

Leila - trebarnsmamma känd från Tv4 Förkväll tipsar om hur man ska tänka när det gäller sin träning och kost i en vardag med barn, jobb och späckat schema. We R Familys event den 6 september kl 11.30 på Café Opera.

Mina 20 år i branschen har gett mig många idéer om hur enkelt träning egentligen kan vara.

Det handlar om att ha rätt attityd till träning inte rätt resurser. Under åren har jag coachat hundratals människor till bättre hälsa och livskvalité. Träning och kost har intresserat mig så länge jag kan minnas. Hela mitt vuxna liv har handlat om träning och hälsa. De senaste 20 åren har jag arbetat professionellt med träning, viktminskning, hälsosam mat & inspiration.

Variation tror jag är framgångskonceptet för mina kunder. Jag har provat mig fram för att hitta det roligaste, enklaste och effektivaste sättet att träna styrka och kondition. Min träning är utformad så att alla kan vara med, både nybörjare och elitidrottare.

Lev livet fullt ut, ta hand om din kropp, ät bättre, sov ordentligt se till att ge och få kärlek. Min övertygelse är att det enda redskap du behöver är dig själv.

Om Leila:

Personlig tränare, coach, kostrådgivare och föreläsare.w

Träningsexpert i "Förkväll TV4" och i "Du är vad du äter TV4 plus".

www.lifebyleila.se

Mail: leila@lifebyleila.se

Tel: 070-536 52 00

Life 
by Leila

