

# Lift Your Life



**ENERGI med GARANTI – til ALLE**  
der vil være **STJERNER** i deres eget liv

## PEPTALK

### Hold KROPPEN på TOPPEN

6 effektive punkter og 12 gode idéer til at holde kroppen på toppen og undgå sygdom.

**Med en spændende Peptalk, der tager udgangspunkt i veldokumenterede teorier og praktiske værktøjer, bliver deltagerne præsenteret for:**

- Hvordan man afhjælper smerter – inklusive hovedpine og lændesmerter
- Hvordan man får en bedre søvn, mere energi og et bedre immunforsvar
- Hvordan man forebygger stress



### Efter Power Peptalken

- har hver enkelt deltager fået en ny brugbar viden om kroppen
- har alle fået en "førstehjælpkasse", der kan tages i brug med det samme
- ved hver deltager, hvordan man føler sig frisk hver dag!



**BOOK PEPTALKEN**

### Hold KROPPEN på TOPPEN

Ring og hør nærmere – telefon: 40 37 33 21

### Workshops

Alle peptalks kan udbygges med halve, hele eller flere dages workshops.

**Dansk Energi Dronning**  
– din **Personlige POWER SPECIALIST**

Mette BL Thomsen

[www.liftyourlife.dk](http://www.liftyourlife.dk)



## Om Mette BL Thomsen

- Jeg lover ENERGI med GARANTI til ALLE, der vil være STJERNER i deres eget liv!
- Jeg arbejder som Peptalker og Power Specialist med en bred uddannelsesmæssig baggrund som sygeplejerske, zoneterapeut, akupunktør, psykoterapeut, mentaltræner og life- & businesscoach
- Jeg er kendt for at være en kvinde, der sprudler af energi, og som elsker at motivere andre til at sætte sig spændende mål og nå dem - både karrieremæssigt, følelsesmæssigt, kropsligt, helbredsmæssigt og sportsligt
- Grundstenen i mit arbejde er at fremelske de stærkeste ressourcer hos det enkelte menneske og få alle til at føle sig værdifulde præcis som de er – alene og i et fællesskab
- Jeg gør drømme til virkelighed og har selv cyklet til Afrika, taget alene på motorcykel til Nordkap, gennemført en Ironman, gået på gløder, hoppet i faldskærm, svømmet 12 km havsvømning, uddannet mig til kajakinstruktør og passioneret arbejdet med foto hele mit liv

## TILFREDSE kunder siger

"Mette og hendes peptalks skal opleves!"

*Anne – Mette Jørgensen, Unomedical A/S, Logistik koordinator*

"Mød frem og få en vitaminindsprøjtning."

*Susanne Gotthelf, Chefsekretær*

"Mette coachede mig til et Danmarksmesterskab og hjalp mig med et rygestop."

*Camilla E. S. Olsen, Danmarksmester i fridykning*

"Jeg vil varmt anbefale Mette som behandler og mentaltræner."

*Allan Bryde, Landsholdsspiller og VM deltager*

"Totalt inspirerende og livsbekræftende. Mette gør bare det hun vil og har lyst til – og hun lærer andre at turde gøre det samme."

*Jette Gerding, Certificeret stresscoach og NLP Master Practitioner*

Tilmeld dig mit NYHEDSBREV og få 5 GRATIS tips  
til at få mere ENERGI allerede i dag!

**Ring 40 37 33 21 og få et uforpligtende tilbud**

Lift Your Life 

**Mette BL Thomsen**

Køgevej 44 C 1. th • DK - 4000 Roskilde

**+45 40 37 33 21**

mette@liftyourlife.dk



**www.liftyourlife.dk**

