

Hur ofta går du på massage?

– Alltför sällan, jag är väldigt kittlig och balanserar hela tiden mellan avkoppling och direkt obehag när jag får behandling, irriterande nog! Men jag går ändå, för jag behöver lite översyn då och då.

Vad är hälsa för dig?

– Att hålla en hög lägsta nivå, det vill säga en vardag där det finns gott om utrymme för festligare inslag, men där jag också investerar i träning, grönsaker, fet fisk, sömn och utelek i dagsljus!





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 1/2017
är den 10 februari.**

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
Fax 08-32 90 85
info@kroppsterapeuterna.se
www.kroppsterapeuterna.se

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Maria Bangata 4
118 63 Stockholm

OMSLAGSBILD

Johan Arnkil

FOTO

Jenny Blad

FORMGIVARE

Johan Olsson

TRYCK

Pipeline Nordic, 2016

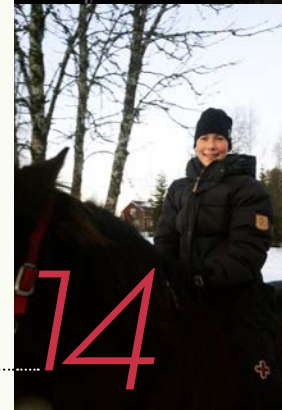
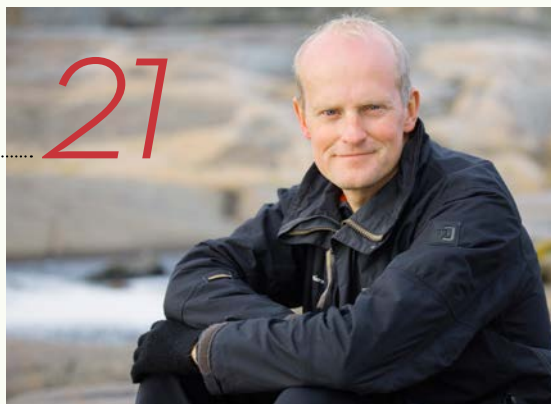


Innehåll

Medlemsinformation.....	4
Ny ledarduo på Axelsons.....	8
Boosta ditt företag-turnén.....	9
Bli en bättre säljare med Pia Santesson.....	
Avbokningsregler.....	12
Sverigeresan: Sorseles enda massör.....	
Medlemsträffar.....	15
Emelie Fågelstedt: Bygg din digitala närvaro.....	16
Välkommen till Inspirationshelg med årsmöte.....	18

Johan Arnkil - närvarande beröring

Ta kontroll över stressen.....	
Låt hemsidan hjälpa dig att göra jobbet.....	26
Byggede ny hemsida trots fast kundkrets.....	27
Tävla och vinn!.....	28
Gästkrönika: Ann-Sofie Forsmark.....	30
Mat: Skippa sockret och skydda levern.....	



Synliggör din kompetens

En ny valideringsgrupp startar i december. Det finns fortfarande platser kvar och du kan anmäla dig fram till den 31 december. Här har du möjlighet att validera dina kunskaper i din profession som kroppsterapeut. Du ska ha jobbat i branschen under några år och skaffat dig ytterligare kunskaper efter din utbildning. Genom valideringen erhåller du kompetensintyg i de olika modulerna som ingår samt sigill. Detta kan sedan användas i marknadsföringen av dig och ditt företag. Vill du anmäla dig eller har frågor, mejlar du till validering@kroppsterapeuterna.se



Stress – nytt avsnitt av Krypodden

Nu finns fem avsnitt av Krypodden publicerade. Det senaste avsnittet handlar om stress och gäst i podden är Tomas Danielsson, beteendemedicinare och föreläsare med fokus på arbetsliv i förändring. Tomas är även känd som Stressdoktorn och har lång erfarenhet av att arbeta med stressrelaterade problemställningar hos såväl organisationer som enskilda individer. Tidigare avsnitt av podden har tagit upp träning, socker, vardags-



MARTIN HENNINGSSON

Tomas Danielsson, känd som Stressdoktorn.

motion och diabetes. Nya avsnitt med olika teman inom hälsa och friskvård kommer att publiceras under våren.

Knut Thorstensson blev Årets medlem 2016. Vem blir det 2017?



DAGS ATT NOMINERA ÅRETS MEDLEM!

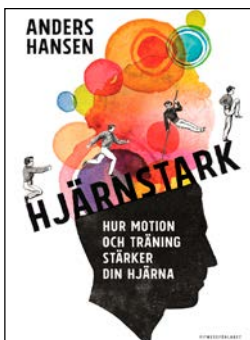
Nu är det dags att nominera årets medlem 2017. Är det någon som du tycker är värd att vara årets medlem? Kanske någon som har förmågan att inspirera och motivera andra? Eller en person som lagt ner tid och energi utöver det vanliga?

Deadline för nominering är den 15 februari. Glöm inte att motivera varför vi ska välja just denna person!

Maila ditt förslag till info@kroppsterapeuterna.se och skriv "Nominering till Årets medlem 2017" i ämnesraden.

LÄSTIPS FÖR LEDIGA VINTERDAGAR

Hjärnstark – hur motion och träning stärker din hjärna av Anders Hansen



Att vi mår bra både fysiskt och mentalt av att röra på oss är ingen nyhet. Men exakt hur viktigt och effektivt det är får man alla förklaringar till i boken Hjärnstark av Anders Hansen, överläkare i psykiatri. Träning skyddar till exempel mot nedstämdhet i alla varianter och kan faktiskt vara lika effektivt som läkemedel vid behandling av depression. På sikt

till och med ännu bättre!

Och även om det kräver ett par timmars stillasittande att ta sig igenom boken, så rekommenderar vi det ändå varmt. Du får en grundlig genomgång av modern hjärnforskning som belyser hur viktig träning är för vår stresstålighet, kreativitet, minne och till och med intelligens.

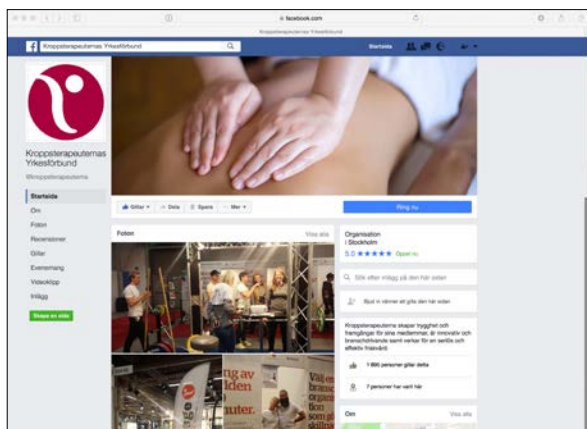
Så avsätt gärna en stund här

och där under juledigheten och dyk ner i drygt 200 sidor modern hjärnforskning kopplat till psykisk hälsa och mental prestation!

Vi lottar ut tre exemplar av boken. Fyll i formuläret på medlemsnätet senast 5 februari för att vara med i utlottningen!

Kry deltar på Göteborgsvarvet Expo 2017

Redan nu kan vi meddela att Kroppsterapeuterna kommer att ställa ut på Göteborgsvarvet Expo 18-20 maj 2017. Håll utkik efter mer information i nyhetsbrev och på hemsidan. Och pricka för i kalendern redan nu om du vill vara med och ge behandlingar under mässan.



Kroppsterapeuterna på Facebook!

Du vet väl att Kroppsterapeuterna har en öppen grupp på Facebook. Där möts både medlemmar i Kry och andra som arbetar inom eller är intresserade av friskvårdsbranschen. Gruppen har drygt 2300 medlemmar och är öppen för frågor och diskussioner som rör vår bransch. Sök på Kroppsterapeuterna så hittar du gruppen. Kroppsterapeuterna har också en gilla-sida på FB och Krypodden har även den en egen gilla-sida på Facebook. Gilla oss gärna!

Förtydligande gällande förra numret

I förra numrets artikel om ergonomi intervjuade vi fysioterapeuten Marie Jalkanen om betydelsen av att välja en bra stol vid sittande arbete. För tydlighetens skull vill vi understryka att bilden

som visade en traditionell kontorsstol kan verka missvisande, då Marie Jalkanen förespråkar att man använder sig av en delad sadelstol vid sittande arbete.

Viktiga datum 2017

Medlemsträff i Göteborg	25 januari
Nordic Reflexology Network (NRN) möte i Stockholm	27 januari
Medlemsträff i Arvika	3 februari
Inspirationshelg med årsmöte	1-2 april
IASK-möte i Bergamo, Italien	27 april-1 maj
Massagens dag	12 maj
Göteborgsvarvet Expo	18-20 maj
Utbildning med Ben Benjamin med nacken i fokus, Stockholm (reservation för ändring)	30 september- 1 oktober



Har du rätt adress?

Kolla att du har rätt adressuppgifter registrerade hos Kroppsterapeuterna. Då kan vi hålla vårt medlemsregister uppdaterat så att post och mejl från oss hamnar rätt. Men också för att dina korrekta adressuppgifter ska synas under Boka tid så att kunderna kan hitta dig! Du ändrar dina kontaktuppgifter på medlemsnätet under "Ändra adress". Det går också bra att mejla in dina ändringar till info@kroppsterapeuterna.se

Viktigt att betala halvårsfakturan i tid

Sista betalningsdag för halvårsfakturan är den 31 december. Vi vill uppmärksamma dig på att om du inte betalt fakturan senast på förfallodagen den 31 december 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 inte av denna information).

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 yrkesverksamt för att vara fullt försäkrad när du arbetar. Mejla dina diplom och intyg till info@kroppsterapeuterna.se



Irradia

MEDICINSK LASER

MINSKAR SMÄRTA, REDUCERAR
INFLAMMATION OCH FRÄMJAR LÄKNING.
MUSKLER - LEDER - SENOR

Se vårens kurser på www.irradia.se

HÖG PULS PÅ FITNESSFESTIVALEN

Det var hög puls, hög musik och högt tempo i mässhallen under Fitnessfestivalen på Stockholmsmässan i slutet av november.

KRY SATSADE i år på ett nytt koncept och samarbetade med Qinematic och Branschrådet för Hälsa i ett gemensamt aktivitets- och testområde.

Hos Qinematic kunde mässbesökarna göra en kroppsskanning med Qinematics Posture Scan – ett digitalt 3D-verktyg för kroppsskanning. Branschrådet för Hälsa som är samordnande organisation för 12 folkhögskolor med hälsoprofil hade både färdigutbildade och elever inom PT och kostrådgivning på plats. I montern gjorde de olika tester och gav råd och tips inom träning och kost.

Krys medlemmar gav drygt 300 prova-på-behandlingar i klassisk massage, shiatsu, yogamassage, zonerapi och rosenmetoden till besökarna under mässans tre dagar.

– Samarbetet med Qinematic och Branschrådet för Hälsa blev lyckat. Tillammans gav vi besökarna möjlighet att ta hand om sin kropp ur olika aspekter. En genomgång av hållning och rörelsemönster, tips om att äta bra och träna rätt och sist men inte minst en stunds avkoppling och omvårdnad på massage-



bänken, säger Peter Feldt, Krys generalsekreterare.

Han är mycket nöjd med mässan.

– När vi som det största förbundet i branschen visar upp samarbeten mellan affärsnätverk och medlemmar på detta vis, kommer vi verkligen till vår rätt och kan visa vår styrka på marknaden, säger Peter Feldt.



Axelsons har fått en ny ledning. Skolans grundare, Hans Axelson klev åt sidan tidigare i år och lämnade över vd-stolen till sonen Richard Axelson. Strax därefter tillträdde Pauline Hegner, tidigare lärare och marknadschef på skolan, som studierektor.

Ny ledarduo på Axelsons

MED DEN NYA ledningen på plats har en omorganisation genomförts och i dagarna pågår ett mer omfattande värdegrundsarbete, som inom kort ska sjösättas i verksamheten.

Redan nu märks förändringar i vissa utbildningar, som exempelvis friskvårdskonstutbildningen. I takt med att hälsofrågor allt mer handlar om stress och stressrelaterade depressioner, ställer det högre krav på kompetens inom det området, vilket lett till att eleverna på utbildningen nu även utbildas till diplomerade coacher.

– Psykisk ohälsa och stress ökar och

ökar, samtidigt som arbetsgivaren nu måste ta större ansvar för medarbetarnas hälsa. Det gör att vi ser ett stort behov av att kunna hantera dessa frågor som friskvårdskonsult, säger Pauline Hegner.

Utvecklingsarbetet pågår fortfarande och flera utbildningar kommer att förändras och kompletteras. Generellt handlar det om en tydligare struktur i utbildningsförloppen, från introduktionskurser till yrkesutbildningar.

– Steget in ska vara så lågt som möjligt på alla utbildningar. Man kan börja med en introduktionskurs, för att man

är intresserad rent allmänt och kanske för egen del. Därifrån kan du bygga på så att det i slutändan blir en yrkesutbildning. Det kan vara svårt att veta om man verkligen vill satsa fullt ut redan från start, men man kanske vet att man vill ha mer än allmän inspiration. Då kan man börja med en introduktionskurs och se om man vill bygga vidare, säger Richard Axelson.

AXELSONS SPA-SKOLA, som tidigare drevs av Richard Axelson separat från övrig verksamhet, ingår numera i Axelsons utbud. Även om de flesta elever går ut i yrkeslivet som egenföretagare, blir det allt vanligare med anställning, något som gör att samarbeten med arbetsgivare kommer att förstärkas.

– Det är många hotell och spaanläggningar som hör av sig och vill ha tag i personal, men vi kan inte riktigt vara en arbetsförmedling. Däremot vill vi ju att våra elever ska komma ut i jobb så fort som möjligt, så vi jobbar på ett system för att kunna hjälpa till att matcha ihop arbetsgivare och de elever som inte vill starta eget utan vill jobba som anställd, säger Pauline Hegner och fortsätter:

– Vi har också utökat vårt samarbete med Kroppsterapeuterna då vi ser att det finns bra stöd att hämta för de som vill starta och driva eget. Samarbetet handlar bland annat om att alla elever på de yrkesutbildningar som är godkända av Kry får ett elevmedlemskap direkt vid utbildningens start.

Under 2017 lanseras även Axelson health talks, en serie föredrag med intressanta och kunniga förebilder.

– Ja, vi ska satsa på personer som är på väg uppåt. Det blir både fysiska föreläsningar och livesändningar så att många kan delta, säger Richard Axelson.

Hans Axelson är numera arbetande pensionär, som deltar i viss undervisning såväl som inskrivningar som avslutningar.



Höjdpunkterna från Boosta ditt företag-turnén

Höstens turné blev inte bara längre än förra årets turné, utan också mycket uppskattad. Peter Feldt, generalsekreterare i Kry startade "Boosta ditt företag-dagen" med inspiration från Simon Sinek, ICA och Volvo för att nämna några.

TURNÉN BLEV ETT tacksamt energitillskott för många och vi hoppas att nästa höst blir lika lyckad. Tveka inte att föreslå ämnen i god tid om du har något speciellt att rekommendera.

Missade du denna dag så finns presentationerna på medlemsnätet.

Här bjuder vi på några av höjdpunkterna:

VEM BRYR SIG?

Vem bryr sig? är den provocerande frågan man egentligen behöver ställa sig när man skapar sitt varumärke. För att inte tala om när man visar upp sin logga eller

när man använder sina värdeord i deviser eller i annonser. Det är viktigt att kunna sätta sig in i kundens situation och att vi som företagare lyckas kommunicera så



att kunden verkligen känner sig manad att boka just din tjänst.

LÖFTEN KONTRA FÖRVÄNTNINGAR

Det är också viktigt att jobba regelbundet med löften kontra förväntningar och särskiljning. Det finns inte bara många kroppsterapeuter på marknaden. Vi jämför också med de som har betydligt kortare utbildningar eller andra utbildningar som naprapater eller kiropraktorer.

PRISSÄTTNING

Anders Broomé från Visma berättade hur man kan resonera och räkna när man prissätter sina tjänster. Han visade länkar som är väldigt användbara när det är dags att göra sin budget och som kan vara bra att ha när man är nystartad eller om man ska dra på sig extra kostnader i form av nya lokaler eller kanske anställa någon.

FLEXIBEL KALENDER

Att jobba mer aktivt med sin kalender blev en ögonöppnare för många. Varför förväntas vi ta samma priser på kvällar och helger. Öppna och stäng din kalender utifrån tillgänglighet och prissätt (värdesätt) tiderna därefter. Tveka inte att öka priset på kvällar och helger. Det gör alla andra branscher och innebär också att kunderna inte förväntar sig något annat (såvida du inte sänker förväntningarna själv).

GÖR EN SWOT-ANALYS

Att lära sig arbeta med en så kallad SWOT-analys kan vara skillnaden på framgång och misslyckande. Det är en enkel men mycket effektiv modell som sätter fingret på svaret i dina frågeställningar i verksamheten. Styrkor och svagheter i företaget och möjligheter och hot för verksamheten. Svaren på frågorna kan användas till mycket, som till exempel att finna oväntade samarbeten eller att skriva en enkel handlingsplan och budget.



BLI EN BÄTTRE SÄLJARE:

Hitta ditt varför och få en smartare försäljningsstrategi!

Allt för ofta blir det strukturerade säljarbetet lagt åt sidan, trots att det kan resultera i större kunder och bättre betalda uppdrag, något de flesta tjänsteföretagare önskar sig. En som sett många terapeuter lyfta sin verksamhet genom en smartare försäljningsstrategi är coachen Pia Santesson. Här delar hon med sig sina bästa tips för en smartare försäljning.

”OM JAG BARA var en bättre säljare. Eller slapp sälja. Eller åtminstone hade en person som kunde sälja åt mig...”

Om du har snuddat vid tankar som dessa, så är du långt ifrån ensam. Konsten att sälja kan vara både svår och enkel, allt beroende på hur man tar sig an uppgiften.

En som följt och coachat företagare att bli bättre på att sälja sina tjänster är Pia Santesson, som under många år drivit entreprenörsprogrammet CORE och nu driver företaget Amazing Leaders. Många av dem hon coachat jobbar med tjänster som massage, träning, coaching, yoga och kostrådgivning, så hon känner väl till de utmaningar många sliter med; allt från att ta tillräckligt betalt till att få tillräckligt många kunder. Och rätt typ av kunder.

Vad ser du som den största utmaningen för att lyckas med sin försäljning?

– Jag träffar allt för många som är helt på det klara med vad som ska göras och vad som är det nästa steget, men som helt enkelt inte får det gjort, säger hon.

Vad tror du att det kan bero på?

– En faktor kan vara att man inte riktigt vet varför man gör det man gör. Varför driver du ditt bolag? Det kan vara smart att fundera på det, innan man börjar lägga ut planerna på vad man ska göra. Annars blir det lätt motstånd när man ska få det gjort. När du har ditt varför klart för dig har du en tydlig drivkraft

”Ett nej betyder inte 'dig vill jag aldrig mer prata med'”

och vision att luta dig mot och det lyser igenom när du brinner för din sak.

– En annan faktor som många glömmet är att strukturerat avsätta tid för att sälja. Det kan handla om att sitta en halvdag på Linked in och leta bra kontakter, gå på något nätverksmöte eller inventera

ditt eget nätverk. Framför allt handlar det om att skapa en struktur och att inte skjuta upp säljarbetet.

PIA SANTESSONS KONKRETA råd är att fundera inför ditt säljsamtal och säljmöte: Hur kan du skapa intresse? Hur kan du möta kundens aktuella behov?

– Många tycker att det är jobbigast att få till mötena och säger att ”när jag väl är på ett möte, så kan jag prata och sälja hur mycket som helst”. Det är obehagligt att ta den första kontakten, det är obehagligt att få nej. Allt för mycket tid plöjs ned i förberedelser och så blir man ännu mera

PIA SANTESSONS BÄSTA TIPS SOM GÖR DIG TILL EN BÄTTRE SÄLJARE 2017:

1. Ta reda på ditt varför. Vad är det som driver dig? Varför gör du det du gör?
2. Fundera på hur du kan skapa intresse för det du har att erbjuda. Varför ska jag lyssna på dig? Du kan till exempel fånga en dagsaktuell fråga. Eller presentera ett case, något du har gjort för andra, som är relevant för en ny kund.
3. Fokusera på vilket resultat dina tjänster kan ge. Sätt dig in i kundens behov och matcha dem.
4. Var lyhörd för var i processen du kommer in; vad är de redo för, vad är de inte redo för?
5. Kom till avslut. Föreslå en plan om hur ni går vidare.
6. Lyssna, lyssna, lyssna på kunden.
7. Var kreativ, modig och nyfiken.
8. Om du upplever att det är trögt och motigt, slå dig ihop med några branschkollegor och brainstorma kring vad ni skulle kunna göra. Ofta tampas andra med samma problem och det är lättare att lösa dem om man är flera skarpa hjärnor.
9. Ta för dig, gå ut och visa upp vad du har. Man kan göra sig en vision av vad man vill upp nå, men man kan inte tänka sig till uppdrag.
10. Be om hjälp i ditt nätverk och var öppen med vad du behöver.

PIA SANTESSON

- **Coach**
- **Utbildad yogalärare**
- **Grundare Amazing Leaders, amazingleaders.se**
- **Drev tidigare entreprenörsprogrammet CORE**

rädd för att få ett nej...

En lösning kan vara att satsa på både kvalitet och kvantitet i sin försäljning.

– Du ska förstås hålla kvalitet, men kvantitet är nödvändigt säger hon och menar att ett nej är bara en del av processen:

– Ett nej betyder inte ”dig vill jag aldrig mer prata med”. Det betyder bara ”inte just nu”. Men tyvärr är det väldigt många som tar ett ”nej tack, inte just nu” som en signal på att det är kört. Det är det inte. Det är bara ett första samtal, och ofta behövs upprepade kontakter innan det alls kan bli aktuellt med ett möte. Det finns siffror som visar att bara en av fyra ringer tillbaka längre fram efter att de har fått ett ”nej tack, inte just nu”. Samtidigt som vi vet att det ofta behövs mellan fem och sju kontakter innan det blir möte och affär. Där finns det väldigt många spillda affärer.





somras publicerade Göteborgs-Posten en artikel om distansavtalslagen och vilka avbokningsregler som gäller för bokningar gjorda på nätet. Artikeln gav upphov till både oro och diskussioner, då det framkom att lagen som reglerar konsumentskyddet vid nätbokningar, distansavtalslagen, innebär att man som tjänsteutövare inte har lagen på sin sida när man kräver debitering vid sena avbokningar, utan kan behöva acceptera att kunden helt enkelt inte betalar.

Kroppsterapeuternas rekommendation till medlemmar är att fortsätta använda regeln avbokning senast 24 timmar innan bokad tid. Därefter utgår full taxa. Man måste dock vara medveten om att det i nuläget inte finns skydd för det i distansavtalslagen och att kunder som satt sig in i lagstiftningen kan vägra betala vid sen avbokning.

VI BAD VÅR JURIST Johan Engborg förklara mer utförligt vad som gäller och hur du kan förhålla dig till de regler som finns.

1 Ni väljer att fortsätta att använda er hemsida för bokningarna men får då räkna med att era kunder emel-

lanåt kommer att nyttja den rätt distansavtalslagen ger dem att avboka utan kostnad. Tänk på att ni måste informera era kunder om vilka rättigheter de har för att 14-dagarsfristen (se faktaruta nedan) ska börja löpa.

2 Ni väljer att använda er av en mindre avancerad hemsida. Hemsidan kan innehålla information om tider, produkter och så vidare, men kunden kan inte genomföra bokningen eller köpet på hemsidan, utan måste ringa in bokningen eller beställningen. Då gäller inte distansavtalslagen utan i stället era egna allmänna villkor. Nackdelen är förstås att det blir en massa samtal som tar tid att administrera. För att era egna villkor ska bli avtalsinnehåll är det dock viktigt att kunden har haft möjlighet att ta del av dem, till exempel på hemsidan och i bekräftelsen.

JOHAN ENGBORGS TEXT finns att läsa i sin helhet på medlemsnätet under Medlemsnytta/Företagande. Där finns även en länk till artikeln i Göteborgs-Posten samt förslag på en mall med information om distansavtal till kund.

DISTANSAVTALS-LAGEN I KORTHET

- Är en konsumentskyddande lag om ångerrätt, som gör det möjligt att avboka en bokning utförd i ett webbaserat system i 14 dagar från bokningstillfället, ända fram till behandlingens tid.
- Gäller enbart om bokningen gjorts i ett organiserat bokningssystem, exempelvis Bokadirekt.se.
- Innebär att man som tjänsteutövare måste informera kunden om denna rätt, annars gäller ångerrätten att avboka fram till behandling i ett år.
- Gäller inte för vissa undantagna verksamheter, som exempelvis idrottsevenemang.

SOCKER BOMBEN 3.0

Utbildning 11-12 februari



SENASTE NYTT INOM BEROENDE- OCH HJÄRNFORSKNING

- Hur man blir fri från beroende
- Lär dig om hjärnans kemi
- Ta del av framgångsrika behandlingsmetoder

Välkommen till en tvådagarsutbildning som ger dig en ny syn på beroende, oavsett vilken drog eller vilken konsekvens det får. Det kan gälla beroende inom t ex socker, nikotin, alkohol, narkotika, tabletter, träning, sex, spel, pengar, stress, arbete, internet m m. Hur skadas hjärnan av beroendeproblematik och psykofarmaka? Vilken näring och livsstil behövs för personer med beroendeproblematik? Vårt moderna samhälle har skapat en livsstil som ökar risken att utveckla beroenden och beroendeproblematiken ökar frekvent. Lär dig mer om hur hjärnan fungerar och hur du framgångsrikt kan undvika beroende hos dig själv, din familj och dina kunder.

Plats för utbildning: Citykonferensen, Stockholm

När: Lördag 11 feb kl 10-18 och söndag 12 feb kl 9-16



Föreläsare: Bitten Jonsson, Sveriges främsta expert inom addictionmedicin och författare till Sockerbomben och Sockerbomben 3.0.

Pris: 2 600 kr exkl. moms (boka-tidigt-rabatt: 300 kr t.o.m 21/12)

Anmälan och info: utbildning@alpha-plus.se, 023-79 28 00, alpha-plus.se

Sofie Holmqvist är Sorseles enda massör:

”Jag är smärtans ansikte här i byn”

Att jobba som massör i Sorsele betyder inte bara att man får hjälpa alla som behöver hjälp – gammal som ung, stillasittande som kroppsarbetande. Det innebär också att man kan få ge små minikonsultationer på såväl 50-årsfester som i mataffären.

DET ÄR DOCK något Sofie Holmqvist, Sorseles enda massör, har jobbat vänligt men bestämt med att avstyra och få bygdens invånare att förstå att det finns gränser mellan arbete och fritid – även för en massör.

– Det här är en liten ort och jag möter många som vill prata krämpor i olika sammanhang. Jag har blivit ett slags ”smärtans ansikte”, men jag ber alla att höra av sig på arbetstid och boka en tid, så att det blir en tydlig gräns mellan vad som är professionellt och vad som är privat. Det är inte alltid jag vill känna på folks stela axlar när jag är på bröllop, till exempel, och det förstår folk om man säger ifrån, säger Sofie, som jobbat som massör sedan 2002.

vet inte riktigt hur det går, jag kanske måste amma eller byta en blöja...” De flesta tyckte att det var okej och till och med att det var lite rart med barn i närheten, men jag kunde ju inte garantera några lugna, avslappnande upplevelser.

Hon säger att ryktet är allt för en massör på en liten ort, något som gör att hon varken har hemsida eller marknadsför sig i sociala medier.

– Jag kan inte ge en dålig behandling, då vet alla om det direkt. Inklusivt alla i grannkommunen. Men det är tvärtom också: Det jag gör bra sprids också.

Mottagningen har hon hemma i huset, där hon tar emot både privata kunder och företagskunder. Ett par dagar i veckan är hon ute på arbetsplatser och ger kortare behandlingar. Kommunen och företag inom åkerinäringen och skogsbranschen är överrepresenterade, vilket innebär allt från personer som sitter mycket stilla i en



bil eller på kontor, till andra som arbetar hårt med kroppen.

Förhållandet till avstånd och tillgänglighet är lite mer avspänt i Lappland än i storstadsregionerna:

– Att köra tio mil för en massage är inget konstigt här uppe. Ibland rekommenderar jag en kund att söka hjälp av en osteopat. Närmaste finns i Vilhelmina, 15 mil bort.

SOMMARSÄSONGEN ÄR möjligen ännu kortare i Sorsele än i övriga Sverige, vilket gör att allt ska tas om hand under de månader som grönskar. Det innebär lågsäsong för Sofie, men den vänder så snart kylan kommer och musklerna stelnar till.

– Absolut, kylan spelar in för hur stor beläggning jag har. Dels spänner man sig mer, men man sitter också stilla, inomhus mera när det blir kallt och mörkt.

– Jag behandlar i snitt sex timmar per dag, det är vad jag bedömer att jag klarar av för att hålla kvalitet. Men det varierar ju över året också, det kan bli mer vintertid och mindre på sommaren.

SOFIE HOLMQVIST

Yrke: Massör

Bor: I Sorsele

Familj: Man, dotter och ett barn till på väg.

JUST NU VÄNTAR hon sitt andra barn och funderar över hur det kommer att fungera rent praktiskt. När första dottern kom för fyra år sedan, var det inte konstigare än att hon ibland fick vara med när Sofie gav behandlingar.

– Det var enda sättet att kunna hjälpa kunder med smärta ibland, så jag fick säga att ”visst får du komma, men jag



NOVEMBERTRÄFF I ÖSTERSUND

I Östersund har Kryss medlemmar fått igång ett nätverk som träffas regelbundet och i november var det dags för ännu en träff, den tredje för året. Denna gång bjöds på glögg och pepparkakor i Anna Lena Hamberg Ritters lokaler. Den här gången var vi sex terapeuter som samlades och idéerna haglade om vad vi vill göra framöver. Bland annat ska vi ordna en information om pensioner och försäkringar för oss företagare. Ergonomikurs och samarbete med andra yrkesgrupper inom samma bransch, exempelvis naprapater och sjukgymnaster var andra idéer att försöka arrangera längre fram. Nästa träff blir i februari.

MARIE SJÖKVIST



Chris McAlister ledde kurs i TCM för akupressörernas nätverksgrupp.



MEDLEMSTRÄFF FÖR AKUPRESSÖRER

När akupressörernas nätverksgrupp hade medlemsträff i oktober bjöds deltagarna på fortbildning i TCM med Chris McAlister.

Förra året höll Christ McAlister kursen Union of Body and Mind del 1. Den var så intressant och omtyckt att vi bad Chris att komma tillbaka och undervisa oss i Union of Body and Mind del 2. Den andra delen av kursen bygger på en äldre behandlingsstrategi från Sun Si Miao, helgonet i Traditionell Kinesisk Medicin. Den handlar om att fördjupa sig i de 13 "Spökpunkterna", de fem själarna – Wu Shen – som utgör

den filosofiska och spirituella grunden till modern TCM och de fem elementen Wu Xing. Vi utforskade också de fem "Spirit Points" som löper utmed ryggraden på UB-meridianens yttre kanal.

Vi startade med en thetavägsmeditation som Chris ledsagade oss igenom. Därefter blev det en genomgång av de 13 punkterna. Efter det var alla ivriga att ge och få behandling på dessa punkter. Chris guidade oss så att vi slapp titta på anteckningarna under tiden.

Det var uppskattat och lärorikt både att ge och få behandling.

KERSTIN NORDMAN

HÖSTMÖTE MED SÖDRA SVERIGES ROSENTERAPEUTER

Inspirerade av vårens möte i början av april träffades vi återigen i Höör den 8 oktober under Paola Voigts värdskap för en dag med ett digert program. Vi utbytte erfarenheter och genomförde övningar på diafragma samt ett pass med Easy Movements. Betydelsen av beröring och även hur vårt eget och klientens aktuella tillstånd i sitt nervsystem påverkar beröringsmötet diskuterades. Övergrepp, ett angeläget och svårhanterligt ämne, som kan möta oss i våra behandlingar, ägnades också vår uppmärksamhet. Under en del av dagen tog vi även upp på vilka olika sätt, som vi kan nå ut med Rosenmetodens budskap och betydelse. Dessutom var formerna för fortbildning och fördjupning viktiga frågor vid mötet.

Än en gång har vi alla kommit till insikt om det stora värdet av dessa informella träffar, vilka känns nyttiga och nödvändiga för vår utveckling som rosen terapeuter. Stort tack till Paola Voigt och Wolfgang Schulze för planering och genomförande!

BIRGITTA WIGERT

Kom igång med att bygga din digitala närvaro

Digital skola för
kroppsterapeuter Del 1:

Vad dyker upp när du Googlar ditt namn? I kommande nummer av Kroppsterapeuten kommer vi att titta närmare på hur du kommer igång med att bygga din digitala närvaro och hur du kan marknadsföra dig själv som kroppsterapeut online.



Vikten av att vara synlig som yrkesperson på nätet är kanske viktigare än någonsin i dagens samhälle; att använda digitala kanaler för att nå nya kunder och för att bygga sig ett namn. Att säkerställa att du och ditt företag dyker upp när någon söker på för dig relevanta termer som "Massör Skövde" eller "Personlig Tränare Ystad".

När någon kommer i kontakt med dig på nätet idag vill du att mötet blir lika professionellt och personligt som när du möter en kund ansikte mot ansikte. Det är därför viktigt att du på både din hemsida och i olika sociala medier inger förtroende och visar på din expertis inom ditt område som kroppsterapeut. Det kan vara avgörande för varför någon väljer att bli kund hos just

dig. Fundera på vilken bild du vill att folk ska ha av dig, och ha det i bakhuvudet varje gång du delar inlägg på de sociala medier du väljer att koppla till ditt arbete.

BÖRJA BLOGGA – POSITIONERA DIG SJÄLV SOM EXPERT INOM DITT OMRÅDE

Att ha en blogg är ett bra sätt att visa vad du kan om din bransch. Allt från tips kring

hur du kommer igång med vardagsmotionen, övningar att göra hemma för att få bättre hållning, nyttiga recept eller Mindfulness-övningar för att slippa stress i vardagen. Ämnen som hjälper och inspirerar den som läser din blogg. Och som får dem att vilja komma till just dig. En uppdaterad blogg hjälper även din hemsida att hamna högre upp i Googles sökmotor – och är ett effektivt sätt

att jobba med SEO (sökords-optimering).

SKAFFA EN FACEBOOK-SIDA – NÅ UT TILL DEN STORA MASSAN

På Facebook kan du nå en bred publik, i alla åldrar och med alla intressen. Skapa en sida och välj antingen ditt företagsnamn eller ett namn som beskriver tydligt vad du gör, exempelvis PT-Nina. Börja med att be dina vänner och

SVENSKARNA OCH INTERNET 2016

År 2016 lägger vi svenskar ungefär en femtedel av vår vakna tid på nätet. Facebook används av 71 procent av svenska internetanvändare och är vårt största sociala nätverk.

Näst störst är Instagram och används av 44 procent.

40 procent av de svenska internetanvändarna läser bloggar.

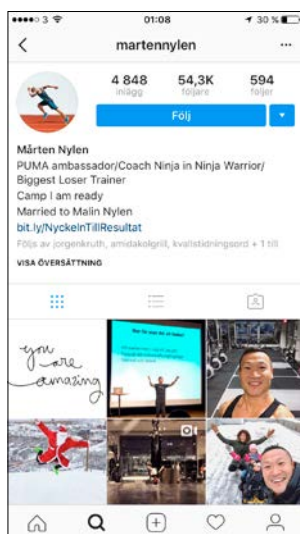
Källa: Internetstiftelsen i Sverige, www soi2016.se

#måbra #friskvård #ma

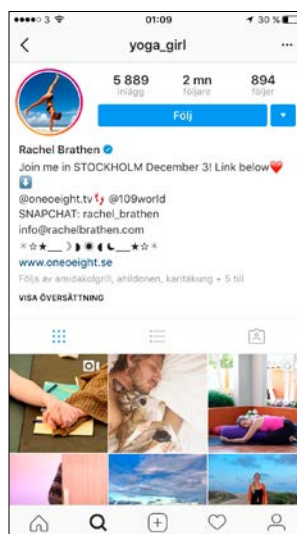
KONTON ATT FÖLJA PÅ INSTAGRAM FÖR INSPIRATION



@naprapatjonas Jonas Parandian, leg. naprapat och föreläsare med över 33 000 följare.



@martennylen Mårten Nylén, coach och tränare med över 54 000 följare.



@yoga_girl Rachel Brathen, svensk yogalärare med bas på ön Aruba som fått över två miljoner följare tack vare sina vackra yogabilder och personliga berättelser.

”Instagram är en mer personlig kanal där du kan visa mer av vem du är som person, även i professionella sammanhang.”

bekanta gilla sidan. Facebook erbjuder dessutom ett bra annonsverktyg för att nischa in dig på ditt specifika område eller en särskild målgrupp.

DELA BILDER PÅ INSTAGRAM - BYGG ETT NÄTVERK MED HJÄLP AV DIN PERSONLIGHET

Instagram är en mer personlig kanal där du kan visa mer av vem du är som person, även i professionella sammanhang.

Inspireras av andra konton du gillar och se hur de jobbar med bilder, färger och innehåll. Vad är det som får dig att dras till just dessa? Vad kan du själv skapa för något koncept att dela bilder kring? För att börja nå ut kan du starta med att följa andra konton som du inspireras av, eller sådana som är intresserade av din nisch. Ett bra sätt att hitta dessa är via hashtags, så som: #måbra #friskvård #massör #personligtränare

EMELIE FÅGELSTEDT

Yrke: Digital kommunikatör och egenföretagare
Bostadsort: London och Stockholm
Ålder: 29 år
Fritidsintressen: Att resa och skriva
Hemsida: emelifagelstedt.com



massör #personligtränare

AGENDA INSPIRATIONSHELG

Lördag

- 10.30 Registrering börjar i Krysdisk
- 11.45 Inspirationshelgen börjar
- 12.00 Föreläsning - Etik i arbetslivet och privat - Stefan Einhorn
- 13.45 Utställning och fika
- 17.00 Årsmöte
- 19.15 Fördrink och mingel
Därefter middag med underhållning sedan dans hela kvällen lång.

Söndag

- 09.00 Utlottning av gåvor från våra sponsorer
- 09.30 **Alt 1:** Yogapass. **Alt 2:** Byte av behandling. **Alt 3:** Använd Bosöns träningsmöjligheter
- 10.30 Fika
- 11.00 **Alt 1:** Bygg din egen hemsida **Alt 2:** Byte av behandling. **Alt 3:** Använd Bosöns träningsmöjligheter
- 12.00 Lunch
- 13.00 Föreläsning - En inblick i traditionell kinesisk medicin - Eva-Marie Janelo
- 14.30 Kry blickar framåt
- 14.50 Avslutning.

PLATS: Bosön på Lidingö, Stockholm

PRIS: Medlem 1350:- exkl moms, ej medlem 3 600:- exkl moms

Priset inkluderar en lunch på söndagen, två fika och middag på lördagskvällen

BOENDE: Ingår ej i paketpriset. På Bosön finns möjlighet till övernattnin i olika prisklasser, beroende på vilken standard man väljer och om man vill dela rum. Det billigaste alternativet är delat fyrbäddssrum. Då blir kostnaden per person 400 kronor. Enkelrum kostar 795 kr eller 1063 kr, dubbelrum 1063 kr och trippelrum 1334 kr (Alla priser exkl moms.) Ett visst antal rum är förbokade fram till 3 mars. Därefter i mån av plats.

Gå in och titta på de olika rumsalternativen på www.boson.nu/hotell. Du bokar ditt boende på www.boson.nu/boka eller via telefon 08-699 66 02.

ANMÄLAN: Du anmäler dig till Inspirationshelgen på medlemsnätet www.kroppsterapeuterna.se. Event/Inspirationshelg 2017. På medlemsnätet hittar du också mer information om helgens aktiviteter.

Obs! Anmälan är bindande. Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.



Välkommen till Inspiration

Kom och träffa kollegor från hela Sverige på vårens



Även denna gång blir det Bosön på Lidingö, strax utanför Stockholm, som blir mötesplats för Kroppsterapeuternas medlemmar under Inspirationshelgen 2017. Vi har ett fullmatat och varierande program som vi tror kommer att ge dig nya kunskaper, nya insikter, nya kontakter och en stor dos inspiration. Helgen innehåller gemensamma föreläsningar men också ett antal valbara aktiviteter.

Stefan Einhorn, professor och författare föreläser på lördagen om etik och hur vi både i vår profession och som privatpersoner kan förhålla oss till olika etiska dilemman. På söndagen är det Eva-Marie Janelo, ordförande i Svenska Akupunkturförbundet, som i sin föreläsning ger oss en inblick i den traditionella kinesiska medicinen.

Under två timmar på söndag förmiddag blir det valbara aktiviteter. Du kan gå på yoga, lära dig mer om att bygga en hemsida, byta behandling eller passa på att använda dig av Bosön för träning och friluftaktiviteter.

Inspirationshelgen bjuder också på utställning där Krysdisk nätverk och samarbetspartners deltar. Kroppsterapeuterna håller sitt årsmöte och kansliet finns på plats för att svara på medlemsfrågor. Årets medlem utses och det blir också traditionsenlig utlottning av fina priser från våra sponsorer. På lördagskvällen blir det mingel och middag med underhållning och dans.

Vi ses på Inspirationshelgen!



Inspirationshelg med årsmöte

stora medlemsevent den 1-2 april 2017!

Tips för boendet!
Gå ihop 4 personer
och dela på ett fyrbäddsrum.
Då blir kostnaden enbart
400 kr/person
och natt.



FEST PÅ LÖRDAGSKVÄLLEN!

På lördagskvällen blir det mingel, middag, underhållning och dans så ta med ditt bästa partyhumör. För underhållningen står Lars Edvall som är sångare, pianist och musikalisk mångsysslare. Han har bland annat skrivit musik till Jill Johnson och flera bidrag till Melodifestivalen.

Föreläsare



Stefan Einhorn

Finns det någon anledning att göra gott för sina medmänniskor? I föreläsningen under Inspirationshelgen talar Stefan Einhorn om etik och vilka konsekvenser våra handlingar får för vår omvärld och för oss själva. Det handlar om de stora etiska besluten men också om de vardagliga ställningstagandena, om alla de små dilemman vi ständigt hamnar i, på jobbet och utanför. Men det handlar även om våra mörka sidor, de motkrafter som hindrar oss från att fatta goda beslut. Att vara en god medmänniska är en stor utmaning och innebär ett oerhört ansvar – för en enda handling kan göra hela skillnaden i en annan människas liv.

Stefan Einhorn är professor och ordförande i Centrum för social hållbarhet vid Karolinska Institutet. Han är också föreläsare samt författare, bland annat till *Konsten att vara snäll* och senast till boken *Pappan*.



Eva-Marie Janelo

Eva-Marie brinner för sin vision om att bygga broar mellan österländsk och västerländsk medicin. Broar på vilka modern teknologi varsamt möter flertusenårig österländsk beprövad erfarenhet. Möten som hon hoppas ska kunna leda till framtida möjligheter för olika medicinska inriktningar att kunna samverka på en plattform där det ena inte behöver utesluta det andra. I sin föreläsning kommer hon att ge en kortfattad förklaring av de olika teknikerna man använder sig av inom TKM. Eva-Marie Janelo är sedan 2015 ordförande i Svenska Akupunkturförbundet-Traditionell Kinesisk Medicin. Hon har bedrivit klinisk verksamhet sedan 1994 och är en mycket uppskattad föreläsare runt om i Sverige.

Aktiviteter på söndag förmiddag

På söndag förmiddag kan du välja mellan olika aktiviteter. Det blir yogapass, bygga hemsida, byta behandling, eller tillfälle att utnyttja Bosön för träning/rekreation.

Yoga: Madelaine Clason Laxmi leder ett yogapass på en nivå som passar alla.

Bygg din hemsida: med Monika Moravcsik och Eva Vallin.

Byta behandling: Bänkar, shiatsumattor och stolar finns på plats. Prata ihop dig på plats med en ny eller gammal vän/kollega och byt behandling.

Viscosoft® bänkpapper

- Tillverkad av 100% viskos.
- En ren naturråvara.
- Utan plastinblandning.
- Egen tillverkning i Mölndal.
- Mjuk och behaglig mot huden, högabsorberande.
- Massörernas favorit sedan 1985.



inFibra

papper på nätet

www.infibra.se

031-53 43 70



Nyhet!

Basic NW bänkpapper
i blått och vitt

380:- / 300 ark

1080MAP™

– testsystem för bättre resultat

1080MAP™ (Movement Assessment Profile) är ett effektivt testsystem för att kunna avgöra en persons rörelsefrihet. Systemet baseras på en kombination av tester av kroppens tredimensionella rörelsemönster som tillsammans resulterar i en profil.

Du som är massageterapeut: Med profilen som grund får du ett objektiva verktyg som gör det lättare för dig som massageterapeut att vara mer specifik i din behandling för att effektivt uppnå mätbara resultat.

Du som är Personlig Tränare: Med profilen som grund får du ett objektiva verktyg som gör det lättare för dig som tränare att vara mer specifik när du utformar individuella träningsprogram för snabba mätbara resultat.

*I kursen ingår en bärbar Athletic 1080 testmatta och obegränsat antal testprofiler under ett år. **3 dagar:** 3–5 februari (Sthlm)*

Nyheter

Kost & Näring för husbehov Kurs 1 dag, 25 mars (Sthlm)

Medicinsk massageterapeut Steg 3 på distans Start 6 jan (Sthlm)

Mat som medicin Fortbildning 2 dgr, 3–4 juni (Sthlm)

Yogajusteringar Kurs 2 dgr, 3–4 mars (Sthlm)



10% rabatt på vårens utbildningar och kurser om du anmäler dig och betalar hela avgiften före den **30 dec 2016**.

axelsons.se Vx 08-54 54 59 00

Johan Arnkil bytte verkstadsgolvet mot närvarande beröring:

”Att driva företag är personlig utveckling”



Johan Arnkil är göteborgaren som bytte långa arbetsdagar på verkstadsgolvet mot en yrkesbana som massör och coach i eget företag. En resa som var långt ifrån självklar, men som inte gick att hejda när den väl hade börjat.

Det var år 2000 och Johan Arnkil hade satsat hårt på sin bowlingkarriär de senaste fem åren. Till en början mest uppfylld av revanschlusta och utan någon genomtänkt plan, men senare allt mer strukturerad och därmed framgångsrik.

Nu var det ändå dags att söka nya mål i livet.

Han hade jobbat på en rad olika före-

tag, 42 för att vara exakt, främst inom industrin. Men det var inte ännu en ny arbetsgivare som lockade.

Det var massage.

Efter att själv ha fått massagebehandlingar och förstått vilken inverkan de kan ha på en människas välbefinnande, började planen ta form:

– Om jag kunde lära mig ge massage, så kunde jag också få mer massage. ►



EFTERSIN UTBILDNING till massör började han ge behandlingar och upptäckte att det passade honom minst lika bra att ge massage – som att få.

– Jag mår bra av att han kontakt med andra människor. Vi behöver beröring.

Bitarna föll på plats och Johan, som ser tillbaka på en uppväxt som präglats av utanförskap och ensamhet, bestämde sig för att satsa vidare för att skapa en yrkestillvaro som skicklig massör.

Både lusten att utvecklas vidare och förutsättningarna fanns.

– Jag jobbade trettio timmarsveckor i industrin och hade ganska mycket tid till förfogande att vidareutbilda mig och ge behandlingar. Alla förutsättningar fanns så det var ett ganska enkelt val.

För första gången i livet befann han

sig i ett sammanhang som präglades av entusiasm och glädje. Helt andra känslor än vad som präglat tillvaron tidigare.

– Ja, jag var en sån som tyckte att busen var tidig när jag missade den, inte jag som var sen. Och att det bara regnade när

DET BÄSTA MED MITT YRKE

- Att jag ofta hamnar i djupa samtal med klienter.
- Den personliga utvecklingen.
- Närvaron, stillheten och tystnaden under en behandling.

Människor blir otrevliga när datorer inte fungerar. Det är en något helt annat med människor som har en kropp som inte fungerar, märkligt nog.

just jag gick utanför dörren, skrattar han.

Kanske var det mer sammanhanget som tidigare gödde de pessimistiska dragen hos Johan, för i arbetet med att hjälpa människor att må bättre växte lusten att se ljusare på livet.

Han jämför med den period då han jobbade med datasystem till bowlinghallar, med allt vad det innebär av teknisk support och arga kunder utan tålmod.

– Människor blir otrevliga när datorer inte fungerar. Det är något helt annat med människor som har en kropp som inte fungerar, märkligt nog.

NÄR FÖRETAGET ROTAT sig så pass att han kunde jobba med behandlingar 20 timmar per vecka, började nya tankar pocka på. För även om det var fantastiskt att kunna leva på sitt företag, så var det också ganska tungt att stå och massera många timmar i veckan.

En dag dök en inre bild upp: Ett visitkort där det stod ”coach, föreläsare och författare”. Planer på en mer varierad och balanserad tillvaro tog form.

– Till en början var det en skrämmande tanke. Jag blev livrädd! Men så började jag öppna upp mig för nya intryck, och påbörjade en utbildning till mindfulnessinstruktör och en coachutbildning.

Johan pratar mycket om det han kallar för närvarande beröring.

– Muskler kan knådas till avslappning, men det kan vara fullt tillräckligt med medveten, närvarande beröring. En del människor kan ju påverka en bara genom att lägga sina händer på ens axlar. Det är djupt fascinerande.

Just kombinationen mindfulness, eller uppmärksamhetsträning som han väljer att kalla det, i kombination med massage kan ge en extra dimension till

behandlingarna.

Sedan 2014 är han företagare på heltid. Det tog tid för honom att helt våga tro på att han kunde få det att gå runt.

– Egentligen är det rätt konstigt att jag var så rädd för att ta steget fullt ut i en företagartillvaro. Både min pappa och min bror är framgångsrika företagsledare. Men för mig var det långt ifrån en självklarhet.

REDAN FRÅN BÖRJAN har han varit medveten om att företaget inte rullar av sig själv bara för att man startar ett företag. Han har lagt mycket tid på att knyta kontakter, synas i lämpliga sammanhang, nätverka och jobba upp relationer som gör att hans kunder gärna rekommenderar honom.

Men han har också satt en tydlig gräns för hur många timmar i veckan han kan ge massage och samtidigt både hålla kvaliteten och må bra själv.

– Som massör är jag beroende av att mina kunder kommer tillbaka och att



Jag var en sån som tyckte att bussen var tidig när jag missade den, inte jag som var sen. Och att det bara regnade när just jag gick utanför dörren.

JOHANS BÄSTA FÖRETAGARTIPS

- Håll korta arbetsdagar
- Satsa på en alternativ och passiv inkomstkälla, så att du inte är så sårbar om du inte orkar ge behandlingar flera timmar om dagen eller vill vara ledig eller den dagen du inte orkar jobba så mycket längre.
- Bygg upp kontaktnät och nätverka.
- Lägg tid på personlig utveckling. Gärna en liten stund varje dag.
- Gör avstämningar för dig själv. Är jag på rätt spår? Mår jag bra av mitt jobb? Justera kursen vid behov.

de rekommenderar mig vidare. Det är framtidens metod, reklam fungerar inte alls lika bra tycker jag. Man behöver samverka med andra, både andra behandlare och personer i andra branscher. Jag tycker också att man ska se till att ha en alternativ inkomstkälla, så att man inte är fast vid att ge behandlingar från morgon till kväll, flera dagar i veckan.

För Johan var massagen inkörsporsten till livet som entreprenör, något han själv är lite förvånad över att han trivs så bra med.

– Att driva företag är personlig utveckling och att utbilda sig i vuxen ålder, för att det känns angeläget, är att investera i sig själv.



UTBILDNINGAR I URVAL

- Idrottsmassör, SISU
- Diplomerad Massageterapeut, Hälsoteket
- Certifierad Massör; Hälsoteket
- Mindfulnessinstruktör, Mindfulnesscenter
- Coach genom Modigt ledarskap, Coachcom
- Reiki
- Access Bars

Att ha mycket att göra kan ge en kick vissa dagar och ge andnöd andra. När vi inte känner kontroll över situationen uppstår stress och när vi är stressade har vi svårt att göra smarta prioriteringar. Men det finns knep för att frigöra mer tid och arbeta mer effektivt. Mia Breitholtz Söderström på TimeFinder vet hur.

Ta kontroll över stressen

Genom att ha en tydlig struktur för sin arbetsvecka, med en realistisk balans mellan behandlingar, konsultationer och administration skapar du bättre förutsättningar att minska din egen stress och ge en bättre upplevelse för dina kunder.

Det är fullt möjligt, menar Mia Breitholtz Söderström, som jobbar med hållbar effektivitet och hjälper ledare och entreprenörer att ta kontroll över sin arbetssituation och frigöra mer tid.

– Det handlar nästan alltid om att skapa bra rutiner och styra upp en struktur när man vill ta kontroll över sin arbetssituation. Planera inte bara in "tid för administration", utan specificera vad du ska göra de stunder du sätter dig framför datorn. På så vis slipper du sätta dig framför datorn och överväldigas av den långa att göra-listan, säger hon.

Men att göra-listor, är de inte en stor källa till stress? Att bara se hur den växer och tiden äts upp av att beta av den ...?

"Man får helt enkelt kontakt med den smartare delen av hjärnan, istället för att agera på reflex!"



och bli mer effektiv

– Nej, det kan vara betydligt mer stressande att ha en massa saker i huvudet. Och att ha en lista är bättre än en massa lappar på olika ställen med anteckningar och saker att komma ihåg. En lista som man bearbetar i prioriterad ordning är ett effektivt sätt att hålla struktur. Allra helst ska du dessutom planera in det som ska göras i kalendern. Detta för att du då bryter ner de större uppgifterna på listan till hanterbara bitar som du dessutom bestämmer en tid för när du ska ta tag i. **Många upplever att mejlen är det som stressar mest, samtidigt är det ju nödvändigt att vara tillgänglig. Hur kan man undvika att mejlen blir en stressfaktor?**

– Mitt råd är att läsa mejlen tillräckligt för att kunna ta ställning till vad du ska göra med dem. Slänga, flagga upp vid en tidpunkt längre fram eller hantera direkt? Är ett mejl för omfattande för att läsas i sin helhet nu, bestäm direkt när du ska läsa det, så att du inte behöver gå och stressas av att komma ihåg det – och därmed riskera att glömma bort det. I de flesta mejlprogram finns en funktion så att mejlet kan flagga upp igen när det är aktuellt. En inbjudan till ett event om två månader behöver du till exempel inte ta ställning till nu, men om du flaggar det så att det dyker upp igen exempelvis två veckor innan, så kan du släppa det för stunden och tryggt veta att det dyker upp när det är aktuellt.

Hur vet jag vad som bör prioriteras när det är hett om öronen? Får man panik är det svårt att veta ...

MIAS TIPS FÖR ER MER EFFEKTIV ARBETSVARDAG

Skriv EN lista

Det är när vi har saker liggande i våra bakhuvuden som vi blir stressade och samtidigt riskerar att missa viktiga saker. Ha hellre en lista istället för en massa olika lappar och ställen i dator och telefon där du samlar alla saker du ska komma ihåg. Det innebär mindre risk att missa något och det minskar stressen.

Detaljplanera din administrativa tid

Planera vad du ska göra under de olika arbetspassen framför datorn.

Ska du beställa material, läsa in nya föreskrifter, uppdatera dig på branschnyheter? Ha klart för dig vad du ska göra när du sätter dig vid datorn och ha fasta tider för återkommande arbetsuppgifter.

Bearbeta mejlen mer effektivt

Alla mejl behöver inte hanteras omedelbart, utan du kan lägga in påminnelser så att de dyker upp igen när de är aktuella.

Rensa bort lästa och bearbetade mejl från inkorgen, gör ett mappsystem där du sorterar in saker som ska arkiveras eller läsas senare.

Håll rent på skrivbordet

Många har skrivbordet fullt med högar av viktiga papper som ska bearbetas och de blir liggande där som en påminnelse, ofta av rädsla för att glömma bort dem om man sorterar undan dem. I själva verket är det väldigt stressande att ha dem liggande, de blir en signal till hjärnan om att det är något du inte har gjort, men bör göra. Ha istället lättillgängliga mappar eller arkivkorgar vid skrivbordet för alla papper och dokument som är aktuella. På så vi slipper du ha dem för ögonen, men de är ändå tillgängliga när du ska ha dem.

– Ta ett steg tillbaka, bryt det du håller på med. Det är lätt att man bara fastnar i det man har för ögonen, även om det egentligen inte är jätteviktigt. Ibland kan det hjälpa att göra något helt annat en stund, gå en kort promenad, låt

hjärnan göra något annat. Då kan man ofta lättare se vad som egentligen är det viktiga att prioritera just här och nu. Man får helt enkelt kontakt med den smartare delen av hjärnan, istället för att agera på reflex!

Del 1:
Ny artikelserie
om marknads-
föring! Bygg din
hemsida.



Låt hemsidan hjälpa dig att göra jobbet

Att ha en professionell hemsida handlar inte bara om att synas. Det handlar även om att förenkla ditt arbete.

DET FINNS MÅNGA anledningar att ha en hemsida. Statistik från Internetstiftelsen i Sverige visar att internetanvändningen i Sverige fortfarande ökar. Med en hemsida ger du din bild av vem du är och vad du kan hjälpa dina kunder med, vilket gör det lättare för dem att bestämma sig för att kontakta dig. Dessutom är det många kunder som tycker att det känns bra att kunna hänvisa till en professionell hemsida när man rekommenderar sin massör för andra.

Här listar vi fem punkter att överväga om du ännu inte har en hemsida:

1 Nå möjliga kunder precis när de behöver dig

80 procent av Sveriges befolkning använder internet dagligen och antalet sökningar efter information och tjänster ökar fortfarande.*

2 Ge din bild av vem du är och vad du gör

Hemsidan ger dig möjlighet att nå ut med information dygnet runt. Här kan du berätta om dina behandlingar, resultat de gett och hur man gör för att boka en tid. Genom din hemsida får besökaren en första kontakt och bild av dig även utanför din telefontid.

3 Trovärdig och professionell

En bra hemsida med relevant information ger en trovärdig och professionell bild av dig. Och det i sin tur skapar trygghet.

4 Rekommendationer

Ge dina kunder möjlighet att rekommendera dig till andra. De kan då hänvisa till din hemsida för att läsa mer om dig och dina behandlingar och se hur de bäst bokar en tid.

5 Internet har ersatt telefonkatalogen

I dag googlar vi efter adresser och kontaktuppgifter istället för att slå upp dem i kataloger. Med en hemsida gör du det lätt för dina kunder att hitta dig snabbt.

*statistik från IIS (Internetstiftelsen i Sverige).

OM ARTIKELFÖRFATTARNA:

Monika Moravcsik och Eva Vallin driver tillsammans Marknadsför Dig! och jobbar med utveckling av hemsidor.

www.marknadsfordig.se

Byggde ny hemsida trots fast kundkrets

Hör du till dem som drar dig för att skaffa en hemsida? Kanske du inte vet vad du ska börja eller vad du egentligen ska ha den till.

Gunilla Fång tar egentligen inte emot nya kunder. Hon kallar sig själv för teknisk idiot och har inte tänkt att bli någon ständigt uppdaterande bloggare. Men hon är fast övertygad om att som seriös företagare, så har man en professionell hemsida.

– Det är lika självklart som att ha ett bankgiro till företagskontot. Jag tycker själv att jag vill kunna gå in på en hemsida och bilda mig en uppfattning om ett företag jag ska köpa något av, så det ska man så klart ha även i den här branschen. Även om man egentligen inte tar emot nya kunder för tillfället, säger hon.

Hon har drivit sitt företag i 14 år och fick sin första hemsida ganska tidigt. Men i takt med att tiden gick och behoven förändrades, så behövdes en ny. Den



gamla gick inte att läsa på telefoner och var egentligen inte byggd utifrån Gunillas behov och önskemål:

– Nej, jag fick hjälp av en student och det var nog lite slumpen som avgjorde hur det blev, allt beroende på vad han kunde. Men så fick hon hjälp att bygga en hemsida i ett enkelt publiceringsverk-

tyg och kan nu själv ändra både text och bilder vid behov. Och det behovet kommer snart, för Gunilla är i full gång att bygga sin drömklinik hemma på gården utanför Linköping och överger därmed lokalen i centrala stan. Det innebär att hon behöver uppdatera med nya bilder, ny adress och vägbeskrivning, samt att det kan bli dags att öppna upp sig för nya kunder.

– Då måste jag vända mig utåt igen och behovet blir ett annat. Jag håller också på att lotsa över en del kunder till en kollega, eftersom alla inte kan komma till nya kliniken. Jag rekommenderar henne och delar ut hennes visitkort, men många frågar om hon har en hemsida där de kan läsa lite mer och bilda sig en uppfattning. Det känns mer seriöst att kunna hänvisa till.

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?

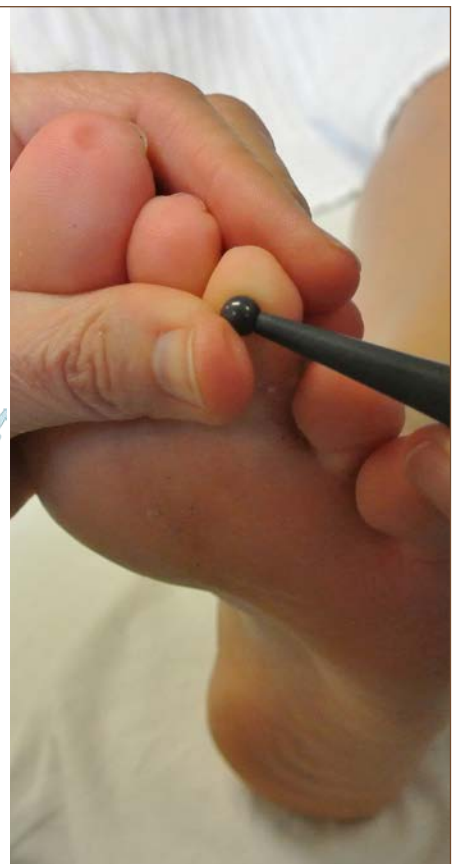
Yrkesutbildning i Kairon Reflexologi

Kursstart i vår:
Stockholm 5 januari
Göteborg 2 mars



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

www.kairon.se



Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 4 är den 5 februari 2017.

Vinnare nr 3/2016

Badhandduk från Salli:

Zenita Styffe Wall, BRUKSVALLARNA

Hållningsväst från NordiCare:

Marlene Borgsten, ÖSTERSUND

Aroma Organic Energizing oil från Me Anima:

Madeleine Hagberg, VRETSTORP

HOT & COLD från Faxma:

Lena Vöcks, FÖRSLÖV

Monika Mårtensson, BJÄRRED

Gunilla Tholfson, HALLSBERG

Sofie Jansson, MUNKFORS

Sheasmör från Organic Makers

Vi lottar ut en burk!

Kallpressat och viltskordat sheasmör Nilotica från Uganda. "Nilotica" är en art av sheaträdet som härstammar från Nildeltat. Det kallas lokalt Muyaosmör i östra Afrika och har använts för sina hudvårdande egenskaper alltsedan det forntida Egypten.

Shea Nilotica har mycket värdefulla hudvårdande egenskaper tack vare höga halter av flavonoiden katechin, som är en kraftig antioxidant. Smöret passar alla hudtyper och är särskilt bra till torr och mogen hud.

www.organicmakers.se



Eco massageoljor

Vi lottar ut ett paket om tre oljor, 500 ml/st

Sportapoteket bjuder på ett paket med deras härliga Eco massageoljor, tillverkade med kärlek för vår fortsatta tillväxt! En Neutral olja, med rapsolja som bas, utmärkt att använda som just basolja till bland annat Chilioljan som förutom rapsolja även har olivolja och capsicum (spansk peppar) som

effektivt ämne, upphettande/värmande olja, som man använder med försiktighet, och/eller Ylang-Ylang oljan (kärlekens doft) som verkar lugnande för kropp och sinne. Blanda som du vill och hitta din styrka i dessa Ecooljor.

www.sportapoteket.se



MagnesiumSpray

Nordic Health magnesiumsprayer är naturliga och innehåller inga konstgjort framställda ingredienser. Enligt studier absorberas externa magnesiumsprayer betydligt mera effektivt än interna magnesiumprodukter. Externa sprayer sprids via blodomloppet, vilket innebär att exempelvis matsmältningsproblem och mediciner inte kommer att påverka absorptionen. Nordic Health har det största sortimentet av magnesiumspray på marknaden.

Vi lottar ut en spray!

www.nordichealthsprays.se



FlipBelt

Vi lottar ut ett bälte!

Till skillnad mot traditionella bälten med en fastsydd ficka på ett band eller i en hållare är FlipBelt en helt tubformad förvaring som tillåter extra mycket plats för dina favoriter. Utan obehäva spänner som skaver, drar du helt enkelt på dig bältet som ett par byxor, placerar det ovanpå eller under dina kläder, och trycker lätt i dina föremål i öppningarna runt om på bältet. Den smidiga designen praktiskt taget eliminerar studs & rörelse under dina aktiviteter. Överlägsen stretch/återhämtning, slät söm & minimal design ger oslagbar komfort, de flesta känner inte av bältet alls.

www.flipbelt.se



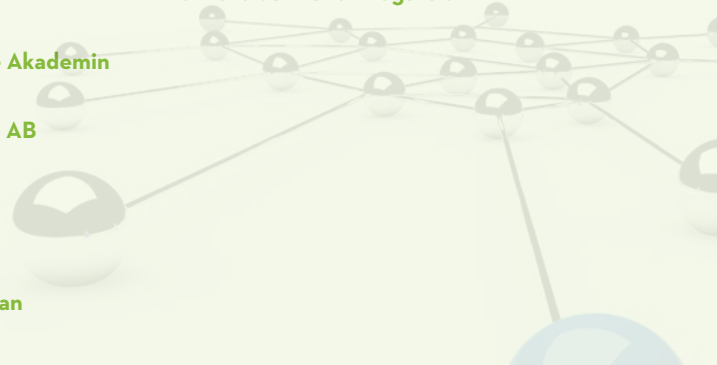
Kroppsterapeuternas affärsnätverk

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

Alpha-Plus
Axelsons Gymnastiska Institut
Axelsons SPA School
Diplomera
FootFlex
Grimslövs Folkhögskola
Grövelsjöns Fjällstation
Hagaberg Folkhögskola
Harmony Shiatsu Center
Helhetshälsa
Hjälmareds folkhögskola
Hotell Havsbaden
Hotell Högland AB
IKSU Hälsa AB
Infibra
Integrativ Zonterapi
Irradia AB
Jakobsbergs Folkhögskola
Kairon Reflexologiskola
KFI Spa Management AB
Lillsveds folkhögskola
Me Anima

Medema Physio AB
MIMASS AB
Molkoms folkhögskola
Munka folkhögskola
Nannic
Nyvana
Paleo Institute
Physio Education
Sabine Rosén Utbildningar
Salli Systems
Scandinavian Nonwoven AB
Scratch Nails AB
Selma Spa
Shiatsuakademien
Skandinaviska Ayurveda- Akademin
Skola för Beröring
Spa-Kliniken i Östersund AB
Spinkarps Gård & Spa
Stensunds folkhögskola
Sundsvalls gymnasium
Svenska Hälsoteamet
Svenska Kinesiologi Skolan

Svenska Shiatsuskolan
Sverigehälsan
The Academy
Trosa Stadshotell & Spa
Tärna Folkhögskola
Weleda
Vuxenutbildning i Skövde
Väddö folkhögskola
Yogobe
Åre Spa School
Åsa folkhögskola
Ädelfors folkhögskola
Örnsköldsviks folkhögskola



Hos oss får du en personlig utbildning i

Zonterapi & naturmed

GK 17 feb, 1-årig ÖLAND 6 apr 2017

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

Lena & Henrik

dōTERRA
Wellness Advocate

Vill du hjälpa människor till en bättre hälsa och ett friskare liv? Bli vår konsulent!

Vi söker dig som brinner för naturliga ekologiska produkter och samtidigt vill skapa dig goda inkomster!

www.Naturligt.org

Som Wellness Advocate (fristående återförsäljare / konsulent) erhåller du en egen webbsida dit du hänvisar dina kunder att göra sina inköp på ett lätt, smidigt och enkelt sätt. Och skapa nätverk!

Välkommen att ta en titt på hemsidan och maila eller ring till oss för info om samarbete!



ORTOPEDMEDICINSKA
INSTITUTET

AVANCERAD MANUELL TERAPI (AMT)
-Ortopedmedicinsk diagnostik och behandling
-Ledmobilisering
-Differentialdiagnostik
-Avancerad mjukdelsteknik

ORTOPEDMEDICINSKA.SE

Var hållbar. Säg nej!

Jag ser det så ofta omkring mig. Förmyckandet. Folk tar på sig för mycket. Fastnar i honungsfällan. Det är ju så roligt. I vår bransch handlar mycket av ens verksamhet om att vara en populär person. Man blir eftertraktad för sina egenskaper, får förfrågningar om att vara med på än det ena, än det andra och det stryker egot medhårs.

Man vill inte missa något som kanske inte kommer tillbaka. Eller riskera att någon annan tar ens plats.

Eftersom man är tillfrågad som person så tänker man också att man sviker om man avbokat. Snöbollen med åtaganden rullar på och man tänker att det går inte att avboka en klass, en föreläsning, en träff med någon, en middag, ett uppdrag.

Jag älskar också att spåna på bra ideér. Och åhmajgadd vad mycket bra ideér det finns. Och härliga människor man vill göra saker med. Det känns tråkigt ibland att inte ens börja dra i trådarna men tänk så många goda intentioner som sen bara rinner ut i sanden. I bästa fall hade man bara roligt under tiden det påbörjades något som inte blev något.

Men i många fall är det förenat med ångest och en känsla av att inte hinna med men inte veta när det är läge att säga att det går inte.

Jag tycker det är aptråkigt att säga nej till roliga grejer men jag har börjat lära mig att säga nej till det mesta. Ja till ett fåtal saker, men nej till det mesta. Vissa gånger känns det extra surt men när man

börjar titta på vad man istället får blir det lättare.

Jag brukar ställa mig följande frågor, innan jag tackar ja till allt roligt som dyker upp:

1. Kan jag ta in det just nu?
2. Har jag tid att agera på det långsiktigt?
3. Ingår det i min plan?
4. Är det något, om jag måste välja, som jag prioriterar högre?
5. Vad kan jag göra med den här tiden istället?

DET ÄR OFTA svårt. Jag träffar många som sitter fast i att det inte går att säga nej nu. Inte till det här. Jag ska bara...

Man känner sig som en svikare. Man tror att ingen annan kan göra det istället (det är det alltid någon som kan). Eller att folk ska bli så besvikna. Men folk förstår. Om man förklarar. De flesta vet precis vad du pratar om. Du kanske föregår med gott exempel. Inspirerar någon annan att vårda sin agenda.

Fördelar med att säga nej:

1. Du spar din energi till det du verkligen vill göra. Givet att du tänkt igenom vad det är.
2. Du visar att du vårdar både din tid och din hållbarhet. Att din tid är vär-



defull. Att du bara gör det du kan ge full uppmärksamhet. Så när du engagerar dig i något så vet både du och de du gör det med att du faktiskt kan vara där. Både fysiskt och mentalt. Det är också något att nämna när du tackar nej: Det här vill jag göra när jag kan ge det full uppmärksamhet. Det kan jag inte nu.

3. Vill de ha dig eller är det meant to be så kommer chansen igen. Tro mig.
4. Det betyder ju att du kan säga mer ja till något annat. Tänk inte på nejett för länge. Tänk på vad det frigjorde tid till.
5. Det blir lättare och lättare. Det kräver lite övning. Testa!



Det är aptråkigt att säga nej till roliga grejer

Hallå där!

Ann-Sofie Forsmark...

... du har en bakgrund som hälsostrateg på PwC, hälsocoach, ekonom och ägnar fritiden åt att springa ultradistanser och busa med dina barn. Hinner du något mera?

– Ja, jag ska snart sluta på PwC och växla upp mitt eget företag fullt ut, där jag jobbar som konsult inom strategiska hälsofrågor på organisations- och ledarskapsnivå. Dessutom driver jag en podd, Health for Wealth, som belyser hälsofrågor på arbetsplatser ur olika perspektiv. Vi intervjuar företagsledare, forskare, experter och andra inspirerande personer som har hittat hållbara och lönsamma vägar för att skapa friskare arbetsplatser och förstått att medarbetarnas hälsa inverkar på lönsamheten.

Vad ser du som den största utmaningen för företag som vill skapa en friskare arbetsplats?

– Det viktigaste är att förstå att hälsa

är en fråga som måste integreras och genomsyra verksamheten. Det kan inte vara ett kortsiktigt projekt eller ett sidospår. Vissa områden går att styra och leda, andra måste möjliggöras med integritet som ledord. I den prestationstrend som råder inom till exempel träning och fitness är det viktigt att våga arbeta fram en definition runt vad hälsa är på respektive arbetsplats och utgå från det. Ta hjälp av forskningen: Vi vet att dagsljus, 30 minuters fysisk aktivitet, bra mat och tillräckligt med sömn är grundläggande för att kunna fungera på topp – och det behövs även när det är hårt tryck på jobbet.

Du har köpt in hälsorelaterade tjänster under många år och vet vad som fungerar – och inte fungerar. Vad är ditt främsta råd till våra medlemmar som vill ha stora företag som kunder.

– Försök förstå organisationens behov och utmaningar. Hur jobbar de? Var

jobbar de? När jobbar de? Att till exempel erbjuda lunchmassage eller lunchträning i en organisation där många är ute och konsulter utanför kontoret kan skicka fel signaler. Möt dem där de är.

– Se det du kan bidra med i ett större sammanhang. Säljer du till exempel massage eller yoga, var tydlig med att du erbjuder en hälsofrämjande aktivitet, inte en komplett hälsolösning. Föreläser du om stress så kan du sätta igång tankar och diskussioner och ge verktyg men för att det ska få långsiktig effekt handlar det om vad organisationen gör när du lämnat dem. Ställ frågan, visa din kunskap – då kan det bli mer jobb.

Lyssna på Health for Wealth i iTunes eller via RSS: <http://healthforwealth.se>

with
XYLITOL

Scandinavian
SKIN CANDY
Hair Free Method

Skin Candy är inte bara hårborttagning utan också hudvård.

Utbildningar genomförs löpande i Täby utanför Stockholm.

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

socker skadar inte bara tändernas emalj, det kan även leda till leverskador, något som tidigare främst förknippats med missbruk av alkohol. Välj bort det vita sockret alltså, men njut gärna av Mia Hagenmalms sunda sötsaker i jul!

Skippa sockret och skydda levern

Vitt, raffinerat socker ger enbart rena kolhydrater och har ingen som helst näring att tillföra kroppen. Socker saknar alla naturliga antiinflammatoriska ämnen som probiotika, prebiotika, fettsyror och flavonoider.

Ändå äter många av oss massor av socker i bakverk, godis, läsk och glass. Dessutom allt det så kallade dolda sock-

ret som gömmer sig i färdigmat, snabbmat, halvfabrikat, frukostyoghurten, müsli, brödet och så vidare, som är en bidragande orsak till ett alldeles för högt sockerintag.

Att socker inte är bra för oss vet nog förmodligen de flesta, men många tänker nog mest på att socker är ganska harmfulöst för vår hälsa, förutom att det orsakar karies. Och visst gör det! Socker är abso-

lut inte bra för tänderna men det har även en skadlig inverkan på våra kroppar.

Överkonsumtion av socker gör att det lagras som fett i kroppens fettceller, men även i levern, med skador som liknar dem vid skrumplever till följd.

Studier i både USA och i Europa visar en skrämmande prognos av att var fjärde vuxen och var tionde barn idag misstänks ha fettlever.

Idag orsakas fettlever alltmer av en för hög konsumtion av socker och stillasittande aktiviteter. Fettlever som är nära kopplad till övervikt och insulinresistens är en svår sjukdom som kan ge allvarliga konsekvenser.

Fettlever kan även öka risken för levercancer som är en mycket svårbehandlad cancerform.

Socker i stora mängder kan även leda till övervikt samt bidrar till ökad risk för inflammationer i kroppen, som i sin tur ökar risken för många av våra välfärdssjukdomar.



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

Kolla in Mias goda recept här bredvid! Ät och njut hela julen!

Julgodis utan vitt socker

För att undvika socker lagar jag alltid min mat från grunden så jag vet vad den innehåller. Här bjuder jag på ett par av mina söta julfavoriter, som är fantastiskt goda, trots att de är helt fria från vitt socker!



Saffranssmoothie med mango och manukahonung

1 stor banan
1 mango
1 apelsin
1 paket saffran
1 tsk gurkmeja
1 msk triphalapulver
1 msk manukahonung
1 tsk gurkmeja
1 msk kokosolja
3-4 dl mandelmjolk

GÖR SÅ HÄR:

Mixa alla ingredienser utom mandelmjolk. Fyll på med mandelmjolk tills du har den konsistens på smoothien du önskar. Toppa gärna med bär.



Vegansk kola

2 1/2 dl kokosolja
3 dl kokossocker
1 dl agavesirap
1 1/2 dl kokosgrädde
(bara det vita, gräddiga, inget av det vattniga)
1 tsk vaniljpulver
4 msk raw kakao
1/2 krm salt
1 tsk pepparkaks-kryddor

GÖR SÅ HÄR:

Smält kokosoljan i en tjockbottnad kastrull. Lägg med övriga ingredienser och rör om ordentligt. Låt småkoka under omrörning i cirka 25-35 minuter.

Gör ett kulprov; droppa lite av smeten i kallt vatten. Om kolan håller ihop är den klar. Häll upp i en smörpapperklädd form och låt svalna. Skär upp i lagom stora bitar.



Raw saffransbollar

1 dl mandel
1 dl cashewnötter
1 pkt saffran
1 msk vatten, hett
1 msk kokosolja
4 osvavade aprikoser
1/2 dl russin
1/4 dl riven kokos
1 citron, skalet
1-2 msk citronsaft
40 g hasselnötter,
grovt hackade
Garnering: Riven kokos
eller hackade nötter

GÖR SÅ HÄR:

Mixa mandel och cashewnötter fint. Lös upp saffran i en matsked hett vatten och låt svalna. Tillsätt den torrade frukten, saffran, riven kokos och citronskal, saft och mixa till en jämn deg. Testa att de går att rulla till bollar. Vänd sedan ner hackade hasselnötter och jobba in dem i degen. Smaka av! Tillsätt mer citronsaft om du tycker att det behövs. Rulla till bollar och garnera med kokos eller hackade nötter.

Chokladtryffelårta med karamell

Botten:

4 dl mandelmjöl
3 ägg
2 dl sukrin
3 msk kakao

Karamellkräm:

3 dl kokossocker
1/2 dl agavesirap
1 krm flingsalt
1 dl vatten
100 g smör
1 dl vispgrädde
1 msk crème fraiche

Chokladtryffel:

175 g mörk choklad,
gärna ekologisk
1 dl vispgrädde
1/2 tsk flingsalt



GÖR BOTTEN SÅ HÄR:

Vispa sukrin och ägg pösigt. Blanda de torra ingredienserna ordentligt med varandra. Blanda ner äggsmeten och rör om ordentligt. Klä en springform med smörpapper. Håll ner smeten och bred ut den ordentligt i formen. Grädda i ugnen på 175 grader ca 20-25 minuter. Ta ut och låt svalna.

GÖR KRÄM SÅ HÄR:

Blanda kokossocker, salt, agave, och vatten i en gryta med tjock botten. Låt koka upp, och låt sedan sjuda tills den håller ca 170 grader, utan omrörning. Ta av från värmen och rör ner smör, grädde och crème fraiche. Rör tills du har en blank kräm. Håll över på kakkotten och låt stelna.

GÖR TRYFFEL SÅ HÄR:

Hacka chokladen fint och lägg den i en skål. Koka upp grädden och håll den över chokladen. Rör om så att chokladen smälter.

MONTERING:

När kakkotten stelnat, håller du ut karamellkrämen över den och låter allt svalna i kylan. Håll därefter på chokladtryffeln över karamellkrämen. Låt stå kallt minst 4 timmar. Strö över lite flingsalt precis innan serveringen. Servera gärna med lättvispad grädde.



Raw cheesecake med saffran- och apelsinkräm

Botten:

2 dl valnötter
2 1/2 dl fikon eller russin
1 msk pepparkakskryddor
1 krm salt
1 msk honung

Fyllning:

4 dl cashewnötter,
blötlagda över natten
1 dl kokosolja
1/2 dl honung
1/2 dl saft och rivet skal
från 1 apelsin
4 msk citron
1 paket saffran
1 tsk vaniljpulver
1 krm salt

GÖR BOTTEN SÅ HÄR:

Mixa nöterna till botten grovt i en matberedare. Tillsätt övriga ingredienser. Mixa tills du har en deg som går att jobba med. Är degen för torr, tillsätt fler fikon eller mer kokosolja. Tryck ut degen i en form med löstagbar kant eller i mindre formar. Ställ kallt.

GÖR FYLLNING SÅ HÄR:

Håll av vattnet av de blötlagda cashewnötterna och skölj dem. Mixa dem till ett mjöl. Tillsätt övriga ingredienser och mixa tills du har en len kräm. Smaka av och tillsätt mer sötning om det behövs.

MONTERING:

Håll fyllningen över pepparkaksbotten. Ställ kallt några timmar så att fyllningen får stelna.

Raw pepparkaksbollar med raw choklad- och kardemummakräm



Pepparkaksbollar:

1 1/2 dl cashewnötter
1 dl mandel
1/2 dl riven kokos
10-12 dadlar, blötlagda
15 minuter
1 - 1 1/2 dl russin
1 msk pepparkakskrydda
1 msk kokosolja
1 krm salt

GÖR BOLLAR SÅ HÄR:

Mixa först nötter till ett fint mjöl. Lägg till övriga ingredienser och mixa tills du har en deg som går att rulla till bollar. Är degen för torr, tillsätt mer kokosolja eller lite vatten. Rulla till bollar och ställ kallt.

Choklad- och kardemummakräm:

1 mogen avokado
1 banan
4 msk raw kakao
4 dadlar, blötlagda
1 tsk kardemumma

GÖR KRÄM SÅ HÄR:

Mixa alla ingredienser till en slät mousse. Ställ kallt en timme. Doppa eller spritsa choklad- och kardemummakrämen över pepparkaksbollarna. Toppa eventuellt med bär eller nötter.

Britsunderlägg

"Supermjukt" - för kundens skull

RULLAR

Bredd 60 cm, längd 195 m	160 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m	155 kr
Bredd 40 cm, längd 195 m	150 kr

RULLAR - PERFORERADE

Bredd 60 cm, längd 195 m	190 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m	185 kr

HELKROPPSARK - 300 st

Bredd 60 cm, längd 195 cm	500 kr
Bredd 50 cm, längd 195 cm	470 kr

HALVKROPPSARK - 600 st

Bredd 60 cm, längd 98 cm	575 kr
Bredd 50 cm, längd 98 cm	550 kr

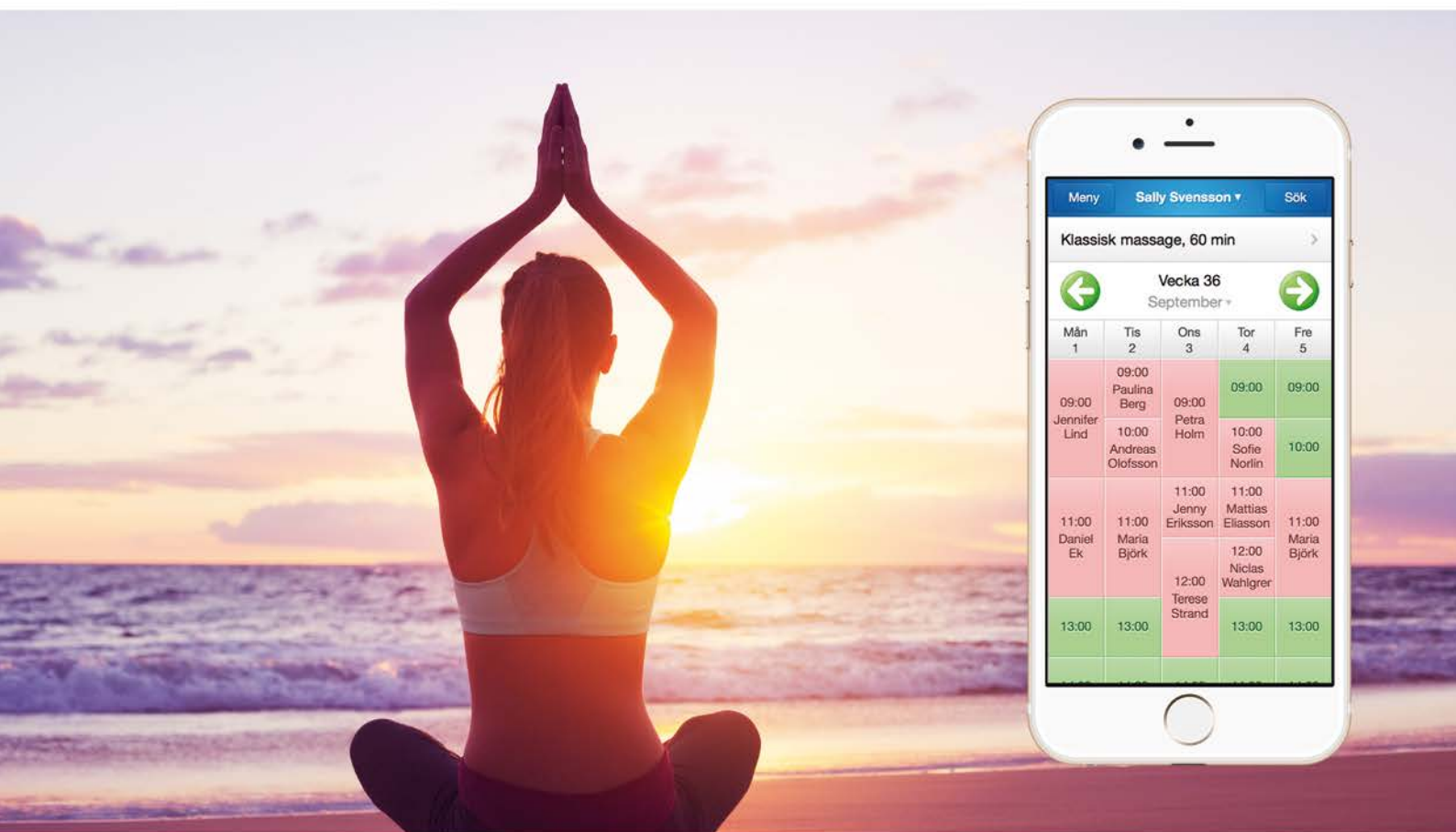
HUVUDSTÖDSARK

100 st, storlek 40x40 cm	80 kr
--------------------------	-------

Alla priser angivna exklusive mervärdesskatt och frakt

Materialet tillverkat med NONWOVEN teknik

Bokningssystem för Kry-medlemmar utan bindningstid



Få en gratis genomgång av TimeCenter.
Det tar 10 minuter och är helt utan förbindelser.

Ring 042 - 21 24 00

TIMECENTER