



"Det är så smidigt att ha allt på ett ställe"

Linda Sjölund är licensierad personlig tränare samt gruppträningssinstruktör och har jobbat med friskvård i över tio år. Hon brinner för att klienterna hon coachar ska bli så friska som möjligt och jobbar hårt med klienternas unika situationer och förutsättningar för att nå målet.

www.lindasjolund.se, www.facebook.com/traninglinda

PROBLEM

Linda har länge velat erbjuda både kost- och träningsrådgivning till sina klienter men fann att det var mycket tidskrävande att hålla reda på allt. Hon använde sig av papper och penna och samlade allt i olika mappar vilket gjorde det svårt att få överblick och följa upp enskilda klienter.

"Jag är övertygad om att fysisk aktivitet och en god kosthållning får människor att må bättre, så väl fysiskt som psykiskt. Vi behöver röra på oss regelbundet för att undvika skador och sjukdomar, för att orka med vardagen och för att hålla oss pigga och glada."

LÖSNING

Med Linkura kan Linda samla all information om sina klienter i en tjänst och enkelt hålla reda på allt som rör dem.

"Det är så smidigt att ha allt på ett ställe," säger Linda.

Eftersom Linkura automatiskt beräknar energiintag, näringsfördelning och förbränning kan hon erbjuda både kost- och träningshjälp till sina klienter utan att det tar mer tid. Kostdelen är ihopkopplad med träningsdelen och gör att Linda enkelt kan se samband och följa upp klienters värden både översiktligt och på detaljnivå.

FÖRDELAR

Den största fördelen med Linkura tycker Linda är att hon är med klienten i nutid.

"Nu kan jag se allt klienten gör direkt och kan peppa och coacha samtidigt som klienten kan ställa frågor. På så sätt kan jag kolla på kosten redan första dagen och hjälpa till att justera direkt, vilket är jättebra både för mig och för mina klienter."