Palmtrees HÄLSOCENTER

Personlig coaching inom träning, kost och livsstil.

Jag bygger en plan utifrån dina mål och hjälper dig att nå dem genom kontinuerlig uppföljning och justering.

Utbildning & kompetens

Axelsons Institute

- Diplomerad Friskvårdsmassör (2018)
- Licensierad Kostrådgivare (2022)
- Licensierad Personlig Tränare (2023)
- Diplomerad Massageterapeut *(2026)*

Vuxenutbildningen

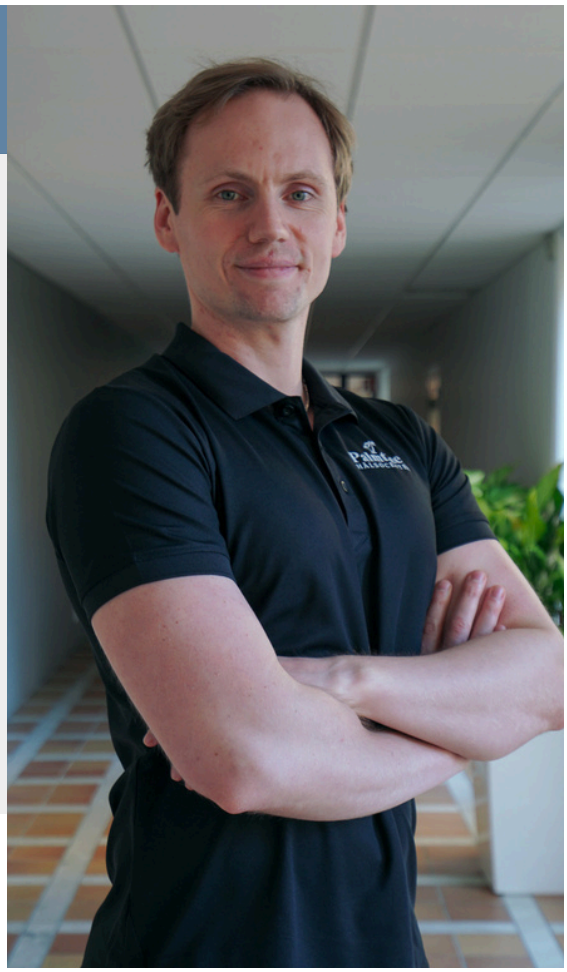
- Undersköterska (2020)

Övrigt

- Livsmedelskörkort - Rentokil (2021)

Evidensbased praktik (Seth Ronland)

- Idrottsnutrition (2023)
- Uthållighetsprestation (2024)
- Programdesign (2024)



Ett samarbete som ger dig kunskapen och verktygen att klara dig på egen hand.

Andreas Modin

Grundare & Hälsostrateg

Onlinecoaching

Palmtrees HÄLSOCENTER

En plan. Ett system. Ett samarbete.

Jag hjälper dig att skapa långsiktiga resultat genom ett individanpassat upplägg för träning, kost och livsstil. Vi börjar med att kartlägga ditt nuläge. Därefter bygger jag ett upplägg som passar din vardag, dina mål och dina förutsättningar. Sedan följer vi planen tillsammans, utvärderar resultaten och justerar när det behövs.

"*Träning handlar inte om att göra allt perfekt – utan om att göra rätt saker tillräckligt länge.*"

För dig som vill

- ✔️ gå ner i vikt
- ✔️ bygga muskler
- ✔️ bli starkare
- ✔️ må bättre
- ✔️ skapa hållbara vanor
- ✔️ prestera bättre
- ✔️ behöver struktur

Så fungerar det

Konsultation
Kartläggning av mål, vardag och nuläge.
↓
Individuell plan
Träning och kost anpassad efter dig.
↓
Veckovis uppföljning
Justeringar och feedback
↓
Långsiktiga resultat
Målet är att du ska lyckas på egen hand.

Det här ingår

- ✔️ Individuellt träningsprogram
- ✔️ Individuell kostplan
- ✔️ Veckovis check-in
- ✔️ Löpande justeringar
- ✔️ Direkt kontakt
- ✔️ Palmtrees Premium

Pris

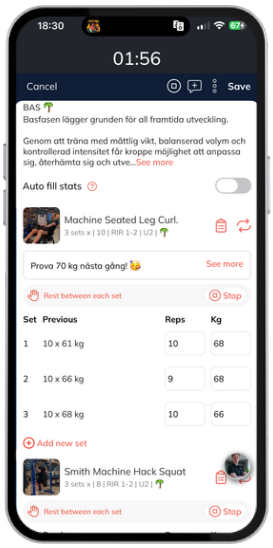
3 månader
1 600 kr/mån

6 månader
1 400 kr/mån

Palmtrees Premium
119 kr/mån
(obligatorisk)

Förväntningar

Jag ansvarar för planen. Du ansvarar för att genomföra den. Vi utvecklar den tillsammans.



💪 **Under passet**

💬 **Chatt**

Palmtrees Premium

Palmtrees Premium samlar hela din coachning på ett ställe – träning, kost, kommunikation och uppföljning. Plattformen skapar struktur, förenklar din vardag och hjälper dig att nå hållbara resultat.

www.palmtreeshalsocenter.se | Skönsbergsvägen 3, Sundsvall | 070 315 99 15

Kosten

Så arbetar jag med kosten
Mitt mål är att ge dig verktygen för att bli **självgående**. Samtidigt ansvarar jag för att ditt **energiintag** och dina **näringsämnen** är anpassade efter just dina mål.

Jag arbetar sällan med färdiga recept. Anledningen är enkel – mat ska fungera i vardagen. Vad vi tycker om att äta varierar från person till person och förändras dessutom över tid.

I stället tar jag fram exakta mängder av olika livsmedel som passar dig. Därefter är du fri att laga den mat du tycker om, utifrån din smak, vardag och dina preferenser.

Inspiration till färdiga rätter finns självklart i Palmtrees Premium.

Så skapas din kostplan
För att göra kostplanen enkel att förstå använder jag ofta kyckling och matvete som exempel.

När jag har beräknat ditt dagliga energiintag – och hur många måltider du vill äta – räknar jag ut hur mycket energi varje måltid ska innehålla. Därefter beräknar jag hur mycket exempelvis kyckling och matvete som passar inom den energimängden.

Sedan räknar jag om mängden kyckling till flera andra proteinkällor. Det innebär att du inte behöver fundera på vad du måste äta – bara på vad du är sugen på. Om du väljer kyckling, fläskfilé eller nötfärs spelar ingen roll. Du tittar i kostplanen och ser exakt vilken mängd som motsvarar ditt val. Energi- och näringsinnehållet blir detsamma.

“**Frihet – men med struktur och kontroll”**

Samma princip används för kolhydrater. När du vet hur mycket protein och kolhydrater du ska äta kan du använda dem i vilka recept du vill. Det är en flexibel metod som fungerar bra över tid och i många olika livssituationer.

Det följer vi upp
Efter en tid utvärderar vi tre viktiga områden:

- Resultat – Går utvecklingen åt rätt håll utifrån ditt mål?
- Energinivå – Orkar du med vardagen, träningen och övriga åtaganden?
- Praktisk hållbarhet – Fungerar upplägget i din vardag med jobb, familj och andra rutiner?

Det är kombinationen av dessa tre faktorer som avgör om vi gör justeringar eller fortsätter enligt planen.

"Lära genom att göra" handlar om att skapa förståelse för vad som fungerar – genom praktisk erfarenhet, inte bara teori.

Så arbetar jag med träningen
Mitt mål är att skapa en tydlig struktur som hjälper dig att utvecklas över tid. Samtidigt anpassas träningen efter dina mål, önskemål och förutsättningar, så att upplägget känns både motiverande och hållbart.

Jag ser också till helheten. För de flesta handlar god hälsa inte om att bli extremt bra på en enda sak, utan om att utveckla flera fysiska kvaliteter samtidigt – om du inte har ett specifikt prestationsmål.

Träning i tre faser
För att skapa kontinuerlig utveckling arbetar jag med tre grundfaser inom styrketräning:

🌴 **Bas** – bygger grunden för styrka, teknik och långsiktig utveckling.
▪ **Max** – fokuserar på att utveckla maximal styrka.
🔥 **Hyp** – stimulerar muskeltillväxt genom högre träningsvolym.

Varför varierar vi träningen?
Kroppen anpassar sig hela tiden efter den belastning den utsätts för. Om träningen ser likadan ut under lång tid ökar risken att utvecklingen stannar av.

Genom att växla mellan olika träningsfaser bryter vi invanda belastningsmönster, minskar risken för platåer och skapar bättre förutsättningar för långsiktig progression.

Din träningsplan utgår från dig
När jag planerar ditt träningsprogram börjar jag alltid med en enkel fråga:

"**Hur många dagar i veckan vill och kan du träna?"**

Det blir grunden för din träningssplit – alltså hur träningen fördelas under veckan.
En välplanerad träningssplit gör att varje muskel får rätt balans mellan träning och återhämtning.

Resultatet blir en träning som är strukturerad, effektiv och enkel att följa över tid. Kort sagt handlar det om att träna smartare – inte bara mer.

"För att kunna hjälpa dig framåt behöver jag först förstå var du kommer ifrån"

Träning är mer än styrketräning

Styrketräning är ofta grunden, men beroende på dina mål kan programmet även innehålla:

- Konditionsträning
- Rörlighetsträning
- Explosivitets- och spänstträning
- Funktionell träning

Även vardagliga aktiviteter som promenader, simning eller yoga kan vara viktiga delar av helheten. De bidrar till återhämtning, rörlighet, cirkulation och en långsiktigt hållbar hälsa.

Hållbar utveckling

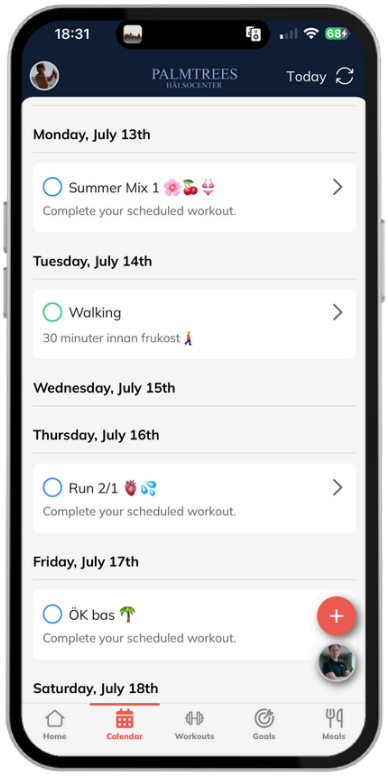
Mitt arbete handlar om att kombinera träningslära med dina mål, önskemål och förutsättningar. Tillsammans bygger vi ett upplägg som fungerar i din vardag och ger dig de bästa möjligheterna att utvecklas över tid.

Palmtrees - Conforming to a tropical mood

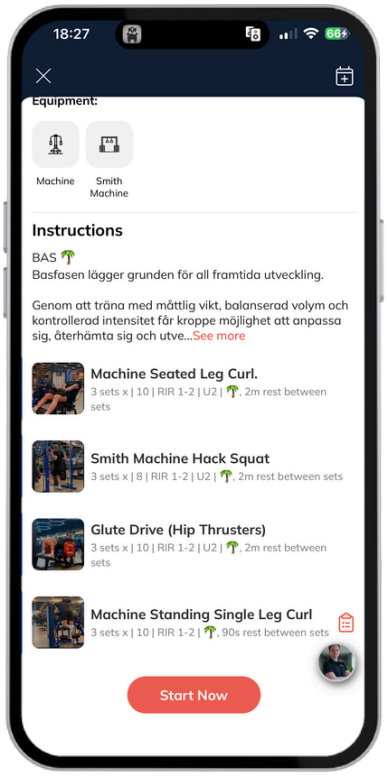
"Resultat skapas när kunskap möter kontinuitet"

Palmtrees Premium

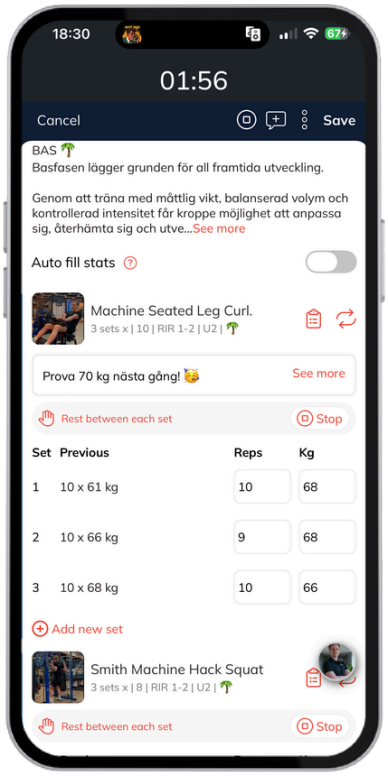
Navet för hela din coachning



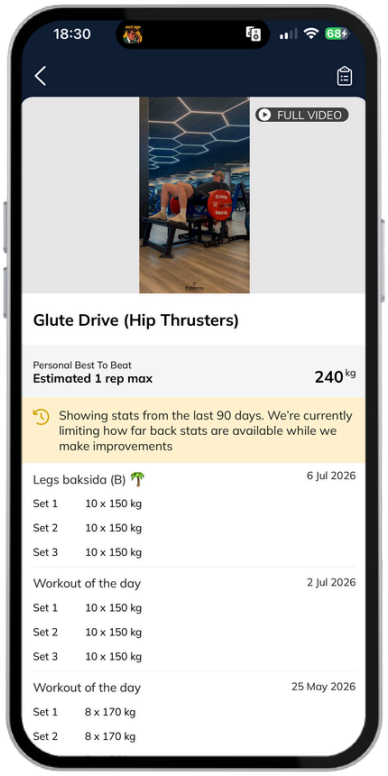
📅 **Kalender**



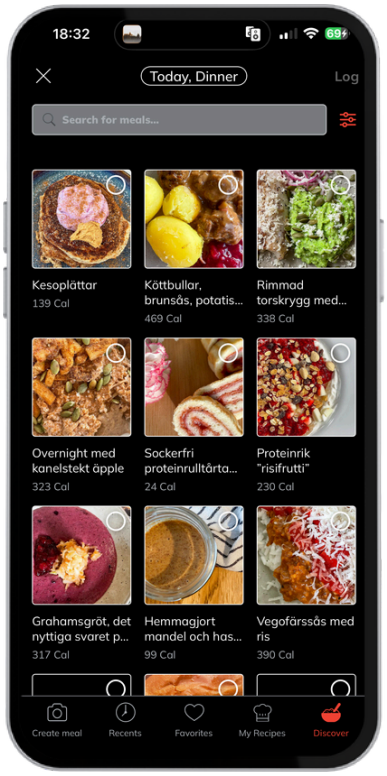
🏋️ **Träningspass**



💪 **Under passet**



▶️ **Video & statistik**



🥗 **Kost**

💬 **Chatt**