



Bild: INGVAR SPETSMARK

LYCKOSAM SATSNING. Amanda och Janne Brittelund, på företaget Energi Hälsocenter i Uddevalla, tycker det är viktigt med ett helhetsperspektiv när det handlar om hälsa.

Välbesökt hälsomässa

UDDEVALLA: "SÄTTER HÄLSAN I ETT HELHETSPERSPEKTIV"

Allt fler blir intresserade av frågor som handlar om hälsa, kost och motion. Detta var också ett viktigt tema på årets hälsa- och skönhetsdagar på Torp i Uddevalla.

– Om vi kunde få alla att träna 30 minuter om dagen på ett sådant sätt att man når 75 procent av sin maxpuls skulle vi ta ett stort steg när det gäller att minska flera av våra välvärdssjukdomar, säger Janne Brittelund som deltog på mässan tillsammans med dottern Amanda.

Välvärdssjukdomar är sådana sjukdomar som anses bero på fel

livsstil och som kan orsaka exempelvis diabetes eller problem med hjärtat.

Verksamheten på Energi Hälsocenter har gått över förväntan sedan starten för drygt två år sedan. I dag finns det cirka 550 medlemmar som går till gymmet och tränar regelbundet.

– När vi startade verksamheten hade vi som mål att sätta hälsan i

ett helhetsperspektiv, säger Janne Brittelund. Det handlar om att både titta på träning, kostvanor och flera andra saker.

Det var ett tiotal företag som deltog på hälso- och skönhetsmässan på Torp som pågick under lördagen och söndagen. Ett populärt inlägg handlade om att prova på yoga. Det var Yoga-mindfulness centrum som deltog i mässan och lärde ut

olika lugna, mjuka och stärkande övningar.

– Jag brukar träna yoga regelbundet och det är verkligen ett bra sätt om man vill lära sig att slappna av, säger Anette Karlsson, som besökte mässan.

FÖRETAGET FYSOMOVE I Uddevalla och dess representant Per Andersson pratade om kostrådgivning och personliga tränare. Det fanns också möjlighet att göra något som kallas för hälsoprofilering.

– Jag har tidigare drivit ett gym i Uddevalla men är numera verksam som personlig tränare och kostrådgivare, säger han. Jag ägnar mig också åt att ta fram hälsoprofiler.

Per Andersson tittar på en lång

rad olika saker, exempelvis muskelmassa, hur mycket farligt fett som finns runt midjan, vätskebalans i kroppen och en hel del annat.

– Jag ger olika råd utifrån de resultat som kommer fram i hälsoprofilen.

Marie Granlund och Viola Fredgren jobbar på företaget Diva och hjälper till med allt från naglar, behandling av acne och borttagning av tatueringar.

– Det är många som vill bli av med sina tatueringar och vi har möjlighet att göra detta, säger Viola Fredgren. Den behandling som vi ger innebär att färgmolekylerna i tatueringen slås sönder.

INGVAR SPETSMARK

0703-444215 is@bohuslaningen.se



BRA PÅ ANALYSER. Magnus Pettersson och Per Andersson på företaget Fysomove är specialister på att göra hälsoprofiler.



POPULÄRT. Det var många som tog tillfället i akt att delta på hälsomässan på Torp i Uddevalla.



BRA PÅ NAGLAR. Marie Granlund och Viola Fredgren företrädde företaget Diva.