



Vad skall vi göra?

Vem är Johanna?

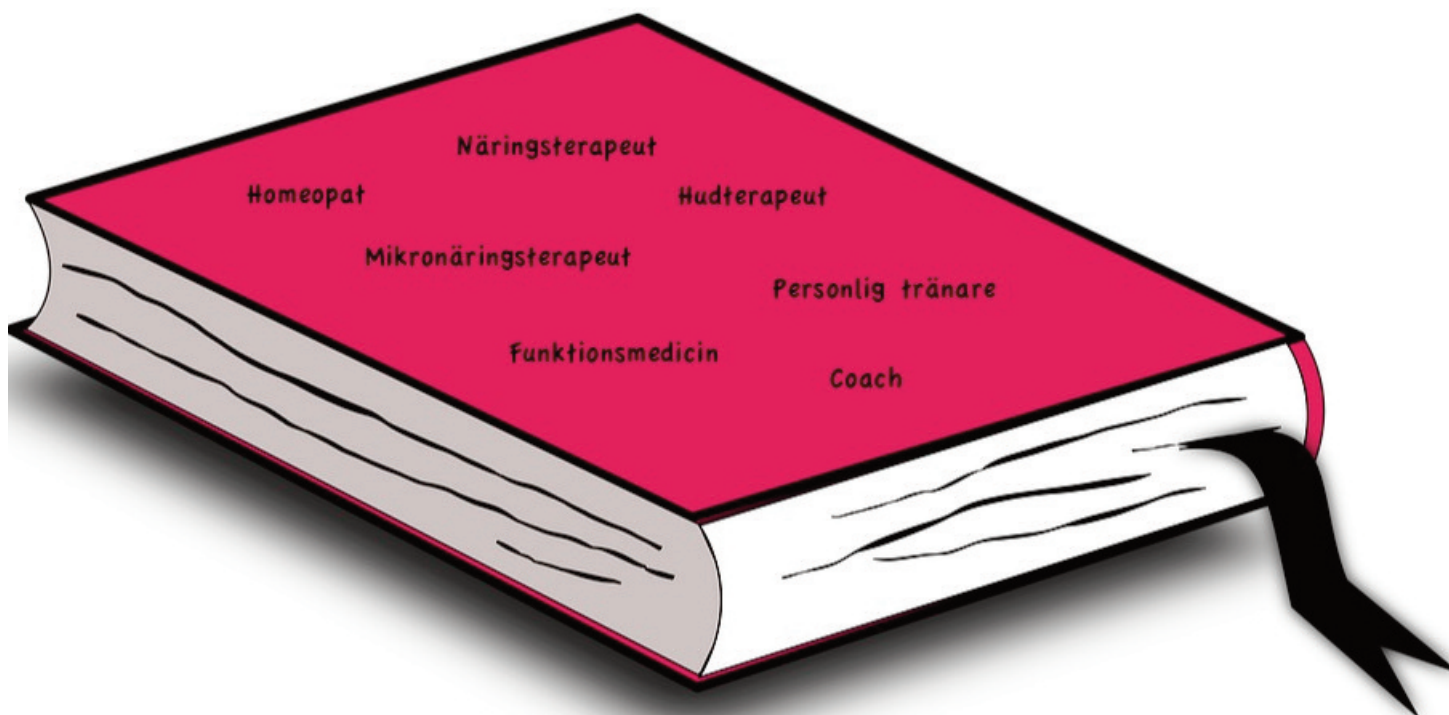
Superkrafter

Johannas 10 nycklar

Roliga uppgifter och tester

3 mål

Frågor



www.johannabjurstrom.se



Johanna Bjurström
AGENT OCH COACH
INOM SPORT OCH HÄLSA

Coaching

Jag hjälper dig att hitta din fulla potential för en hållbar hälsa och livskraft.

[Till coaching](#)



E-kurser

Gör e-kursen precis när det passar dig. Enkelt, smidigt och prisvärt.

[Till kurser](#)



Utbildningar

Kvalitetsutbildningar inom sport och hälsa

[Till utbildningar](#)



Föreläsningar

Varmt välkommen på inspirerande föreläsningar

[Till föreläsningar](#)

Hur minskar jag på stressen?

1. Gå och lägg dig och gå upp vid samma tid varje dag. Senast 22.00.
2. Boka in en tid med dig själv i din almanacka, ett möte med dig själv.
3. Gör saker på din fritid som du gillar.
4. Gör ett hälsosamt mellanmål som du har med dig, som en näve nötter eller en avokado.
5. Skatta, se på film som är rolig och skämta mycket. Umgås med vänner som ger dig energi.
6. Stanna upp när du är stressad och fråga dig själv vad det är som gör att du stressar upp dig.
7. Träna på att säga NEJ. Utmana dig själv!
8. Ta en paus i skogen, vid vattnet och ta några djupa andetag och gå helst barfota om det går.
9. Unna dig en massage eller ett varmt bad med tända ljus.
10. Gör din "skattkarta"



Superkrafter

Tacksamhet

Lycka

Glädje

Kärlek

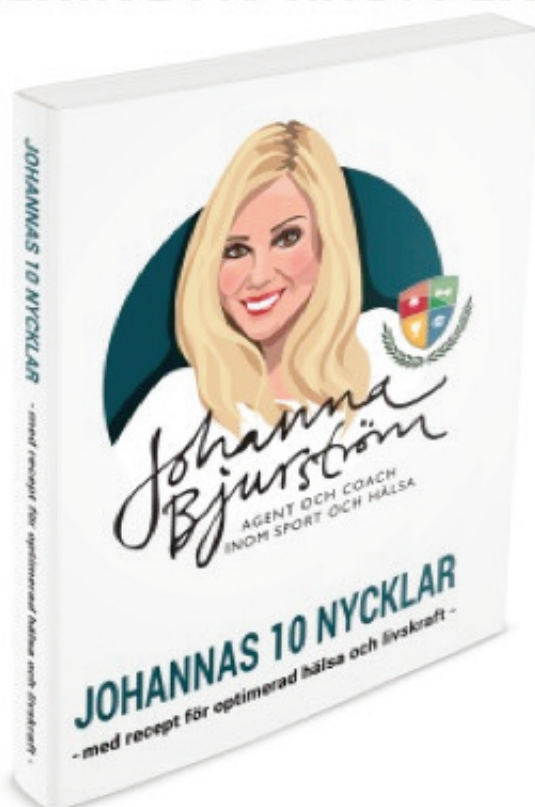
Uthållighet

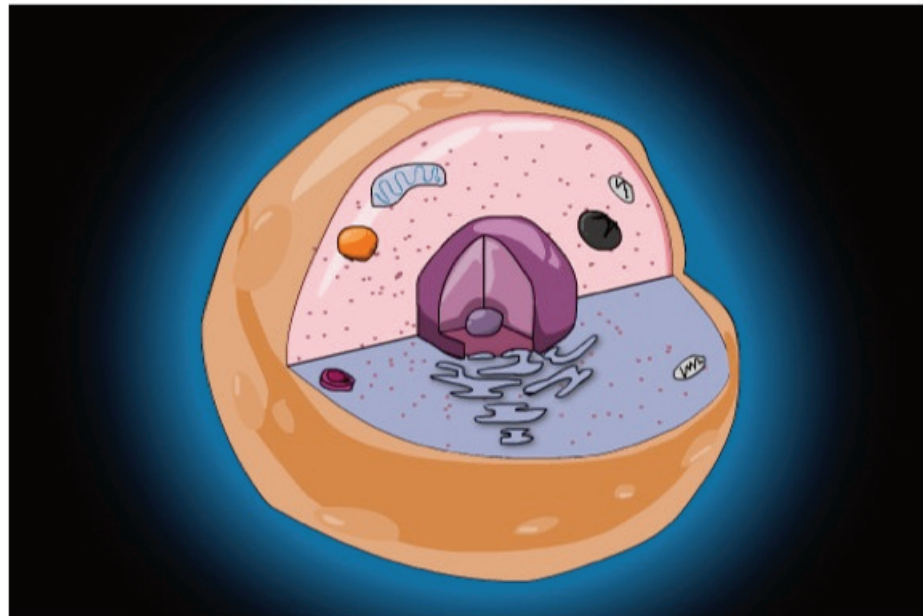
Inspiration

Johannas 10 nycklar



Johannas nyckel # 1 RENING AV KROPPEN





Johannas nyckel # 2
GE KROPPEN OPTIMAL NÄRING



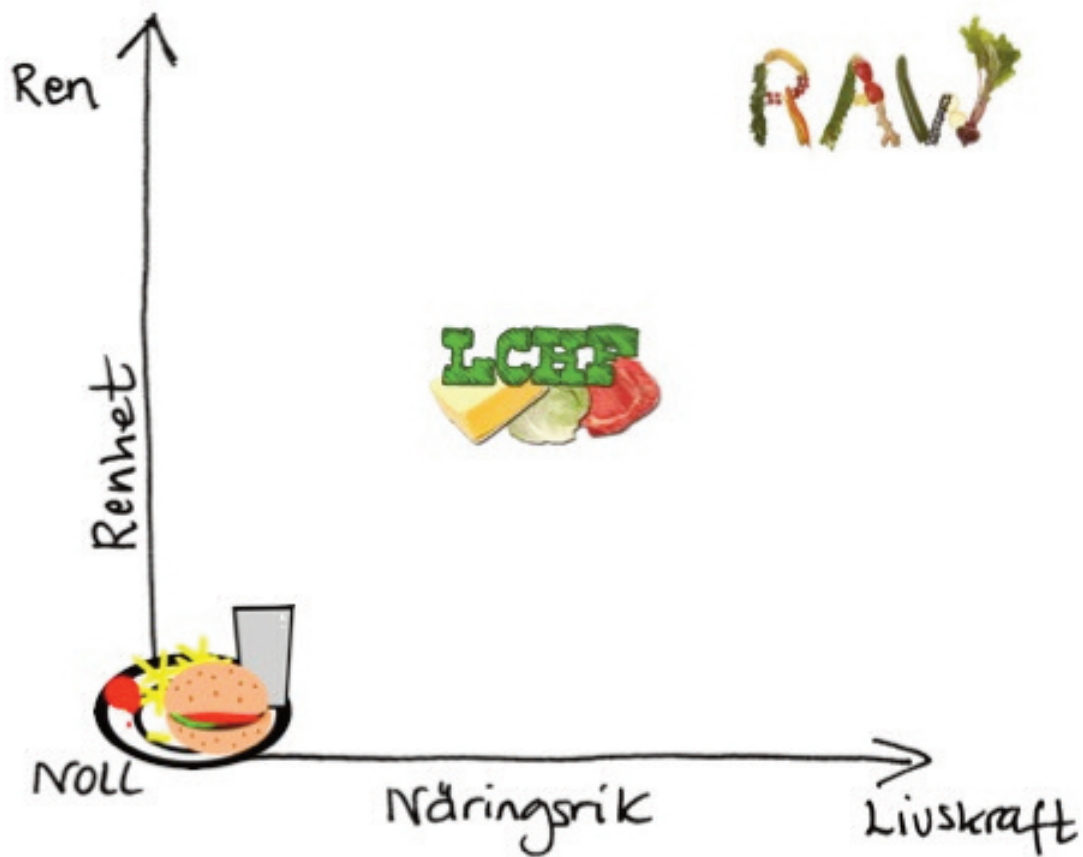


Vad händer med min kropp om jag tankar fel?

Varför får jag brister på näringsämnen?

socker
alkohol
depression/negativa tankar
elektromagnetisk strålning
kemikalier/tillsatser/besprutning
matintoleranser
ensidig kost/processad mat
uppvärmning i micro
medicinering
nedsatta organfunktioner m.m





- Färska grönsaker
- kryddor
- Grodda
- Mjölksyrade grönsaker
- Frön & nötter
- Färska bär
- Alger

Skulle du vilja lära dig ett knep som gör att du.....

förbättrar matsmältningen?

får en smalare midja?

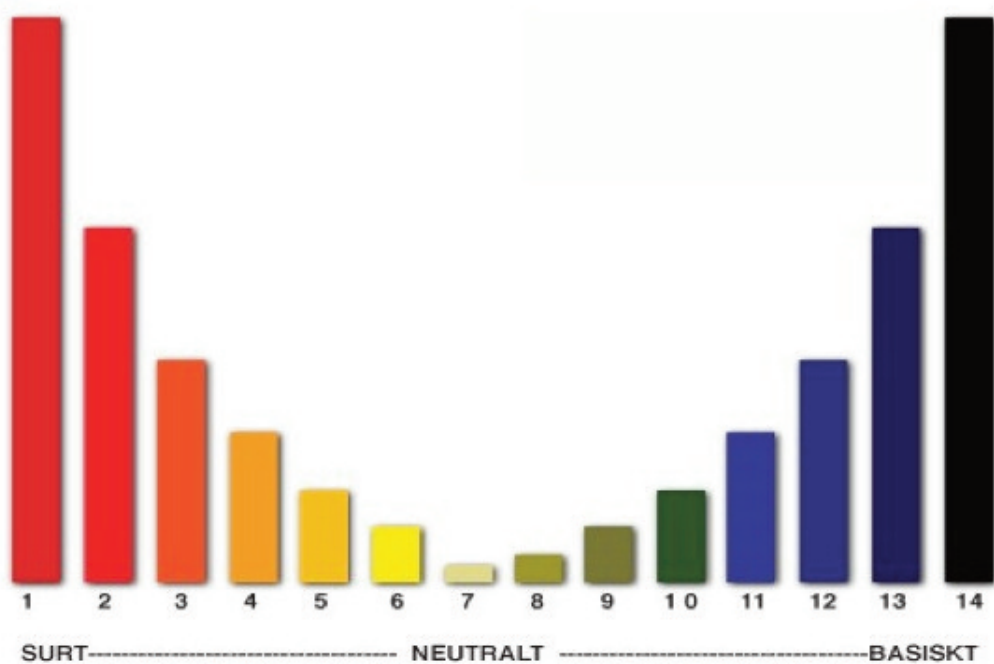
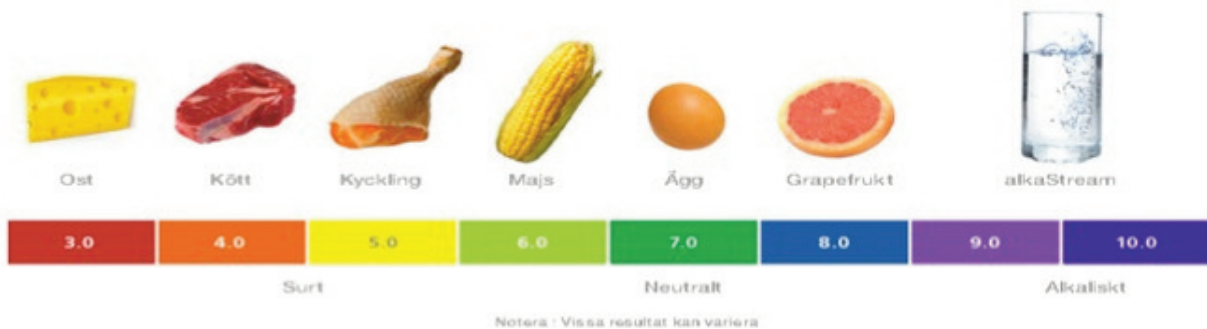
äter mindre och du sparar pengar?

får mer energi och vackrare hud?



Johannas nyckel # 3 **SYRA-BAS BALANSEN**





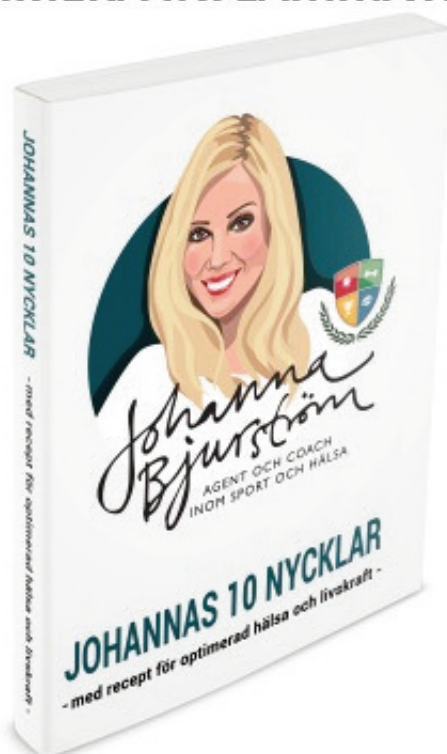
Basbildande aktiviteter

- Rena på cellnivå
- Drick renat vatten
- Tugga maten ordentligt
- Ät mycket grönsaker
- Ät ekologisk mat
- Grodda
- Motionera
- Slappna av
- Torrborsta



Har du bra utsöndringsorgan (lever, njurar, lungor och hud). Då har du antagligen inte heller några problem med syra-bas balansen.

Johannas nyckel # 4 MINIMERA INFLAMMATIONER



Vid intag av grönsaker till mer än 50% undviker du inflammationer.

När du äter uppvärmd mat så sker det en förändring i strukturen i maten som kroppen inte känner igen.



Johannas nyckel # 5 DRICK RENT VATTEN



Vad händer i kroppen när du tillför för lite vatten?

Är vattnet bra i Sverige?

Varför är det viktigt att dricka vatten?

Hur mycket vatten består du av?

Johannas nyckel # 6 MOTION OCH RÖRELSE



Att träna ger minst 4 h extra produktivitet per dag, du orkar mer!

ökad cirkulation

30 minuter minst per dag

signalsubstanser frigörs



livsglädje & livskraft

stimulerar & stärker skelettet

cellerna kan ta upp mer syre

Koncentrationsförmågan förbättras

1. Gör det till en lek. Utmana andra runtomkring dig.

2. Dagliga mål och belöningar, små morötter.

3. Gör många men små förändringar.

4. Mät allt du gör.

5. Sätt upp en FB grupp där de som vill får följa dig och dina mål. Det gör att "rädslan" att misslyckas blir större.

6. Redovisa svaren offentligt och slå vad.

7. Sätt alltid upp delmål, så ditt stora mål inte känns för långt bort.

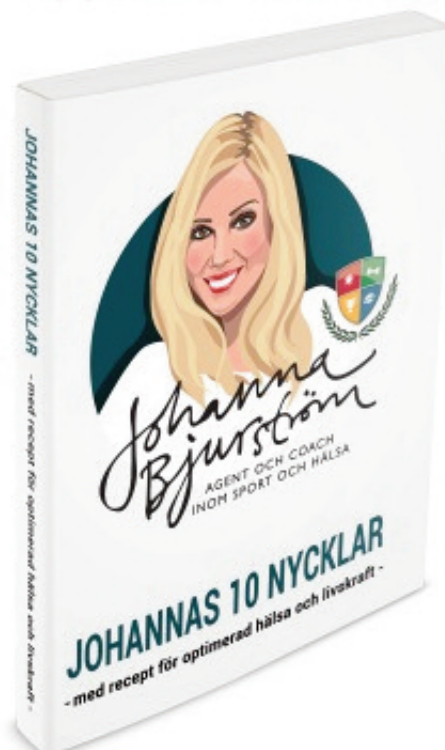
8. Den magiska siffran är 5, ät 5 små portioner varje dag, ut och spring i 5 minuter, ät 5 nya grönsaker under en vecka, sätt in 5 träningspass under veckan.

9. Fokusera på din träning och din hälsa men inte till en överdrift och hitta något du gillar!

Hur lyckas jag med min träning?



Johannas nyckel # 7 POSITIVT TÄNKANDE



Hur många timmar brukar du titta på tv varje dag?

Hur många gånger har du tittat på din mobil idag?

Vad har du sagt för positiva ord till dig själv i dag?

Hur många meningar har du sagt till din käraste idag?

Vad har du varit tacksam för idag?

Hur hög är din ribba?

Vilken varg matar du?

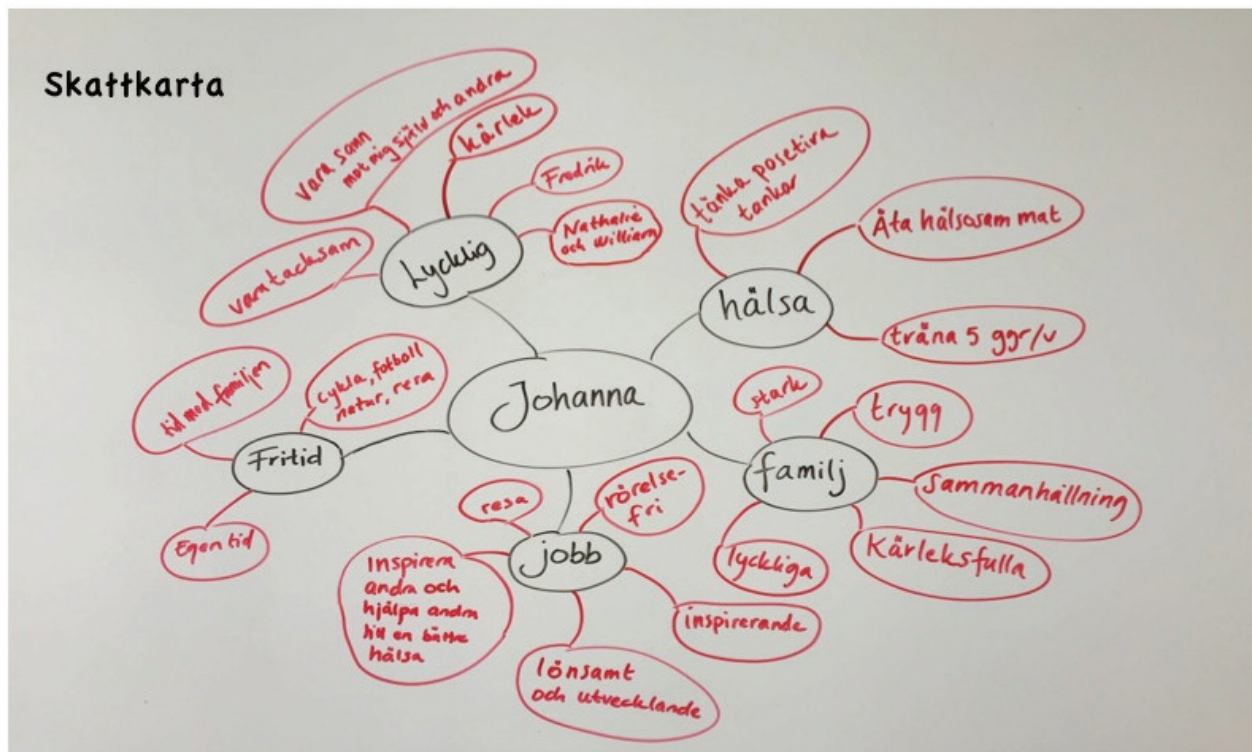
Har du skrivit din skattkarta?

Hur många tankar har du tänkt i dag?

Hur många beslut har du fattat idag?

Vad hindrar dig från att göra din dröm?

LIVSVIKTIG ÖVNING: TRE SAKER SOM GÖR DIG LYCKLIG



**OM DU BARA FOKUSERAR
PÅ PROBLEMET**

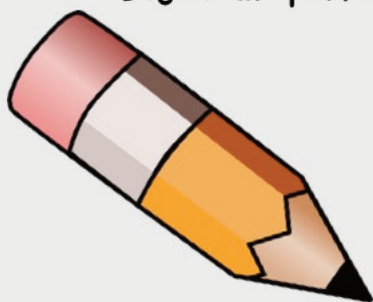


**KOMMER DU INTE SE
LÖSNINGEN**



Mind Full, or Mindful?

Ingen är perfekt.....det är därför pennor har suddgummi!



Johannas nyckel # 8 GOD SÖMN



Vad kan störa min sömn?

Hur mycket bör jag sova?


Hur kan jag sova bättre?

Johannas nyckel # 9 DJUPANDNING



Antingen så håller jag
in magen i 30 år...

...eller så
djupandas
jag.

Malin Skogberg  Döden och livet gött

Mindre värk och smärta

Bättre sexliv.

Bättre sömn.

När vi ligger ner blir luftvägarna trängre och en sämre andning förvärrar det ytterligare och du vaknar trött.

Ett starkare hjärta och lugnare hjärna, eftersom ineffektiv andning ger ett spänt hjärta och syrebrist i hjärnan med påföljande oro, rädslor och ångest.

Effektivare träning, uthållighet och snabbare återhämtning.

Träningsvärk minskar med rätt andning.

Mer energi och bättre uthållighet.

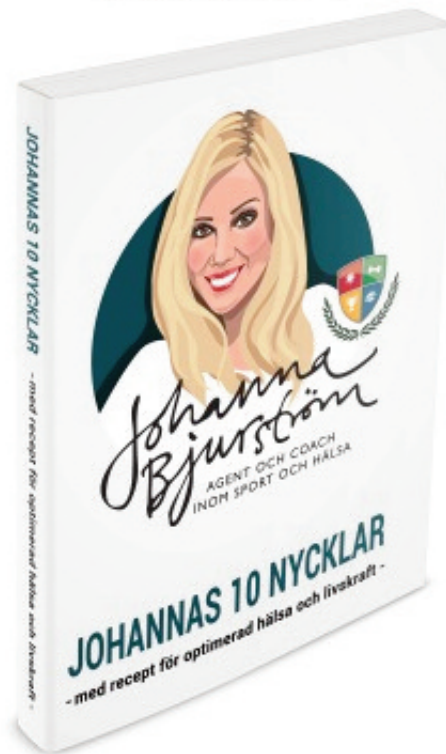
Du blir mer basisk i kroppen och är det snabbaste sättet att bli det på.

Du stabiliserar psyket.

**Att andas rätt har
många fördelar**

THE TRICK
IS TO KEEP
BREATHING.

Johannas nyckel # 10 SOL & LUFT



Kroppen behöver syre, vatten och näring i den ordningen därför är det oerhört viktigt vilket syre, vatten och näring vi ger den. Mata din kropp med det bästa.



Solen har en positiv inverkan på hela människan. Solen är livsviktig.

Den gör även att vi bildar det viktiga D-vitaminet i kroppen.

Att gå ut i naturen en solig och klar dag och titta upp mot himmelen och uttrycka sig i positiva tankar kan göra så att din kropp kan producera det viktiga hormonet serotonin.

De flesta människor är omedvetna om sin bioelektriska natur och att vi liksom allt annat levande är elektriska varelser på en elektrisk planet. Jorden under oss är en källa till obegränsad läkande energi med dess rika källa av negativt laddade fria elektroner.

Morgon:
 1 glas grön juice
 1 dl lingon eller blåbär
 Stretching & djupandning
 Vatten med citron

Mellanmål:
 1 daglig affirmation
 1 avokado + spenat
 Vatten med citron

Lunch:
 30 minuter motion/yoga/djupandning
 Sallad med groddar, & avokado

Mellanmål:
 1 daglig affirmation
 1 näve nötter
 Vatten med citron

Middag:
 Egentid
 Sallad med groddar, quinoa och rotfrukter

Kvällsmål:
 Kärlek
 Humor
 Tacksamhet
 Groddade mungbönor och hampa shake
 1 glas grön juice
 God sömn



Tack!

0733-940007

08-207788

info@johannabjurstrom.se

www.johannabjurstrom.se

