



Fuji
CYBER-RELAX
Friskonomen AB



Friskonomen AB
Bultgatan 40B
442 40 Kungälv
Tel. 070-3667418



Kontakta mig
så berättar jag
mer.
0708-707785



FRISKONOMEN-AB FMI-EU



Ursula Johansson- Distriktssköterska
Hälsopedagog, konsult och efterfrågad föreläsare

Driver Hälsopunkt Stenungsund sedan 2004.

Samverkansparter är Stenungsunds kommun,
Medborgarskolan och Friskonomen. Ansluten till
Friskvårdschecken.

Jag ger er verktyg att bättre hantera er livssituation.

Läs mer på [www.friskonomen .se](http://www.friskonomen.se)

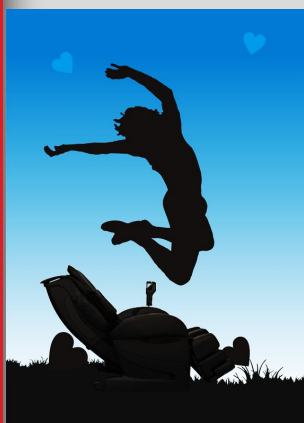


Friskonomen AB

Bultgatan 40B
442 40 Kungälv
Tel. 070-3667418



Kontakta mig
så berättar jag
mer.
0708-707785



FRISKONOMEN-AB FMI-EU



Jag rekommenderar Fuji Cyber Relax som ett utmärkt komplement till att hitta balans i livet.

Stress är:

- Det gemensamma i kroppens reaktioner på alla typer av påfrestningar, utmaningar och krav.
- Uppvarvning, gaspådrag för kamp eller flykt, hotande fara.
- Skadligt för oss, om vi utsätts intensivt med för täta intervaller eller under allt för lång tid förenad med känslor av olust.
- Fortfarande stenåldersmänniskans reaktion, kroppen förbereder sig för muskelarbete.

Besök gärna min hemsida:

www.halsopunktstenungsund.se

Läs mer på www.friskonomen.se

Fuji
CYBER-RELAX
Friskonomen AB



Friskonomen AB
Bultgatan 40B
442 40 Kungälv
Tel. 070-3667418



FRISKONOMEN-AB

FMI-EU



Varför massage?

Sedan över tusen år har massage fungerat som lindrande och förebyggande behandling.

Massage mjukar upp, ökar blodcirkulation, förbättrar genomblödning av hjälper kroppen att frigöra slaggprodukter.

Massage har även en stor effekt på att minska stressnivån i kroppen.

Vid nära kroppskontakt frigör kroppen ett hormon, Oxytocin – kroppens eget Valium – som skapar lugn och motverkar stress.

Att regelbundet, ett flertal gånger per vecka, få massage är bland de mest effektiva sätten att bli av med bl.a. stresshuvudvärk, stela axlar, musarm, sömnstörningar etc.

De flesta icke akuta ryggproblem behandlas med stor framgång med massage.

-Andelen sjukfrånvaro på en arbetsplats till följd av rygg, nacke, axlar, huvudvärk, otrivsel, belastnings eller förslitningsskador är ca 33% inom EU.

-Enligt Karolinska institutet drabbas 8 av 10 svenskar någon gång i livet av någon form av ryggbesvär.

Läs mer på www.friskonomen.se

FRISKONOMEN-AB

FMI-EU



Friskonomen AB Bultgatan 40B - 442 40 Kungälv- Tel. 070-3667418

Friskonomen AB

Bultgatan 40B
442 40 Kungälv

Tel. 0703-667418

Avtal och köp

Glenn Öfverström

Tel. 0703-667418

Teknisk Support

Bjarne Karlsson

0703-121519

Frågor om massage

Glenn Ljunggren
Massageterapeut

0702-548602

Frågor om massage

Jenny Norman
Massageterapeut

0735-931998

Frågor om massage

Richard Jildenmyr
Massageterapeut

0705-927329

Frågor om massage

Camilla Eriksson
Massageterapeut

0707-653667

Läs mer på [www.friskonomen .se](http://www.friskonomen.se)