

Fem snabba med...

Paulina Axelsson Rather

Beskriv kortfattat vem du är och vad du gör.

Jag är 46 år och ska börja studera på YH utbildning för att bli friskvårdsterapeut. Under tiden jobbar jag vidare som färdtjänstförare på timmar.

Jag tränar mycket gruppträning och tillbringar mycket tid i naturen på min fritid.

När kom du igång med din träning/hälsförändring, och varför?

Min riktiga förändring tog fart under min tid på Ekolsunds slott under inspelningen av tv programmet Biggest Loser 2017. Då hade jag en övervikt på 40 kg.

Vad har din hälsförändring haft för betydelse för dig?

Ett bättre mående både mentalt och fysiskt.

Berätta om ditt roligaste, konstigaste eller galnaste träningsminne!

Att slå med en slägga på en skrotbil. Träningsvärken efter det satte sig i hela kroppen. Känslan var att vibrationer från slagen gick igenom varje nerv o muskel. Jag kunde tex inte nypa med fingrarna när jag skulle dra upp en dragkedja efter den upplevelsen.

Vad vill du dela med dig av till omvärlden när det gäller träning och hälsa?

Gör det lätt. Se bara till att få det gjort.

Behöver du gå ner i vikt så behöver du få kontroll på ditt matintag.

Leta upp det som gör DIG glad och våga pröva nya saker!



Fyra år sedan denna bild togs



Tillbringar mycket tid i naturen

"Se bara till att få det gjort"

Wellness
by Dea