



## Öppnar rum för bättre hälsa

Publicerad måndag, 29 oktober 2012, 14:02 av Redaktionen

Ulrika Malmesved öppnar den här veckan en mottagning för att hantera bl a stress. Hennes mottagning öppnas i Rörstrand.

- I dagens samhälle är det lätt att känna sig stressad. Det är mycket som ska hinnas med och kraven på hur du ska vara är många gånger höga. En stor del av sjukskrivningarna i Sverige är relaterade till stress, säger Ulrika Malmesved.

- För att slippa drabbas av stressrelaterade sjukdomar är det viktigt att lära sig vad det är som triggar igång en stressreaktion och att lära sig verktyg för att sätta stopp för den. Det kan se väldigt olika ut från person till person. Det som är stress för dig behöver inte vara stress för din vän.

*måbrarummet* är namnet på Ulrika Malmesveds verksamhet, hon är certifierad stress- och friskvårdsterapeut samt taktill massör.

- I min verksamhet ingår också hälsovägledning. Jag vill att du ska hitta det sätt som gör att just du mår bra. Kanske är det så att stress, måsten och borden är det dominerande i ditt liv eller kanske behöver du ha hjälp med att hitta motivationen för att motionera? Jag har också utbildning i mental träning som är ett bra verktyg för att minska stressen och att lära sig återhämtning. Det är också ett verktyg för att komma närmare sina mål. Att få hjälpa dig med en livsstilsförändring som gör att du mår bra det är målet för mig.