

Hur går det med dina nyårslöften? Kommer du att hålla dem?

Har du även detta år avgett ett nytt nyårslöfte? Det är du inte ensam om, varje nyårsafton avger hundratusentals svenskar sina nyårslöften. Vanligast brukar vara att börja äta mer hälsosamt och att börja träna. Studier visar dock att nästan 80 % bryter sina löften, det är inte någon enkel match att hålla sina löften.

Ge inte upp du kan få hjälp på traven!

Genom att boka hälsovägledning där du får motivation till förändring och hjälp med att hitta realistiska mål.

Du kan välja mellan enstaka sessioner á 480 kr eller ett paket om 6 sessioner för 2000 kr. Under hela våren får du 20 % rabatt på alla bokningar.

**Kontakta hälsopedagog Sarah Paulsdotter 070 597 54 84
mail sarah@saluhalsocenter.se www.saluhalsocenter.se**



Välkommen till
Salucenter Hälsocenter
Jag ger dig lust att leva hälsosamt