

A smiling man with a shaved head, wearing an orange t-shirt and dark pants, is pointing directly at the camera. He is in a gym setting with gymnastic rings visible in the background. The text is overlaid on the lower half of the image.

TACK FÖR ATT DU HAR BOKAT ETT SAMTAL MED OSS!

Vi ser **verkligen** fram emot att prata
med dig och **utforska** hur vi bäst kan
hjälpa dig att nå **dina mål**.

Team
kjellström

FÖRBEREDELSE INFÖR SAMTALET:

- Sitt på en lugn plats där du kan fokusera helt (undvik till exempel att vara i bilen).
- Fundera på dina ambitioner och hur länge du önskar uppföljning från Team Kjellström.
- Tänk igenom om det finns ytterligare information som kan vara bra för oss att veta.

VAD VI GÅR IGENOM I SAMTALET:

Vi diskuterar dina svar från kontaktformuläret och ser hur vi kan stötta dig på vägen mot dina mål. Tillsammans kommer vi att ta reda på om Team Kjellström är rätt partner för dig och dina ambitioner.

JAG ÄR MARTIN KJELLSTRÖM

EN AV SVERIGES MEST ERFARNA PERSONLIGA TRÄNARE OCH
TIDIGARE TÄVLANDE I MR. OLYMPIA.

MIN RESA:

Startade med tennis och hockey, men vid 16-års ålder började jag kämpa med bulimi. Vid 24 insåg jag att mitt liv behövde en förändring. Som 26-åring påbörjade jag en seriös satsning på styrketräning och deltog vid 30 i min första bodybuilding-tävling.

Den här resan formade min drivkraft att hjälpa andra att nå sina mål, oavsett utgångspunkt. Idag bor jag på västkusten med mina två barn och coachar klienter över hela Sverige online.

Med över 30 års erfarenhet och 3 500 nöjda klienter brinner jag för att guida dig till en starkare kropp och en balanserad livsstil – oavsett din vardag.

Tillsammans skapar vi en hållbar plan som levererar resultat och bygger hälsosamma vanor som håller! 🤝

KLIENT RESULTAT



FÖRE



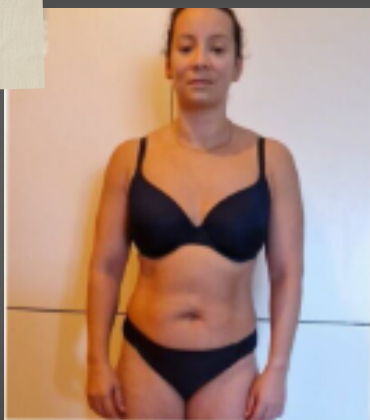
EFTER

Erik Viklund började sin resa med Team Kjellström på **79 kg** och har nu nått **83 kg** efter en period med varierande fokus. Med en stark träningsbakgrund sedan tonåren har han stött på utmaningar men **gjort imponerande framsteg i både styrka och muskelmassa.** 💪

*"Jag är **tacksam** för den **visdom** du delat med mig, Martin. Det är dags för mig att ta ett steg tillbaka, då livet bjuder på andra utmaningar just nu, men jag tar med mig allt jag lärt mig och kommer fortsätta träna och äta hälsosamt (för det mesta) 😊 Tack för all support!"*

KLIENT RESULTAT

EDINA STARKARE ÄN NÅGONSIN



FÖRE

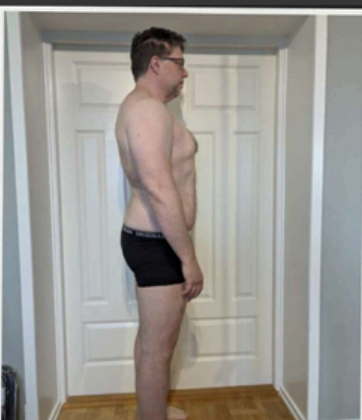


EFTER

TOMAS -31 KG OCH MYCKET PIGGARE OCH GLADARE I SIN VARDAG



FÖRE



EFTER

A man with a serious expression, wearing a yellow t-shirt and a necklace, stands in a gym. He is looking slightly to the right of the camera. The background is dark and filled with gym equipment.

HUR ONLINE COACHING MED TEAM KJELLSTRÖM FUNGERAR

Upplev personligt anpassad coaching som **hjälp**er dig **överkomma klassiska hinder** – oavsett om du vill bygga muskler, gå ner i vikt eller skapa hälsosamma vanor som håller i längden. Med Team Kjellström får du en **komplett och skraddarsydd coachingupplevelse**, allt i en app som gör din resa enkel och tillgänglig.

VAD DU FÅR SOM KLIENT

SKRÄDDARSYDD KOST- & TRÄNINGSPÅN



En personlig plan anpassad för dina mål och behov, med hänsyn till eventuella skador och särskilda preferenser.



VECKOVISA INCHECKNINGAR MED MARTIN

Håll fokus med veckoupdateringar och direkt feedback från din coach, som säkerställer att du är på rätt väg.



24/7 CHATTSTÖD

Frågor eller funderingar? Vi finns här dygnet runt för att hålla motivationen uppe och ge snabba svar.

KOST- OCH TRÄNINGSPÅN, PROGRESSION, INKÖPSLISTOR, RECEPT, ÖVNINGSINSTRUKTIONER MED MER – ALLT SAMLAT I EN APP SÅ ATT DU HAR FULL KONTROLL, NÅR SOM HELST



DINA MÅL, VÅR PLAN

Tänk på dina mål och vad du vill uppnå – och föreställ dig var du kan vara om bara några veckor. **Kanske har du försökt tidigare utan framgång, men den här gången blir annorlunda.** Vi är här för att stötta dig hela vägen.

BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER

Vi har endast ett fåtal platser, så om du är redo för förändring är tiden inne nu. **Efter samtalet har vi en skraddarsydd plan på plats,** och du kan börja din resa mot en starkare, friskare version av dig själv – långt närmare målet än där du är idag.

**FÖLJ OSS FÖR INSPIRATION OCH UPPDATERINGAR
PÅ INSTAGRAM @IFBBMARTIN**