



## RECENSIONER

En kurs som verkligen ger inspiration, motivation och resultat! Toppen!  
Malin Kursdeltagare

Jag är inne på andra kursen med Mattias och Jag är supernöjd. Är du sugen på att gå ner i vikt eller bara lära dig att äta bra så kan jag varmt rekommendera denna kurs.  
Lina Kursdeltagare

Grym kurs, grym Mattias!  
Matilda Kursdeltagare

Min man John rekommenderar denna toppen kurs -20kg ;-)) jippi  
Ann gift med Kursdeltagare

Dagarna efter jul fick det vara nog. Julborden satt runt midjan som en hängande massa och detta blev droppen, skickade meddelande till Mattias och anmälde mig till kursen. Målvikten nådde jag efter 6 veckor, men framförallt har jag fått tillbaka goda vanor, glädje att träna och sund kosthållning. Allt tack vare kursen och Mattias fantastiska engagemang. Kan verkligen rekommendera kursen till alla som vill få bättre vanor!  
Bo Kursdeltagare

Kan bara hålla med, har gått denna kurs i 6 veckor nu och jag har tappat nästan 8 kg.  
Med Mattias engagemang så kan jag nog ta 2 kilo till innan kursen är slut:-)  
Magnus Lindberg

Kursen gjorde att jag fick till det där "lilla extra" Jag anlitar även Mattias som PT, och han har hjälpt mig komma i mitt livs form! Mattias är fantastisk!!  
Anna Jarnald

Efter en skyttetävling i Italien i 50graders värme bestämde jag mig för att ta tag i min övervikt. Jag stapplade in på Sportlife, kardanvägen och träffade Mattias som hjälpte mig att lägga upp en vettig kost och ett träningsprogram. Jag gick ner 8 kilo de första fyra veckorna och ca 20 kilo efter 6 mån. Jag tränar med Mattias regelbundet vilket motiverar mig att träna ofta själv också. Jag har gått Mattias kurser och jag har lärt mig mycket om kost, träning och hur kroppen fungerar.  
Roger Jarnald



## RECENSIONER

Kursen har varit oerhört kul och lärorik och man har faktiskt längtat till nästa träff! Det är din förtjänst att jag kommit igång med min träning efter flera års uppehåll eftersom du är en så positiv och inspirerande person!

Lättlagade recept har varit uppskattat och många gånger en aha upplevelse vad som verkligen är nyttigt och inte. Jag ser verkligen fram emot fortsättningskursen!

Kattis Kursdeltagare

Tack så mycket för allt. Jag är väldigt nöjd och känner att jag har fått all information och en bra grund att stå på. Än en gång tack för allt Mattias!

Carmen Kursdeltagare

Jag tycker verkligen att kursen håller vad den lovar..Väldigt bra var handlingsdagen på ICA Maxi. Så super tack Mattias för ditt engagemang och härliga inställning det smittar av sig”

Kursdeltagare

Jag vill tacka för kursen som varit mycket bra. Fortsätter kosten enligt vad du lärt ut, känns bra, har inte vägt mig men det känns på kläder som att jag tappat ytterligare lite i vikt, jätteskönt”

Gullvi kursdeltagare

Sommaren har funkad fint och jag har fortsatt gå ner ca 1kg i veckan. Nu har jag gått ner 17 kg totalt och är överlycklig att jag hoppade på denna kurs och har dig allt att tacka!

Kursdeltagare

Denna kurs var ett stort genombrott för mig! För första gången i mitt liv har jag hittat ett sätt att gå ner i vikt som är bestående. Tidigare har jag provat med pulver (bl a Nutrilett).Därför blev jag så glad när kursen tillåter att man äter BÅDE protein, fett OCH kolhydrater, men i balanserade mängder. Den absolut viktigaste drivkraften i framgången är Mattias och hans mycket professionella och stödjande ledarskap. Han är duktig, engagerad, trovärdig, trevlig, rolig och har förmåga att skapa en positiv stämning i gruppen. Det märks att han lever som han lär! Jag gillar hans inställning att välja bra råvaror, t ex ekologiska, och varor utan en massa tillsatser. Kursupplägget var utmärkt, bra balans mellan teori, träning och ”praktik”. Kurstillfället när vi gick och handlade var en höjdpunkt! Så bra att få se och diskutera olika råvaror på plats i en butik!”

Kursdeltagare



## RECENSIONER

”Mitt totala intryck av kursen är ”WOW”. Mattias är så intresserad av det han håller på med, hans entusiasm smittar av sig efter varje lektion. Det är enkelt att förstå hans budskap. Mattias jobbar för en livsvarig förändring av inställning till kost och träning. När jag läste om kursen, så var inte mitt absoluta mål att tappa 8 kg, vilket går att uppnå om programmet följs till punkt och pricka, utan att hitta balans i en stressad vardag, få bättre och regelbundna matvanor, samt att kunna klämma in lite träning mellan varven. Jag är imponerad av Mattias kunskap och önskar att träffarna varit längre, man suger åt sig tips och råd. Om jag ska ge några råd till efterkommande deltagare, så skulle jag först och främst säga: Gå på alla träffarna, har du inte lyckats ensam förut, så gör du det inte nu heller.

All rörelse är viktig, hinner du inte med långa pass på gymmet, gör något enkelt hemma, ta vara på vardagsmotionen. Du får bra tips på rörelser under kursen. Krångla inte till ätandet, gör det så enkelt som möjligt. Misslyckas du med någon dag, är det inte hela världen, man måste leva också. Mina vinster med denna kurs är definitivt större än fyra kilo på vågen. Jag sover bättre, magen fungerar bättre, jag känner mig betydligt piggare och orkar med att träna, känner mig aldrig superhungrig, svårast var det den första veckan att försöka låta bli sötsaker, men det går över. Kroppen är mycket lättare att övertyga med förändringar än vad hjärnan är. Jag har definitivt fått verktyg att fortsätta leva sunt, att man inte måste laga brakmiddagar för att äta bra mat, att äta rätt mängder är viktigt. Tveka inte att hoppa på kursen, den har ingen speciell målgrupp utan riktar sig till verkligen ALLA!!

Tack Mattias för fantastiska veckor, trots att jag misströstat emellanåt (det gör nog alla när man står inför en förändring). Jag ser redan fram emot fortsättningskursen”

Petra Kursdeltagare

Jag upplever kursen väldigt positiv.

Är mycket nöjd med din insats. Positiv och inga pekpinnar. Man blir väldigt motiverad och framförallt medveten”

Odile Kursdeltagare

" Jag är jättenöjd med både kost-och träningsupplägget, speciellt eftersom variationsmöjligheterna var så stora utifrån hur man är som person och vad man vill uppnå. Tycker det har varit roligt att känna grupptillhörigheten varje gång vi träffas och tränar ihop och diskuterar, också kul att gruppen bestod av så olika individer både vad gäller åldrar och förutsättningar. Stödet från dig som PT och kostexpert har betytt väldigt mycket, har verkligen kommit igång med träningen igen och fått hälsosammare matvanor. Hoppas och tror detta kommer vara en långsiktig ny livsstil!"

Hanna kursdeltagare

Mattias kurs har gett mig den startbräda som jag behövde. Med hans kompetens, passion och engagemang för mat har jag lärt mig hur, vad och när jag ska äta för att bli lättare i kroppen, orka bättre och förhoppningsvis få ett hälsosammare liv för alltid. Detta har resulterat i att jag har minskat i vikt och sakta återfunnit min kärlek jag en gång kände för den fysiska träningen. Kursdeltagare

## RECENSIONER

Jag är super nöjd med kursen! Den har gett mig en insikt och kunskap kring hur kosten "fungerar" i praktiken. Jag var rädd för att hamna på en diet som innebar morötter och pulver resten av livet och en ständig hunger. Men jag har hittills tappat 10kg och äter både mycket och gott, men rätt! Rekommenderar den starkt för alla som vill ändra livsföring!"

Håkan Kursdeltagare

Jag måste erkänna att jag kände mig lite som Stefan Sauk i den gamla tv-serien Lorry "Ähh jag är skeptisk". Hade det inte varit för ett presentkort som jag fått, så hade jag nog aldrig anmält mig till kursen. Med detta som bakgrund inser man ju att jag inte hade givit mig själv de bästa förutsättningarna att lyckas. Det fanns dock en positiv sak och det var att jag och några kompisar hade börjat träna ett par gånger i veckan. Vi hade hållit på med det i cirka ett halvår utan något större resultat vare sig på vägen eller i midjemått.

Efter ett par kurstillfällen insåg jag att om detta skall fungera för mig så behövde jag anpassa den kunskap som jag har börjat få till min vardag. Ett exempel är frukosten, som för mig är något som sker i ett yrvaket tillstånd på vägen mellan sängen och duschen. Det spelar inte så stor roll vad jag äter bara det är enkelt och går fort. Jag valde helt enkelt att byta ut frukosten mot ett av de många olika förslag på nyttiga frukostar som vi fick på kursen. Lunchen brukar jag äta på ett ställe som har 2-3 olika rätter att välja på. Jag äter fortfarande lunch där men nu har jag fått verktygen att faktiskt välja den som är mest nyttig för mig. Jag förstår nu också varför träningen gav så lite resultat som den gjorde, men att kombinerad lite ändrade tränings- och matvanor har gjort susen.

Det är nu snart ett år sedan som jag började kursen och jag har tappat ganska många kilon. Jag började på 108

En fortfarande lika lång, men mycket mindre,

Jens Dahlin Kursdeltagare

"Är GALET nöjd med kursen och den insikt jag fått via den! Mår som en prins, känner mig fan så mycket mer attraktiv och orkar tex hålla tempot med ungarna i fotboll, innebandy osv osv

Har inte ett enda par byxor kvar i garderoben, rubbet är utbytt till 2 storlekar mindre.

Får mycket smickrande kommentarer om att jag ser 10 år yngre ut! Märker ärligt talat en helt annan attityd hur jag tex blir bemöt i klädaffärer och liknande. Idag när man kommer in får man uppmärksamhet, komplimanger och hjälp på ett helt annat sätt än tidigare. Lite olustigt kanske, men så är det. Alla mina mål är uppnådda flera gånger om men jag hittar fortfarande nya..... Nu ska jag ner till 88kg och fixa till lite muskler på bröst och mage. Armarna och benen börjar se ut som de en gång gjorde! :-) På löpbandet är det milen som är det stora målet nu. Det ska fixas fram till sommaren.

Mitt stora mål med hela grejen var ju att slippa hamna med hjärtproblem i tidiga år. Så planen är att i september gå på stor hälsokoll och få ett facit på läget rent hälsomässigt. Då är det 1 år sen kursstart och kroppen borde ha "rensat" sig på en hel del skit. Jag vet hur illa det såg ut för dryga 2 år sedan när jag gjorde en senast..... Tack!"

Kursdeltagare

## RECENSIONER

”Jag är jättenöjd med både kost-och träningsupplägget, speciellt eftersom variationsmöjligheterna var så stora utifrån hur man är som person och vad man vill uppnå. Tycker det har varit roligt att känna grupptillhörigheten varje gång vi träffas och tränar ihop och diskuterar, också kul att gruppen bestod av så olika individer både vad gäller åldrar och förutsättningar. Stödet från dig som PT och kostexpert har betytt väldigt mycket, har” Jag vill verkligen rekommendera denna kurs! Jag har på dessa 8 veckor gått ner 10 kg (12 kg på 10 veckor). Känner mig lätt och smidig och mår sååå mycket bättre! Och!... detta har jag gjort trots att jag under denna tid har haft en envis besvärlig hosta/förkylning som gjort att jag faktiskt inte har tränat en enda gång.,Tricket är att jag på ett lättillgängligt sätt lärt mig hur kroppen och mat fungerar ihop. Kunskap som man förvärfvar som består i att man verkligen förstår hur saker

och ting fungerar är ju så mycket bättre än kunskap där man lär sig utantill eller ännu sämre, "läser innantill" (t ex viktväktarna) Det är ju skillnad på att läsa i en tabell där det står att marmelad på mackan är "samma sak" som skinka... och en genuin insikt i hur det hänger ihop som gör att man själv vid varje tillfälle, lunch-restaurang på stan t ex, kan ta egna beslut som blir rätt och riktiga! Min nya insikt om kost känns verkligen hållbar! Om någon frågar mig "hur länge skall du hålla på med det där då?" kan jag utan vidare svara för alltid...

Jag har gått ner till en trivsamt vikt utan att träna, ätit lunch på restaurang varje dag, utan att vara hungrig eller känt att detta skulle vara någon form av uppoffring. Det jag kan känna nu är i så fall att jag skäms lite för hur obetänksam jag tidigare var med vad jag stoppade i mig, vilka mängder, och vilken påverkan detta faktiskt har på min vikt och min hälsa.

Jag har naturligtvis, eftersom jag gått ner i vikt, stoppat i mig färre kalorier än tidigare. Men med hjälp av kursen så har jag stoppat i mig sådant som gett mig bra och längre mättnadskänsla och jag har aldrig behövt gå hungrig. Nu skall jag bara vänta ut det sista på förkylningen några dagar för att sedan komma igång med lite träning, gärna gå ner 5 kg till för att sedan gå upp dessa igen i form av muskler med lite tuffare styrketräning. Mattias har varit en mycket inspirerande coach och kursen har som sagt ett trevligt och lättillgängligt upplägg, och uppenbarligen effektivt!”

Stefan Kursdeltagare

Jag har varit diabetiker typ 2 sedan 1997, i sept 2009 ( till min stora sorg) "fick jag börja med insulinsprutor, 3 måltid + 1st 24 tim. insulinmängden ökades och med den bukfetma och viktökning, kände mig väldig hjälplös. har sett anslagen om kursen om din kurs, och 13/4 -11 startade vi vågen visade 73,5 kg, redan i första veckan med kosten minskades mitt insulinintag något så otroligt, att jag även blev av med några kilon vara bara ett stort +. har fört dagbok under hela kurstiden, på 58 dgr, (8 v) minskade mitt intag av 24 tim insul. från 26 enh. till 10 enheter per dygn, 3 st dagl. måltidssprutor 178 st a´ 18-20 enh. blev endast 14 st, och då så litet som 3-4 enh.mot tidigare känner mig som om jag vunnit en stor, stor, seger. Din kurs har gett mig så otroligt mycket positivt Mattias, tusen tack! Ann-  
Britt Kursdeltagare

## RECENSIONER

Kursen har varit väldigt inspirerande pga att den har en bra grund att stå på, dvs din kompetens och ditt engagemang. Bra med en grupp, man blir peppad av de andra deltagarna. Mitt kortsiktiga mål har varit att gå ner i vikt och jag tycker att jag har fått ett resultat som är över förväntan... jag gick ner - 8 kg.

Tack för en jättebra kurs, jag är jättenöjd!

Liselott Kursdeltagare

Jag tycker kursen är bra, inget fokus på vikt utan på möjligheter att gå ner och hitta sin trivselvikt, Bra coachning, inga krusiduller utan kalla fakta och positiva tongångar!"

Ulf Kursdeltagare

Denna kurs har påverkat mig mycket.

Som coach har du spridit både glädje o uppmuntran som också är viktigt.

Får tacka för den inspirerande kursen som jag har tagit till mig mer än vad andra metoder gjort.

Jag kallar egentligen inte detta för en diet utan en helrätt kost för livet :)"

Irene kursdeltagare

Jag tycker kursen har varit mycket bra och lärorik Många bra tips och idéer på olika mat förslag

Träningarna har oxå varit bra eftersom jag inte gillar att träna styrketräning men detta har gett mig en annan syn med små korta pass"

Anette Kursdeltagare

Jag upplever kursen som mycket inspirerande och uppmuntrande. Många gånger har man fått aha-upplevelser och varje gång har man lärt sig något nytt. Det är alltid kul att gå till en kurs där kursledaren är så engagerad och genuint intresserad i ämnet som du är, alltid lika positiv och uppmuntrande! Det har varit en bra blandning av teori och praktik vilket också gör att man längtat till kursen.

Totalt har jag gått ner 8,7 kg på 8 v. och då var ju t.o.m. julen inkluderad så ja, kursen har infriat mina förväntningar. Tack för all hjälp.

Kursdeltagare

Jag vill verkligen rekommendera den här kursen till alla som vill förändra sin livsstil! Har gått ner ca 10 kg på dessa åtta veckor

Att man lyckas så så bra, beror på att man verkligen får lära sig allt.

Kursen inkluderar mycket bra träningstips att antingen göra hemma eller på gymet, vilken mat man ska äta och hur mycket. Mattias är helt suverän på att ge positiv feedback och man känner sig glad och peppad efter varje kurstillfälle!

Annicka Kursdeltagare



## RECENSIONER

Konceptet med att träffas 1 gång i veckan och få stöd och råd av både Mattias och även av de andra medlemmarna i gruppen passade mig perfekt,

På 8 veckor tappade jag 7 kg fett och minskade med 7 cm i midjan.

Tack vare att jag gått den här kursen kommer jag att kunna njuta när jag är på stranden i sommar!"

Camilla Kursdeltagare

Äntligen något som har fungerat för mig. Har gått ner 11 kg på 11 veckor. Mattias har varit jättebra och lyssnat och svarat på alla våra frågor vi haft".

Kursdeltagare

Kursen har varit kanon! det är ju bara att se på resultatet på vågen, 12 kg på 8 veckor"

Robert Kursdeltagare

Jag är jätteglad över att ha gått ner 7 kg under de 11 veckorna vi har träffats.

Jag tycker att kursupplägget var bra. Du har lärt oss mycket om kost. Vi har diskuterat och peppat Varandra i gruppen.

Jag är jättenöjd med de här veckorna!

Ulla Kursdeltagare

En lärorik kurs men många bra tips att ha med sig i ryggsäcken.

Jag har fått ett nytänk, och en kunskap om mat som jag kommer att jag kan använda mig av livet långt"

Linda Kursdeltagare

Kursen gav många nya kunskaper och flera Aha-upplevelser. Mattias är en engagerad och mycket påläst kursledare.

Tanja Kursdeltagare

Jag vill börja och tacka för en jätte bra kurs.

Tack vare kursen har jag gått ner nästan nio kilo på nio veckor. Tycker att tillfället när vi gick handlade var bra.

Kerstin Kursdeltagare





## RECENSIONER

Jag har lärt mig så många bra saker på kursen och du är en person som är lätt att lyssna på. 7 kg lättare och 15 cm mindre i midjan.

Yvonne kursdeltagare

Jag tycker att det har varit en jättebra kurs och att du som ledare verkligen varit inspirerande. Det kändes redan på första träffen att du fick med oss i din syn på mat-hälsa- motion. Det har gått fantastiskt bra för mig 12 kg på 10 veckor.

Tack för en kanonbra kurs!

Eva Kursdeltagare

Mattias har ett naturligt sätt att inspirera dig till en bättre hälsa! Hans självförtroende smittar av sig på oss kursdeltagare, och man känner att han har ett genuint engagemang i varje person som deltar. Jag har bara positivt att säga om kursen och Mattias!

Annica kursdeltagare

Stort tack till Mattias Ahlström För att du har lärt oss att äta och motionera på ett bra sätt.

Mor och dotter

Tack! Mattias för en fantastisk livsresa. Ny kunskap varje vecka.

Ditt positiva sätt och din kunskap om hälsa och kost har gjort att jag sett fram

mot våra träffar för att få lära mej mera. Jag är jätte glad att jag har haft förmånen att få vara med på dina kurs.

Jag gått ner 20 kg !

Tack för allt stöd -175cm/52år Kursdeltagare

Jag tycker att kursen är bra då man inte enbart äter det ena eller andra utan att sammansättningen ska bli så bra som möjligt

Mattias är bra på att entusiasmera och peppa mig till mina mål. Han ger bra verktyg - sen är det upp till mig att genomföra dem.

Annika Kursdeltagare





## RECENSIONER

Kursen har varit jättebra, det viktigaste är att få in tänket med rätt fördelning av kolhydrater, protein och fett. Jag har gått ner 12 kg på 8 veckor.

Helena Kursdeltagare

En kurs där du lär dig för livet med en mycket duktig och engagerad kursledare!

Berit Kursdeltagare

Mitt liv har tagit en ny vändning som jag nog trodde var omöjlig.

Helene kursdeltagare