

Ny bok utvecklar idéerna bakom hälsotrenden med flexibeteenden

Vi är många som önskar att vi levde mer hälsosamt. Vi är också många som faller i nyårsfällan, genom att varje år starta sitt nya liv med entusiasm och höga ambitioner – för att några veckor senare på nytt låta löparskorna vila i hallen. Peter Feldt är kiropraktor och generalsekreterare i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund och i *100 % Hälsa* ger han oss den information, motivation och inspiration som behövs för att börja en resa mot en hållbart hälsosam livsstil, för både kropp och själ.

– Som tidigare utvecklingschef på Korpens förbundskansli och i min roll som generalsekreterare på Kroppsterapeuterna ser jag både för- och nackdelar med flexibeteenden. Det är bra att det finns en öppenhet att prova nytt och att inte fastna i gamla hjulspår. Man ska ge allt en chans, säger Peter Feldt.

I de tre avsnitten Motivation, Mat och Motion går Peter Feldt igenom grundstenarna i ett liv med hållbar hälsa. Han presenterar olika alternativ som går att modifiera för att passa individuella behov. Det handlar bland annat om vilken träningsform du föredrar, hur du kan få in vardagsmotion på ett naturligt sätt, och hur du kan se till att du får i dig de näringsämnen du behöver och verktyg för att hålla motivationen uppe. På så vis slipper du lockas av quick-fix lösningar som sällan är gynnsamma över tid.

– Oavsett om det handlar om mat eller motion så gäller det att hitta en framkomlig väg för just dig, för ditt sätt att leva. Det kan vara ett förhållningssätt till mat eller motion som funkar även om du reser mycket eller om du kanske kommer hem sent på kvällarna. Verktyg som underlättar ditt sätt att leva, säger Peter Feldt.

Peter Feldt brinner för hälsa utifrån alla perspektiv. Kost och motion är lika viktigt för att vi ska må bra, såväl fysiskt som psykiskt. Olika åldrar ger olika förutsättningar men vägen till en hälsosam livsstil är ändå väldigt lik.

Peter Feldt är legitimerad kiropraktor och uppskattad föreläsare inom hälsa och motion. Han är generalsekreterare i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund och har i flera år drivit lobbyarbete för bättre förutsättningar för friskvård i Sverige. Peter Feldt har även varit utvecklingschef på Korpens förbundskansli.

Boken utkommer den 13 mars 2018

Presskontakt:

Vilhelm Hanzén, Gul PR

0736-90 74 09 eller vilhelm@gulpr.se