

# I lust & olust.

Vi människor är lustiga. Vi kan vakna glada utan anledning, men lika gärna som trassliga nystan utan motivation. Ibland är allt lust. Ibland bara olust.

Livet är inte linjärt, inte alltid en räkmacka. Med- och motgångar avlöser varandra. Därför är det ok att du är jättepepp på att träna ibland och totalt opepp på att överhuvudtaget röra dig från soffan dagen därpå.

Vi finns där genom livets alla skeden, för att motivera dig att träna, men utan pekpinningar och krav. För att olika dagar och faser i livet kräver olika saker för att skapa energi och lust igen.

Vi är rörelsen för rörelse varje dag. För att vi vet att rörelse skapar glädje och gör dig redo att möta livet och få ut mer av det.

I lust & olust.

