



## Små förändringar till ett lyckligare liv

*"Om du rör på dig kan du gå hur långt som helst"*

---

Fredrik är en flitigt anlita föreläsare och inspiratör, bland annat genom **Talarforum i Stockholm**. Med sin energi, kunskap och humor skapar han föreläsningar som engagerar, motiverar och ger konkreta verktyg för förändring.

Med 25 års erfarenhet som personlig tränare, kostrådgivare och motivationscoach föreläser Fredrik om hälsa, träning, motivation och hur små, enkla förändringar kan skapa stora resultat i livet. Föreläsningen är inspirerande, energifylld och ger deltagarna praktiska verktyg för att förbättra sin hälsa, sitt välmående och sin livskvalitet.

Genom en holistisk syn på hälsa tar Fredrik med åhörarna på en resa där han bryter ner grunderna i kost och träning, förändringsprocesser och hur man får ihop livspusslet – allt med en stor dos humor och igenkänning. Det är en föreläsning som inte bara motiverar, utan också ger konkreta insikter och handlingsplaner för att skapa verklig förändring.

### **Move – Your – Life: Små förändringar till ett lyckligare liv**

#### **Ur innehållet**

- ✓ Hur skapar man hållbar motivation – inre och yttre drivkrafter
- ✓ Stress – vän eller fiende? Lär dig hantera den på rätt sätt
- ✓ Träning vs. rörelse – vad är skillnaden och vad fungerar bäst?
- ✓ Enkla förändringar som gör stor skillnad
- ✓ Kostens betydelse för energi och välmående
- ✓ Lycka och njutning – hur optimerar vi det?
- ✓ Så får du ihop livspusslet
- ✓ Inspirerande verkliga exempel

## För vem passar föreläsningen?

Den här föreläsningen är perfekt för företag, kommuner, skolor, landsting och organisationer som vill inspirera sina medarbetare, kunder eller elever. Oavsett om det handlar om en mindre avdelning eller en stor konferens, anpassas innehållet efter målgruppen.

## När passar den bäst?

- ✦ Medarbetardagar & kickoffer
- ✦ Inspirationsdagar
- ✦ Kundevent
- ✦ Konferenser
- ✦ Företags- och föreningsträffar
- ✦ Motivationsevent
- ✦ Som en belöning för goda insatser

---

## Tidslängd & Anpassning

Föreläsningen varar mellan **60-90 minuter**, men kan anpassas efter behov. Fredrik tar alltid kontakt innan eventet för att säkerställa att innehållet matchar kundens förväntningar.

---

## Om Fredrik

Från industrigolvet på Volvo i Olofström till en av Sveriges mest erfarna tränare och hälsocoacher – Fredrik har en inspirerande resa bakom sig. Licensierad personlig tränare sedan 1999, grundare av Motiva Sportsclub och flerfaldigt prisbelönt entreprenör. Han har hjälpt hundratals människor att förändra sina liv genom träning, kost och mental inställning.

Kampsport har alltid varit en del av Fredriks liv. Han började med brottning vid sju års ålder och nådde elitnivå. Idag är han aktiv som ordförande och instruktör i **Carlshamns Karateklubb**, där han kombinerar sin passion för träning med disciplin och personlig utveckling. Fredrik har 1 dan svart bälte.

---

## Pris:

8995:- plus moms för obegränsat antal deltagare

Ni bokar enkelt via 0705171430 eller [fredrik@moveyourlife.se](mailto:fredrik@moveyourlife.se)

Se referenser på nästa sida.





## Vad säger tidigare deltagare?

★ "Fantastiskt inspirerande! Vi fick massor av 'aha-upplevelser' att ta med oss i vardagen. Kanon!"

– Sofia Zachrisson, ABB Göteborg

★ "För oss inom sjuk- och hälsovården var detta en mycket inspirerande föreläsning som gav oss verktyg både i arbetslivet och privat. Rekommenderas varmt!"

– Kerstin Sandin, Områdeschef Region Kronoberg

★ "Vi är supernöjda! Mycket bra och personligt. Kan varmt rekommendera Fredrik vidare."

– Kamilla Hägertz, Journalist Ystad Allehanda

★ "Entusiasmerande föreläsning om långsiktigt och hållbart välmående – för alla, oavsett träningsnivå!"

– Johan Nordström, Revisor Andersson & Co

★ "Fredrik har en unik förmåga att trollbinda och inspirera. Lättförståeligt, engagerande och fullt av konkreta tips!"

– Petra Lindorff, Key Account, Commersen Blekinge

★ "Ett personligt och engagerat sätt att förmedla kunskap. Vi gick därifrån med inspiration och tydliga verktyg för en hälsosammare livsstil!"

– Mona Rantamäki Olsson, Sekreterare, Carlshamns Karateklubb