



Bättre sömn och återhämtning naturligt | Start: 7 juli

Du har redan gjort allt rätt. Nu gör vi det rätt *för dig*.

Juli-gruppens ansökan stänger torsdag 2 juli (eller när platserna är tagna)

För dig som vill få svar på dina frågor om sömn och trötthet och veta hur du bygger upp en stabil energi som varar, utan att behöva göra resan ensam. Du får stöd och resultat som märks och känns.

Du har gett allt, till jobbet, till familjen, till alla runt omkring dig. Det har fungerat i det förflutna. Ända tills kroppen börjat tala om att något måste förändras.

Tröttheten är talande, den ljuger inte. Energin som inte är där på morgonen. Humöret som inte är ditt. Känslan av att vara sur och grinig när du egentligen vill vara närvarande och stark. Du har testat saker, kanske massor. Och en liten röst har börjat viska att *"kanske är det bara så här med åren."*

Det är det inte. Och det är det vi vill bevisa tillsammans i juni.

Vad vi bygger under de första 6 veckorna

- Kartlägger din unika sömn- och stressprofil och identifierar rotorsak
- Väljer ett par rutiner som passar dig och skapar effekt (som funkar i ett fullspäckt liv)
- Balanserar stresshormonerna och energinivåerna genom dagen
- Hittar matvanorna, rörelsen och återhämtningen som ger resultat *för dig* och ditt liv
- Skapar ett hållbart system så att du känner dig stark, utvilad, pigg och glad över tid
- Förutser fallgropar så att systemet förblir varaktigt i mer än några veckor/månader

I slutet av dessa veckor är målet: du sover bättre, har mer energi och känner igen dig själv igen. Inte någon gång. **Inom några veckor.**

Det här passar **inte** dig om du ...

- Inte är redo att göra förändringar eller investera i ditt välmående
- Du letar efter en snabb lösning utan att vilja ändra något i din vardag (eller tror att en ring har alla svar eller ett kosttillskott kommer lösa allt)



- Du vill att någon annan ska “fixa” ditt mående åt dig utan egen insats
- Du är ute efter perfektion direkt istället för hållbara steg framåt eller ett strikt schema för kost eller träning
- Du föredrar att lösa dina problem på egen hand eller chatta med AI
- Misstror eller inte är öppen för att se samband mellan kropp, sinne och livsstil

Och om du...

- ✓ Vet att din kropp kan mer och är redo att lyssna på den
- ✓ Har testat saker och saknar en röd tråd och ett system anpassat för dig
- ✓ Kan följa en plan och är villig att göra justeringar (utan perfektion: du är öppen för att jobba med kroppen, tankarna och dina vanor)
- ✓ Vill att ditt liv ska bli bättre på riktigt när du tar hand om dig själv
- ✓ Du vill prioritera dig själv och skapa hållbara förändringar
- ✓ Vill ha stöd, vägledning och gemenskap istället för att försöka lösa det ensam

... då kan det här bli det som gör att allting förändras för dig.

Hur det fungerar:

Fas 1: Månad 1

Snabba, märkbara resultat

Vi börjar med en personlig kartläggning: dina mål, din vardag, dina hinder. Sedan väljer vi de 2-3 saker som ger störst effekt snabbast för just dig. Ditt liv, din plan.

Fas 2: Strategi och fördjupning

Vi går in på grundorsak

Utifrån dina behov och grundorsaken som utgångspunkt väljer vi rätt verktyg: sömnkvaliteten, stresshantering, hormonbalans, näring. I rätt ordning för dig.

Fas 3: Förankring och varaktighet

Skapa ett liv du inte behöver återhämta dig från

Kontinuerlig uppföljning, sessioner, en stöttande gemenskap av kvinnor och du har mig vid din sida varje vecka. Efter behov justerar och sätter vi nytt fokus tillsammans.



Det praktiska

- 👉 Vi kör igång den 7 juli
- 👉 Liten grupp (väljer de som passar bäst i denna start)
- 👉 Personlig coaching: 1 x 50-minuter individuell coaching-session
- 👉 Live-sessioner: fokusområden, gruppcoaching- och diskussioner
- 👉 Investering: 4 500 kr engångsbetalning (eller 2 000 kr/månad i 3 månader)
- 👉 Börja riskfritt: 14 dagars "love it eller lämna", fungerar det inte för oss båda river vi avtalet och skiljs åt vid gott mod

För dig

- Vill få svar på varför du fortfarande är trött trots att du sover eller inte kan somna eller sova som du brukade
- Kvinna 30+ som ger 100 procent till andra runt dig och behöver ge dig själv samma omsorg

Följ stegen:

Steg 1: **[Klicka här för att ansöka om en plats i juli-gruppen](#)**

Steg 2: Ansökan tar 7 minuter och du får svar inom 72 timmar.