VÄLKOMMEN TILL GETGAIN

Ditt hälsoprogram – 6 + 6 månader

Varmt välkommen till GetGain!

Du har precis investerat i ett upplägg som är byggt för att skapa resultat som håller, med en tydlig plan, professionell coachning och stöd längs vägen.

Din start hos GetGain

1. Fyll i dina hälsoformulär

Det första steget är att fylla i dina hälsoformulär.

Här får vi viktig information om bland annat din hälsa, dina symtom, din livsstil och vad du framför allt vill förändra.

Dina svar blir ett viktigt underlag inför ditt första möte med din hälsocoach.

2. Boka och lämna dina blodprover

Du får information från oss om hur du bokar din provtagning på ett av våra anslutna labb.

Vi skickar in remissen och provsvaren kommer sedan direkt till oss.

Du behöver **inte vänta på provsvaren för att börja programmet**. Vi börjar med dig och din situation redan under ditt första möte och använder sedan blodproverna för att fördjupa bilden.

Dina tre första möten

MÖTE 1 – Hälsoanalys del 1 – Symptom & Livsstil

Här börjar vi med dig och din vardag.

Tillsammans med din hälsocoach går ni bland annat igenom:

- din målbild och vad du vill förändra
- din upplevda hälsa och dina viktigaste symtom
- kost och matvanor
- stress och återhämtning
- sömn
- träning, rörelse och stillasittande
- självledarskap och din livssituation

Ni sammanfattar nuläget och identifierar vad som är viktigast att börja arbeta med.

MÖTE 2 – Hälsoanalys del 2 - Blodprover

Cirka två veckor senare fördjupar vi analysen med dina blodprover.

Din hälsocoach går pedagogiskt igenom resultaten och kopplar samman dem med det vi redan vet om dina symtom, din livsstil och din målbild.

Blodanalysen omfattar bland annat områden som metylering, metabol hälsa, blodfetter, blodsocker och insulin, sköldkörtel, immunförsvar, lever/njurar och näringsstatus.

Målet är att skapa en ännu tydligare bild av vad vi ska prioritera framåt.

MÖTE 3 – Din personliga hälsostrategi

Nu har vi fått en betydligt djupare förståelse för både dig och din hälsa.

Utifrån helheten tar vi fram din fortsatta strategi. Beroende på dina behov kan den bland annat innehålla:

- individuellt kostupplägg
- rekommendationer kring näring och kosttillskott
- rörelse och träning
- stress och återhämtning
- andningsövningar och andra verktyg
- tydliga prioriteringar för den kommande perioden

Coachning under 6 månader

Efter den inledande kartläggningen och analysen fortsätter arbetet tillsammans med din coach.

Du har regelbundna coachmöten där du får hjälp att:

- följa upp din strategi
- få vägledning kring nästa steg
- skapa struktur och framdrift
- hantera hinder och perioder när livet kommer emellan
- skapa vanor och förändringar som fungerar över tid

Stöd mellan dina möten

Du har också tillgång till GetGain-teamets support mellan coachmötena.

Här kan du få hjälp när frågor dyker upp, när något inte fungerar som tänkt eller när du behöver vägledning kring nästa steg.

Supporten är öppen måndag–fredag kl. 08–17 via info@getgain.se.

Efterstöd under ytterligare 6 månader

Efter de första sex månaderna övergår programmet till en efterstödsperiod under ytterligare sex månader.

Syftet är att hjälpa dig att fortsätta framåt, befästa dina nya vanor och minska risken att falla tillbaka i gamla mönster.

Under efterstödet har du fortsatt tillgång till uppföljning, support, GetGains community och app.

Det här ingår i ditt program

12 månader med GetGain

- Hälsoanalys del 1 – hälsa, symtom, målbild och livsstil
- Hälsoanalys del 2 – fördjupad analys inklusive blodprover
- Personlig hälsostrategi
- Coachning under 6 månader
- Efterstöd under 6 månader
- Löpande support
- GetGain Community
- GetGain-appen
- Tillgång till GetGain-teamets kompetens inom kost/näring, stress/återhämtning, sömn, träning/rörelse och beteende

Din investering

Kampanjpris: 29 000 kr eller 2 499 kr per månad i 12 månader
Ordinarie pris: 35 000 kr

Detta inkluderar hela upplägget med coachning, efterstöd, blodprover, support, community och app.

Bra att känna till

GetGains coaching ersätter inte medicinsk rådgivning. Vid frågor kring medicinering eller medicinska tillstånd hänvisar vi till legitimerad vårdgivare.

Rekommendationer kring kosttillskott utgår från din individuella situation. Om du använder läkemedel eller har medicinska tillstånd ansvarar du för att vid behov rådgöra med läkare eller annan legitimerad vårdgivare kring eventuella interaktioner.

Nu börjar din resa

Du har redan tagit ett viktigt första steg genom att prioritera din hälsa.

Vi kommer att guida dig genom processen steg för steg.

Varmt välkommen till GetGain!

Team GetGain