

## Presentasjon - Lien Helse

Vi har intervjuet en av våre kunder - Lien Helse - om hvordan de bruker InBody i sitt arbeid.

Til tross for auka samfunnsfokus på helse, får fleire og fleire livsstilsjukdommar. Vi får dårlegare tid, noko som resulterer i stress og kjøppe matval. Vi sit meir i ro, og dette medfører ofte muskel og skjelettplager. Lien Helse ynskjer å tilpasse eit individuelt opplegg til kvar enkelt sin livsstil. Dette ser vi på som nødvendig for betra helse.

Resultatskjemaet viser hvordan en av Liens kunder gikk ned 16,8 kg i fett på seks måneder.

Helge oppnådde store resultater ved å legge om kosthold og trening.

Fakta:

Hanne Lien:

Idrett grunnfag og bachelorgrad i ernæring.

Ingvild Lien

Bachelorgrad i folkehelsearbeid, personleg trenar og rehabtrainer.

1. Om dere skal gi noen korte konkrete råd for livstilsendring til en ny kunde hva vil det være?

Sett deg deg mål som du ser på som inspirerende. Kartlegg noverande status, og planlegg kva som skal til for å nå målet ditt. Gjennom kartlegging vert det lettare å sjå kva grep akkurat du må ta.

2. Kor viktig synes de er viktigast i en livstilsendring?

Å ikkje starte for hardt og sette seg realistiske mål. Små endringar kan gi store resultat.

### 3. Korleis brukar de InBody?

Vi brukar Inbody både i samband med oppsett av kosthaldsplanar og treningsprogram til kundar og til andre som er interesserte i å kartlegge si fysiske form. Vi reiser òg rundt til andre samarbeidspartnarar og bedrifter der vi tek kroppsanalysetestar på enkeltpersonar og ansatte.

### 4. Har de brukt Inbody på nokre idrettsutøvarar (toppidrett ) og korleis var det?

Vi har testa idrettsutøvarar som Marius Vedvik, Eli-Anne Dvergsdal, Sindre Rørstadbotnen og Vektløftarklubben Tambarskjelvar, MMA utøvar Espen Espenes, Silvia Kapstad, Sogndal fotball, Førde fotball,

Kristian Fardal &ndash; Sogndal Fotball: &rdquo;Spennande å sjå korleis kroppssamansetninga er og kva endringar ein eventuelt må jobbe med&rdquo;

### 5. Vi har sett at de har vært flinke å holde på muskelmassen hos kundane dykkar, kva er det viktigaste for dei som ynskjer å gå ned i vekt men vil behalde muskelmassen?

Styrketrening kombinert med eit riktig samansett kosthald, tilpassa deg og din kropp.

### 6. Brukar de InBody på bedriftsbesøk og korleis blir det mottatt hos dei ansatte?

Vi brukar Inbody på bedriftsbesøk og dette vert svært godt mottatt. Dei ansatte er motivert, spente og konkurrerer litt med kvarandre. Inbody har vist seg å vere ein god motivator, særleg for dei som treng å gjer endringar i livsstilen sin &ndash; enten om det er trening, vektnedgang eller ved sjukdomstilfelle.

Lien Helse samarbeider med Spenst Førde