

# PRISLISTA

Hälsofrämjande tjänster som kan hjälpa Dig att leva friskare och förebygga sjukdomstillstånd.

Min hälsocoaching främjar till livsstilsförändring. Det innefattar allt från hur du rör dig, vad du äter, till hur du hanterar stress, sömn och återhämtning. För att må bra behövs rätt balans. Jag ger dig verktygen för att du ska finna din inre balans och förbättra din hälsa.  
För ett friskare och längre liv.

## Träning

Personlig träning, 60 min	950 kr.
PT-Duo för 2, 60 min	1 295 kr.
Eget träningsprogram inkl. genomgång, 60 min	1 200 kr.

## Klimakterie-rådgivning

Klimakterierådgivning	1 200 kr.
45 min online eller fysiskt	
Friskvårdsberättigad	

## Kostrådgivning

Kostrådgivning, nybesök	850 kr.
Kostrådgivning, återbesök	750 kr.

## Massage

Lymfmassage 85 min	1 300 kr.
Klassisk svensk massage avkopplande, Helkropp	850 kr.
Klassisk svensk massage avkopplande, Halvkropp	600 kr.
Behandlande massage med triggerpunkter	750 kr.

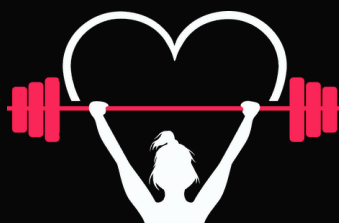
## Hälsocoach Prenumeration

Hälsocoaching inkluderar personlig träning, kostrådgivning, coaching, eget träningsprogram, inlogg till app, receptbank m.m.

	pris/mån.
Träff varannan vecka	2 200 kr.
Träff varje vecka	3 800 kr.
Prenumeration har 3 månaders bindningstid och 1 månad uppsägning.	

Avbokningar som sker senare än 24h debiteras.

Senaste version: 26 maj 2026



**HALSOCOACH.NU**

BORSTAHUSENS HÄLSOCOACH