

TOTALTVÄTT

Auktoriserad GRÖN-FRI entreprenör.

VARFÖR BYTA TAK, NÄR MAN KAN TVÄTTA OCH MÅLA?

Vi tvättar och målar ditt tak i fyra steg:



1. Högtryckstvätt (hetvatten) **2.** Applicering av algdödande medel som tränger ner i betongpannans porer. **3.** Akrylbehandling med Isonit™ akrylmassa som tränger ner och försluter pannans porer. **4.** Slutmålning med Isonit™ som ger en slitstark yta med lång hållbarhet och fantastisk finish.

Välj bland ett flertal olika färger!

10 ÅRS GARANTI



Prisex.

Villan på bilden med 200 m² takyta.

Totalpris: 24.000:-

Pris inkl. taktvätt, material- och arbetskostnad samt ROT-avdrag.

**Isonit™
takfärg**

Isonit™ ytbeläggning för tak är baserad på en 100 % ren akrylatformel – med 197 % varande flexibilitet! Isonit™ är vattenavstötande men även diffusionsöppen och släpper ut vatten och fukt från materialet för optimerat skydd.

Före målning



Efter målning



För kostnadsfri besiktning/offert, ring:

0737-40 84 83



Daniel Sjöstedt

Totaltvätt AB
Box 101 99
434 22 Kungsbacka
info@totaltvatt.se



totaltvatt.se

KROPP & HÄLSA

DAGS ATT KICK-STARTA EFTER SEMESTERN

Nu börjar vardagen för de flesta igen efter skön ledighet. Vi har passerat på att ladda om våra batterier och finna lite ny energi till höstens alla måsten. Träningen har med stor sannolikhet fått lite stryk. Man har kanske inte rört på sig så mycket som man hade tänkt och man har kanske ätit lite mer än man brukar.

Något kilo upp på vågen kan vara tuffare än man tror att bli av med om man inte snabbt kommer tillbaka till sina tränings- och vardagsrutiner. Och har man inte alls haft några rutiner innan semestern så är det dags att börja skapa dessa nu. Vi lever ofta i ett inrutat liv med arbete och fritid. Hur vi fyller våra dagar och vår lediga tid har vi ensamrätt att bestämma över. Vissa kan ha lättare än andra att få till träningen beroende på hur livspusslet ser ut. Men att finna motivationen och viljan är ett måste för att nå resultat.

KÄNNER MAN SIG inte tillfreds med sig själv så måste man prioritera i sin vardag och få till träningen och kosten. Att träna lite varje dag alternativt tre till fem pass i veckan är att rekommendera. Hinner man inte till gymmet så finns det bra funktionella träningspass man kan göra hemma. Sedan skall dessa pass kompletteras med exempelvis löpning, simning och/eller cykel och rörlighets-

» Något kilo upp på vågen kan vara tuffare än man tror att bli av med om man inte snabbt kommer tillbaka till sina tränings- och vardagsrutiner. «

träning, såsom yoga. Din träning skall innefatta styrka, kondition och smidighet för att du skall få en bra funktionell och hållbar kropp. Ge dig själv lite av alla dessa delar varje vecka och du kommer känna dig mer harmonisk, fokuserad och mycket mer tillfreds med dig själv.

Tar man inte itu med semesterkilona direkt så kommer det att stanna kvar till nästa ledighet och då ytterligare plussas på. Efter fem år har man kanske

» Det är ingen nyhet att ju äldre man blir desto svårare är det att behålla sin trivselvikt. «

helt plötsligt lagt på sig tio kilo.

Som PT (personliga tränare) möter jag många som inte fattar hur det gick till. De har ju ätit på samma sätt under åren, inte förändrat sitt liv nämnvärt och helt plötsligt känner de knappt igen sig själva. Det är ingen nyhet att ju äldre man blir desto svårare är det att behålla sin trivselvikt. Därför är det viktigt att man medvetet tänker på att hålla igång hela tiden och även att äta god kost rutinmässigt.

Har man svårt att hitta motivation och vilja så finns duktiga PT som kan vägleda på ett gym nära dig. Ta kontakt och låt dem ge dig en kick-start efter semestern. De kan ge bra program och goda kostråd.

Nu är äntligen vardagen här igen. Så finn din motivation att förändra eller förbättra din hälsa. Var snäll mot din kropp som ju är skapt för rörelse och måttlig och nyttig kost.

Hoppas vi syns på gymmet eller varför inte på ett härligt boxpass.

”Med vilja och motivation bestiger man berg”.

ANNELI VIRENHEM

Personlig tränare och beteendevetare,
Active Landvetter



FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhem är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på anneli@active-landvetter.se.