



Annie One

LIVSSTIL FOR HELSE



“Jeg skal inspirere deg til et rikere liv gjennom bevegelse, bevisstgjøring og mestring!”





Filosofien er enkel: Tren Smart, Kjenn Forskjellen!

Jeg brenner for å få folk i form på en humørfyllt, profesjonell og trygg måte!

Med lang og bred erfaring både som idrettsutøver og treningsinstruktør, i kombinasjon med 10 års universitetsutdannelse innen fysisk og mental helse, har jeg forutsetningene for å trene mennesker på mange ulike nivåer: alt fra de godt trente til dem som trenger å komme i gang!

Trenger du å bygge opp igjen din helse og gjenvinne humør og overskudd i ditt liv?

Med enkle hjelpemidler, effektive treningsmetoder samt å etterstrebe riktig belastningsnivå for den enkelte, har mange av mine kursdeltakere opplevd formidabel formøkning, blitt kvitt smerter i muskler og ledd, oppnådd bedre blodverdier og sist men ikke minst, fått trenings- og livsgleden tilbake!

Variasjon gir motivasjon og den beste formøkningen!

Som tidligere landslagsalpinist og med utdannelse fra Norges Idrettshøgskole, vet jeg at variert trening gjør at du lettere holder motivasjonen oppe for å trene/være fysisk aktiv år etter år. I tillegg er det større sjanse for at du vil oppnå et høyere formnivå samt holde deg skadefri dersom du trener variert og med riktig intensitet/belastningsnivå. Gjennom unike treningsøker og forskjellig treningstilbud gjennom årstidene, kan du oppleve gleden og gevinstene ved en fysisk aktiv livsstil du også!

AnnieOne's for anyone



Naturen som helsestudio

Følelsen var utrolig deilig da jeg tok meg i å undervise de samme tingene UTE som inne i sal! Utendørs trening gir en ekstra dimensjon som flere og flere oppdager og vil ha! Nyere forskning konstaterer da også at trening du gjør ute har bedre effekt enn om du skulle gjort det samme inne! I 2004 startet jeg et **utetreningstilbud på Fossum** som gledelig er blitt svært populært!

Livsstil For Helse

En helsebringende livsstil er mer enn fysisk aktivitet og et sunt kosthold. For meg dreier livsstil seg også om å bli bevisst våre verdier. Da blir det enklere for oss å ta gode valg i hverdagen slik at vi kan leve et liv i harmoni med oss selv og våre omgivelser. Mange ansatte har fått inspirasjon til og kunnskap om en sunnere livsstil samt trening levert til sin arbeidsplass.

Besøk www.annieone.no eller ring for å finne ut hvordan mine samarbeidspartnere og jeg kan hjelpe deg eller dine ansatte på sporet av gode levevaner som er til det beste for deg og din helse – Ditt Liv!

VELKOMMEN!

Annie M Lingjerde

Fysioterapeut og Bachelors of Art i
Psykologi og kommunikasjon

Vi har flyttet innetreningen UT



VELKOMMEN TIL Å TA KONTAKT!

AnnieOne er i nettverk med ernæringsfysiolog, psykolog, massør og personlige trenere.

Noen oppdragsgivere:

*Grete Roede – Veidekke – Løvenskiold – Asker og Bærum Brannvesen – Asker og Bærum Sykehus –
Politiets Data og Materieltjeneste – Elixia – Sykehuset i Akershus – Blakstad skole*



AnnieOne • Basaltveien. 53 • 1359 Eiksmarka
Telefon: 92 83 65 63 • Epost: annie@annieone.no • www.annieone.no