



Behandlingar

- Klassisk massage
- Hot stone massage
- Naprapati
- Stötvåg/ Shockwave
- Akupunktur
- Ansiktsbehandling
- Fotvård
- Vaxning
- Needle Pen
- Kostrådgivning
- Hälsoprofil

Om Telge Hälsocenter

Vi på Telge Hälsocenter har tillsammans över 50 års erfarenhet inom vård och hälsa. Vår kundkrets består av privatpersoner, idrottsföreningar och företag i Södertälje och Stockholm. Vi hjälper Er att må bättre och på så sätt öka prestationen både på jobbet och i det vardagliga livet.

Vi erbjuder en rad olika tjänster och produkter inom hälsa. Under ett och samma tak samlas en mängd terapeuter, pedagoger och tränare, allt för att kunna tillgodose de olika behov ni har.

Vi tar emot våra kunder i en lugn och trevlig miljö i fräscha lokaler.

Du kan också få information om de kunskaper som terapeuterna har och vilka skador och besvär de kan behandla, antingen på vår praktik eller på vår hemsida. Oavsett om du är elitidrottare, motionär eller "inaktiv". Alla är lika välkomna!

Öppettider

Mån-Tors: 9-19

Mån-Fre: 9-18

Kontakta oss för mer info:

Telge Hälsocenter
Kaplansgatan 5
151 72 Södertälje
08-550 199 81

bokning@telgehalsocenter.se

KOSTRÅDGIVNING



Var rädd om det viktigaste du har...



... din hälsa!



TELGE
HÄLSOCENTER

Kostrådgivning

Idag finns det mängder av olika kostråd och dieter på tv, internet och i tidningar, vilket gör det svårt att veta vad som egentligen är rätt och många upplever att det är svårt att få varaktiga resultat.

Kostrådgivningen hjälper dig att reda ut hur du ska gå tillväga för att nå ditt mål utifrån dina förutsättningar. Dina kostrutiner ska passa dig i din vardag på ett långsiktigt sätt med hälsan i fokus.



Personlig kostrådgivning passar dig som:

- Vill nå en varaktig viktminskning
- Vill minimera risken för livsstilsrelaterade sjukdomar
- Är gravid och vill må så bra som möjligt i din graviditet
- Är nybliven mamma och behöver tips och stöd i kostrutinerna
- Vill gå upp i vikt och öka muskelmassan på ett hälsosamt sätt
- Bli piggare och gladare/motverka depressioner
- Öka din psykiska/fysiska prestationsförmåga

Kostrådgivning

Genom olika tester och mätningar, får vi veta var du är idag, och utgår ifrån det. Bland annat får du en kostanalys som visar hur du täcker ditt näringsbehov av energi, vitaminer och mineraler. Utifrån detta får du sedan tips och råd på hur du kan förbättra din kosthållning.

OBS! Testerna som genomförs individanpassas alltid, för bästa möjliga resultat.



- Tester genomförs, t.ex. kroppssammansättningstest där vi kommer att diskutera hur dina kostvanor och livssituation ser ut idag.
- Kostdagboken skriver du under fem dagar, därefter analyseras den i ett näringsberäkningsprogram
- Kostanalysen hjälper dig att prioritera och sätta upp mål som känns realistiska för dig att genomföra i din vardag. Du får tips och stöttning om hur du ska gå tillväga för att nå dessa mål.

Kostrådgivning

Första besöket tar ca 45 min och bäst resultat nås vanligtvis om man har uppföljande samtal med ca 2 veckors mellanrum.

Efter de två första träffarna rekommenderas uppföljande samtal med 2-4 veckors mellanrum, beroende på ditt behov och var i förändringsprocessen som just du befinner dig, hur mycket stöd som behövs är individuellt.

Kostråd

Boka din kostrådgivning här.
För dig som vill hitta vägen
till ett friskt och
hälsosamt
liv



TELGE
HÄLSOCENTER

Kontakta oss för mer info:

08-550 199 81
bokning@telgehalsocenter.se