****

**Hälsoprofilerna PT-Fia och Fredrik Paulún inspirerar på årets Stora Nolia i Umeå**

**​**

**Under årets Stora Nolia i Umeå går det att inspireras till träning, välmående och hälsa – inte minst av de föreläsare som kommer till mässan som hålls 5-13 augusti. Det blir bland annat egen, god omvårdnad med Moa Westman, tips på att bli sockerfri med Fredrik Paulún samt hur vi kan undvika fällorna när vi vill ändra vår livsstil och ta bättre hand om oss själva med Sofia ”PT-Fia” Ståhl.**

Soﬁa Ståhl, mer känd som "PT-Fia", bloggar på ptfia.se, är hälsoprofil i Amelia och skriver böcker om hälsa och träning. Hon kommer till årets Stora Nolia i Umeå för att berätta att vägen till en sund livsstil inte behöver vara lång och krånglig.

Med värme, humor och igenkänning beskriver hon fällorna som vi lätt hamnar i när vi vill ändra vår livsstil och ta bättre hand om oss själva. Hon tycker att träning i dag blivit något annat än den rörelseglädje och hälsofrämjande aktivitet som det borde vara.

I en tid där alla ska berätta om sin träning menar hon att du kanske ska göra något så lyxigt som att behålla träningen för dig själv.

– Låt den vara bara din. Det gör inget om det inte blir som du tänkt dig, om du känner dig osäker, tycker det är svårt eller om du inte orkar göra alla repetitioner som du tänkt i början. Alla måste börja någonstans och det är ju orimligt att vara superstark direkt. Träning är utveckling och bör vara något omtänksamt som vi ger till oss själva, säger hon. Och något av det viktigaste att komma ihåg är att träning är en viktig del av hälsa, men verkligen inte alls. Lägg fokus på helheten och fastna inte vid detaljer. Undvik att sätta mål eller bygga en livsstilsförändring utifrån hårda ord som ”ska”, ”måste” och ”borde” och försöka att ha en vänlig utgångspunkt.

Ett av hennes råd är att påminna sig själv om att du tränar för lära känna din kropp, inte för att vara bäst.

– Ha kroppen tålamod och uppmuntra dig själv istället för att piska på när det känns svårt. Prova olika alternativ och ändra rutinen. Det viktiga är inte att du försöker uppnå ett ”perfekt” hälsosamt liv, tränar mest eller äter det som alla andra gör. Det viktiga är att du gör ditt bästa och att du gör det som fungerar med dina förutsättningar, säger Sofia Ståhl.

Fredrik Paulún skriver artiklar, frågespalter och citeras ofta i tidningar. Under åren har han skrivit för ett tiotal olika tidningar men de som är aktuella idag är Fitness, Iform och Allas veckotidning. Dessutom medverkar han regelbundet i tv.

Han kommer till Stora Nolia för att bland annat tala om hur man blir sockerfri och att bakterier är dina bästa vänner. Det blir en föreläsning om hur du får ordning på tarmfloran vilket gör att du mår bättre fysiskt och psykiskt.

Moa Westman är beteendevetaren som upptäckte hur yogan berör oss inte bara fysiskt utan även mentalt, och som därför sadlade om och blev yogalärare på Yogastudion på heltid. När hon inte yogar hittar vi henne oftast i naturen, på promenader och löpturer, allra helst i fjällen.

Hon kommer till Stora Nolia för att ge en sina bästa boost-tips. Ordet boost har många betydelser och några av dem är ett uppsving, ett lyft och en knuff. En boost av energi som ger avtryck i vardagslivet och får dig att orka ge mer till din omgivning. Ibland är det så lätt att ge till andra snarare än att ge till sig själv, men för att hålla igång din egen energi behöver du fylla på med inspiration och utmaningar som boostar.

Moa Westman tycker att vi ska investera i en EGO-boost:

– Ibland är det så lätt att ge till andra snarare än att ge till sig själv, men för att hålla igång din egen energi behöver du fylla på med inspiration och utmaningar som boostar. Så investera i en EGO-boost där EGO står för Egen God Omvårdnad, säger Moa Westman som berättar om sina bästa knep.

*För mer information, kontakta:*

Jaana Tengman

+46 (0)70 264 83 45
jaana.tengman@nolia.se

**Fakta Stora Nolia:***Stora Nolia är en nio dagar lång folkfest och Sveriges största besöksmässa med cirka 100 000 besökare och 800 utställare varje år. Under mässan omsätter besökarna cirka 400 miljoner kronor, vilket motsvarar 44 miljoner om dagen. I år hålls mässan i Umeå och öppnar 5 augusti. Vartannat år hålls mässan i Piteå.*

**Tidpunkt:** 5–13 augusti 2017

**Plats:** Umeå

**Webb:** www.storanolia.se