



JHCOACHING

PERSONLIG TRÄNING & kostrådgivning

Jag hjälper dig att ta klivet till en piggare livsstil genom skräddarsydd träning och kostrådgivning anpassad efter just ditt liv.

Efter min egen hälsoreisa med övervikt vet jag vad som krävs för att förändra sina vanor på riktigt, och sedan 2023 drivs jag av att se andra nå samma framgång.

Hos mig får du inga extrema metoder, utan trygg vägledning och verktygen du behöver för att skapa en vardag du trivs i.

KONTAKTA MIG VIA

📞 0721-797648

🌐 JHCOACHING.SE

Scanna mig om du är nyfiken på mer

