

AKADEMIKERRESORS TRÄNINGRESA TILL PORTUGAL



TRÄNINGRESA TILL PORTUGAL

Följ med på vår träningsresa till Portugal där vi varvar träning med föreläsningar. Vi riktar oss främst till kvinnor i olika åldrar - allt från nybörjare till vältränade. Upplägget är enkelt och program och träning anpassas helt till varje individs förutsättningar, behov och mål.

Träningsresan bygger på en kombination av träning, inspiration, föreläsningar, god mat, upplevelser och avkoppling i en miljö som tilltalar alla sinnen. Programmet bygger på ett holistiskt tänk där träningen och föreläsningarna hänger ihop. Våra grupper är alltid små för att det ska bli personligt och möjlighet till individuellt anpassade program parallellt med gruppträning.

PROGRAM 7 – 11 NOVEMBER 2018

Onsdag 7 nov

- Flyg Stockholm-Lissabon
- Transfer till hotellet ca 25 minuter
- Incheckning på hotel Londres i Cascais/Estoril på Lissabons riviera

Torsdag 8 nov

- Frukostföreläsning med Ewa Meurk "Sanningen finns i blodet" med blodsockermätning före och efter frukosten *)
- Frukost
- Lunch på egen hand
- Strandträning i grupp med PT Mattias Mägiste: *Kombinerad rolig och tuff strandträning. Utforska vad vi kan göra med bara våra kroppar som redskap! **
- Tillägg: Boka egen PT och massage
- Gemensam middag med portugisiska viner (Berätta om vinerna och distrikten)

Fredag 9 nov

- Starta dagen - Rörlighetsövningar med Mattias Mägiste, Personlig tränare PT
- Frukost
- Strandträning i grupp med PT Mattias Mägiste: *Kombinerad rolig och tuff strandträning. Utforska vad vi kan göra med bara våra kroppar som redskap!*
- Lunch på egen hand
- Shopping och sightseeing i Lissabon
- Tillägg: Boka egen PT och massagetid för dig som inte vill shoppa
- Gemensam middag på hotellet med portugisiska viner (kort föreläsning om kvällens vin och distrikt)

Lördag 10/11

- Starta dagen - Rörlighetsövningar med Mattias Mägiste, Personlig tränare PT
- Frukost
- Strandträning i grupp med PT Mattias Mägiste *Kombinerad rolig och tuff strandträning. Utforska vad vi kan göra med bara våra kroppar som redskap!*
- Lunch på egen hand
- Tillägg: Boka egen PT och massagetid
- Föreläsning med Ewa Meurk "Health is the new wealth" ca 1 timme *)
- Gemensam middag på hotellet med portugisiska viner (kort föreläsning om kvällens vin och distrikt)

Söndag 11/11

- Frukost
- Transfer till flygplatsen.
- Flyg Lissabon-Stockholm - hemkomst ca 18.10

VÅRA SPÄNNANDE FÖRELÄSARE OCH TRÄNARE

Mattias Mägiste, Personlig tränare

Licensierad personlig tränare sedan 2013. Jobbar som PT på SATS Alvik i Bromma och utöver detta studerar han ekonomi på högskolan i Stockholm. Mattias träningsfilosofi är att du ska få testa dina egna gränser utan redskap och att utmana dig själv till att göra saker du aldrig har gjort för att få ett resultat. Alla kan träna oavsett nivå, tillsammans ser vi till att det blir så jobbigt som du själv klarar av.



Ewa Meurk, Ellitista

Ewa Meurk är civilingenjör, företagsledare och certifierad funktionsmedicinsk terapeut som under många år granskat och ifrågasatt dagens vedertagna sanningar om näringslära och följderna av dagens moderna kostråd. Med en vetenskaplig grund kommer Ewa på ett inspirerande sätt berätta VAD din kropp behöver för att fungera optimalt, VILKA hälsomarkörer som är absolut viktigaste att hålla koll på och VARFÖR du ska mäta ditt blodsocker regelbundet.



Föreläsning 1 – Blodsockerutmaningen

De senaste årens hälsotrender har varit många och motsägelsefulla. "Ät mer fett, ät efter din blodgrupp, dra ned på kolhydraterna, sluta med kött, ät mer kött, socker är cancerframkallande" är bara några av rubrikerna som vi sett på löpsedlarna de senaste åren. Hur ska vi förhålla oss till alla dessa dieter och vad är det som är sant egentligen?

Med dagens moderna mätmetoder har man allt att vinna på att göra en individuell hälsoplan som bygger fakta och inte på gissningar. Vi är alla biokemiskt olika och för att verkligen optimera sin prestation så ska man utgå ifrån sig själv. En av grundorsakerna till dagens moderna sjukdomar såsom cancer, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar är ett högt blodsocker. Om man ska börja mäta någonting så är det blodsockret.

I den första föreläsningen så börjar vi med att mäta blodsockret. Därefter äter vi en frukost och Ewa berättar om dagens forskning och vilka hälsomarkörer som världens forskare är överens om att vi ska hålla koll på. De som vill kan även mäta sitt blodsocker igen efter frukosten.

Föreläsning 2 – Health is the new wealth

Vad skapar äkta framgång? I en tid då vi kan äta, konsumera media, träna, spela och jobba dygnet runt så behöver vi ha en strategi för att klara dagens moderna utmaningar. En strategi som bygger på att stärka vår fysiska och psykiska hälsa.

I denna föreläsning lär vi oss mer om hur våra hormoner styr våra liv. Det är inte bara insulinet som är viktigt utan en rad andra hormoner såsom leptin, ghrelin, könshormoner och en rad andra hormoner som spelar en viktig roll. Det är genom nya insikter och kunskaper som man får kraft att genomföra förändringar. Föreläsningen hjälper deltagarna hur man bygger upp en individuell hälsoplan som bygger på fakta och inte på gissningar. Vi tittar på kostens roll men även på andra viktiga faktorer som motion, sömn, stress och andning.

SÅ HÄR BOKAR DU

Vi hoppas att du tycker att vår träningsresa känns spännande. Du kan antingen boka direkt via vår (klicka) [webbplats](#), eller kontakta oss på telefon 08-619 28 50 om du har frågor, alternativt skicka ett mejl till: info@akademikerresor. Ange gärna Träningsresa till Portugal i meddelande.

Vänligen

Lena Mägiste

VD

Akademikerresor