



Kost & träningsdagböcker
för ALLA smaker!

SMART
PLANERING

SMART

PLANERING



Vi gillar att skapa riktigt bra böcker till människor med olika intressen och behov, för tanken med en bra dagbok är att den ska bli ditt bästa verktyg för att få resultat, skapa en medvetenhet och göra så att du tydligare ser dina framsteg, både stora och små. En riktigt bra träningsdagbok kommer peppa dig att vilja utvecklas, ge det där lilla extra och den kommer göra att du lättare når dina mål.

I vårt sortiment har vi flera unika Kost- & Träningsdagböcker som alla har gemensamt att de hjälper dig planera, följa upp och utvärdera din träning, kost och vardagsmotion men samtidigt lär dig skapa en medvetenhet om dig själv och din dagsform, uppmuntrar dig till att göra bra val i vardagen och lär dig reflektera över varför du kanske inte får det resultat du önskar.

Vi tänker att alla är unika och gillar olika saker, så därför har vi valt att satsa på ett brett sortiment så att du ska kunna hitta den bok som passar dig bäst. Välj böcker för din träning, kost, hälsa & välbefinnande eller praktiska motivationsverktyg och utmaningar som gör att resan mot ditt mål blir så mycket roligare.

Du hittar hela vårt sortiment på vår hemsida: www.smartplanering.se

Lycka till! / Sara

SMART planering
Norra Ringvägen 4
352 36 Växjö
0709-30 40 92
info@smartplanering.se
innehar F-skatt sedel

Läs mer och beställ på hemsidan:
www.smartplanering.se



VÅRT BREDA UTBUDD AV KOST & TRÄNINGSDAGBÖCKER!

Vilken blir din favorit?

Vi har flera olika träningsdagböcker för dig som tränar mestadels **STYRKETRÄNING**, med eller utan kost. Om du tex kör din träning enligt ett program med återkommande övningar i ett rullande schema. Om du vill kunna regga kosten och träningen i samma bok, om du vill ha en "klassisk" träningsdagbok eller om du har spännande mål inom fitness, då finns det en bok som passar dig. Beroende på vilken du väljer så kan du använda den varje dag eller de dagar du tränar.



Träningsdagböcker

Böckerna för dig som tränar mestadels...

STYRKETRÄNING



Kost & Träningsdagboken passar dig som...

- Vill få en kontinuitet i din träning under 3 månader och som vill kunna planera och skriva lite mer om vad du äter dag för dag (till skillnad från Fitnessdagboken), för att därmed skapa en större medvetenhet och lättare kunna jobba in nya bra vanor.
- Passar alla som vill ha både kost & styrketräning i samma bok (och även lite kondition) för att dag för dag enkelt kunna planera och följa upp hur det går.
- Kan med fördel kombineras med Balans & Reflektionsboken.

Beställer: st

Pris:
295 kr /st
inkl 6% moms



Den STORA Träningsdagboken passar dig som...

- Vill ha en klassisk träningsdagbok där du kan skriva ner dina set/reps & övningar pass efter pass under en längre period.
- Passar dig som vill ha koll på din träning för att få en bra styrkeutveckling och progression.
- Kan med fördel kombineras med den STORA Matdagboken alt. Hälsodagboken.

Beställer: st

Pris:
295 kr /st
inkl 6% moms



Träningsdagboken passar dig som...

- Vill ha möjlighet att på ett enkelt sätt följa ett program med återkommande övningar.
- Passar alla som ofta kör samma upplägg, vecka efter vecka.
- Kan med fördel kombineras med den STORA Matdagboken alt. Hälsodagboken.

Beställer: st

Pris:
195 kr /st
inkl 6% moms

Träningsdagböcker

Böckerna för dig som tränar mestadels...

VARIERAD TRÄNING MED BÅDE STYRKA & KONDITION



Fitnessdagboken passar dig som...

- Vill göra en medveten och fokuserad satsning inom fitness, som vill följa ett kostschema under perioden och som gärna tränar både styrka och cardio på samma dag.
- Passar alla som tränar ofta (mellan 4-5 dagar/vecka), som vill tajta till kroppen, bygga muskler eller som ev vill tävla inom fitness.
- Kan med fördel kombineras med Balans & Reflektionsboken.



Puls & Styrka träningsdagbok passar dig som...

- Tränar varierat med både styrka och kondition.
- Som vill ha en bok som man använder pass för pass.
- Kan med fördel kombineras med den STORA Matdagboken alt. Hälsodagboken.

Beställer: st

Pris:

295 kr /st

inkl 6% moms

Beställer: st

Pris:

295 kr /st

inkl 6% moms

Böckerna för dig som tränar mestadels...

FUNKTIONELL TRÄNING, KONDITION & GRUPPTRÄNING



W.O.D boken passar dig som...

- Älskar att tävla mot dig själv och som hela tiden har som mål att bli lite lite bättre genom att dokumentera dina tider, resultat och summeringar.
- Passar alla som tränar funktionell träning såsom Crossfit.
- Kan med fördel kombineras med Balans & Reflektionsboken och den STORA Matdagboken

Beställer: st

Pris:

295 kr /st

inkl 6% moms



Kost & Aktivitetsdagboken passar dig som...

- Vill träna varierat och som samtidigt vill hålla koll på kosten för att skapa en medvetenhet om dagsform och prestation för ännu bättre resultat och kontinuitet.
- Passar alla som tränar mestadels pulshöjande träning, individuellt eller i grupp.
- Kan med fördel kombineras med Balans & Reflektionsboken.

Beställer: st

Pris:

295 kr /st

inkl 6% moms



Aktivitetsdagboken passar dig som...

- Vill hålla koll på din träning pass efter pass för att reflektera om hur det kändes, förutsättningar och dagsform.
- Passar alla som tränar mestadels pulshöjande träning, individuellt eller i grupp men utan kost-delen.
- Kan med fördel kombineras med Den STORA Matdagboken alt Hälsodagboken.

Beställer: st

Pris:

195 kr /st

inkl 6% moms

Kost & Vardagsplanering

Produkterna för dig som vill fokusera mer på kosten...

KOSTDAGBÖCKER & PLANERINGSVERKTYG

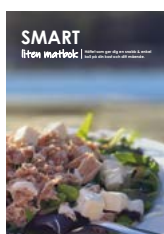


Den STORA Matdagboken passar dig som...

- Vill skapa en medvetenhet om vad du äter under 20 veckor och lära dig att göra bra val i livet, alla dagar i veckan.
- Passar alla som vill hitta en livsstil som håller många år framöver.
- Kan med fördel kombineras med den STORA Träningsdagboken, Träningsdagboken samt Aktivitetsdagboken.

Beställer: st

Pris:
295 kr /st
inkl 6% moms



SMART liten Matbok passar dig som...

- Vill på ett enkelt sätt skapa en medvetenhet om vad du äter och lära dig att göra bra val i livet, alla dagar i veckan.
- Vill ha ett bra, prisvärt och genomtänkt verktyg som samtidigt blir en rolig utmaning för att ta kontroll över din kost.
- Kan med fördel kombineras med den STORA Träningsdagboken, Puls & Styrka, Träningsdagboken samt Aktivitetsdagboken.

Beställer: st

Pris:
100 kr /st
inkl 6% moms

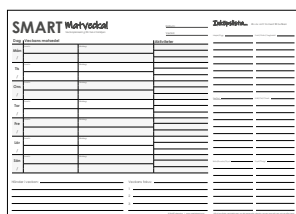


SMART Framstegsbok passar dig som...

- Vill fördjupa dig, och lära dig mer om hur din kropp fungerar över tid och bli vän med vågen.
- Vill ha ett bra, prisvärt och genomtänkt verktyg för att få en överblick över dina framsteg.
- Kan med fördel kombineras med alla våra produkter.

Beställer: st

Pris:
100 kr /st
inkl 6% moms



SMART Matvecka passar dig som...

- Vill ha ett praktiskt planeringsverktyg ihop med en smart inköpslista och som du hänger direkt på kylskåpet med hjälp av magnet!
- Passar alla som enkelt vill kunna veckoplanera vad ni ska äta för att spara tid de dagar det är stressigt. Familjens favorit helt enkelt.
- Kan med fördel kombineras med de flesta av våra böcker.

Beställer: st

Pris:
195 kr /st
inkl 25% moms



SMART Kalender (neutral) passar dig som...

- Vill ha en heltäckande årsplanering för din agenda, to-do's, kost, dagliga reflektioner & din träning.
- Passar alla vill/behöver få mer struktur i livet.
- Finns i två varianter och den neutral kalendern passar dig som vill påbörja den närsomhelst under året.

Beställer: st

Pris:
295 kr /st
inkl 25% moms



SMART Kalender (2021) passar dig som...

- Vill ha en heltäckande årsplanering för din agenda, to-do's, kost, dagliga reflektioner & din träning.
- Passar alla vill/behöver få mer struktur i livet.
- Finns i två varianter och kalendern för 2021 passar dig som vill ha datumen och dagarna redan ifyllda och som vill starta igång i början av året.

Beställer: st

Pris:
295 kr /st
inkl 25% moms

Reflektionsböcker

Böckerna för dig som strävar efter mer...

VÄLBEFINNANDE & BALANS



Hälsodagboken passar dig som...

- Strävar efter att få mer balans i livet med kost, träning, rutiner, återhämtning och på ett enkelt sätt kunna "checka" av dagen och vara nöjd med din prestation, litet som stort.
- Passar alla som vill kunna sätta dagliga mål, planera veckan, reflektera och summera vad som varit bra och mindre bra.
- Kan med fördel kombineras med den STORA Träningsdagboken, Träningsdagboken alt. Aktivitetsdagboken.

Beställer: st

Pris:
195 kr /st
inkl 6% moms



Balans & Reflektionsboken passar dig som...

- Vill kunna formulera ner dina mål, tankar och visioner om kommande period för att tydligare se vad du behöver göra för att leva det liv du vill och önskar.
- Passar alla som vill kunna summera och reflektera över dagsformen, både den fysiska och den mentala delen.
- Kan med fördel kombineras med de flesta av våra böcker.

Beställer: st

Pris:
295 kr /st
inkl 6% moms



Må-Gott-boken passar dig som...

- Vill träna på att bli lite snällare mot sig själv och lära hjärnan att tänka i positiva banor.
- Passar alla som vill ha en bra start och hjälp till att formulera ner dina dagliga tankar om tacksamhet, vad som varit roligast och lite kort om ditt välmående.
- Kan med fördel kombineras med de flesta av våra böcker.

Beställer: st

Pris:
50 kr /st
inkl 6% moms

Tillbehör



3-pack klisterark passar dig som...

- Vill få en mer visuell bild av hur det går och peppas av att få så många gröna ("godkända") dagar som möjligt.
- Vill göra din utmaning mer komplett.
- Kan med fördel kombineras med alla våra utmaningar, träningskartan eller målkartan.

Beställer: st

Pris:
50 kr/3-pack
inkl 25% moms



3-pack markeringspennor passar dig som...

- Vill få en mer visuell bild av hur det går och peppas av att få så många gröna ("godkända") dagar som möjligt.
- Vill göra din utmaning mer komplett.
- Kan med fördel kombineras med alla våra utmaningar, träningskartan eller målkartan.

Beställer: st

Pris:
100 kr/3-pack
inkl 25% moms



SMART bläckpenna passar dig som...

- Vill ha en penna där du kan suddas bort texten om du råkat skriva fel.
- Vill ha en exklusiv penna som kommer bli en favorit.
- Finns även 3-pack refill att komplettera med om bläcket tar slut.
- Kan med fördel kombineras till alla av våra produkter.

Beställer: st

Pris:
45 kr /st
inkl 25% moms

Målverktyg

Produkterna för dig som letar efter mer mål och utmaningar i livet..

MÅL, AMBITIONER & UTMANINGAR



Mål & Ambitionsboken passar dig som...

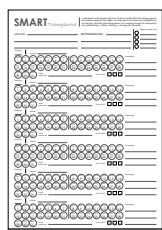
- Enkelt vill kunna formulera ner dina mål, tankar och visioner om vad du vill uppnå och förverkliga och vad du behöver göra på vägen till ditt mål.
- Passar alla som har en dröm att uppnå och vill ha en plan att följa.
- Kan med fördel kombineras med de flesta av våra böcker.

Beställer: st

Pris:

50 kr /st

inkl 6% moms



Den SMARTA Träningskartan passar dig som...

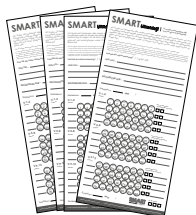
- Vill få en tydlig och visuell bild av hur mycket tid du faktiskt lägger på din träning & vilken fördelning du har mellan passen/dagarna... samtidigt som du får en motivation och morot till att snabbare nå dina mål.
- Passar alla som tränar!
- Kan med fördel kombineras med de flesta av våra böcker.

Beställer: st

Pris:

50 kr /st

inkl 25% moms



Den SMARTA utmaningen passar dig som...

- Vill ha ett praktiskt och visuellt 12-veckors-hjälpmiddel att hänga på kylskåpet för att du enkelt ska kunna nå dina mål.
- Du bestämmer själv vad din utmaning ska vara och vad du ska belöna dig med när du klarar det.
- Passar alla!!
- Kan med fördel kombineras med de flesta av våra böcker.

Beställer: st

Pris:

35 kr /st

inkl 25% moms



SMART Hälsoutmaning (alt nr1) passar dig som...

- Vill ha ett praktiskt och visuellt 8-veckors-hjälpmiddel att hänga på kylskåpet för att du enkelt ska kunna nå dina hälsosamma mål inom kost, vardagsmotion & träning.
- Passar alla!!
- Kan med fördel kombineras med de flesta av våra böcker.
- Finns i 2 varianter och layouter, välj den som tilltalar dig!

Beställer: st

Pris:

50 kr /st

inkl 25% moms



SMART Hälsoutmaning (alt nr 2) passar dig som...

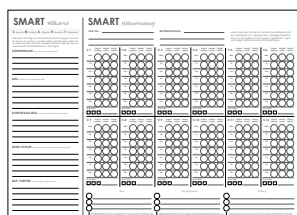
- Vill ha ett praktiskt och visuellt 8-veckors-hjälpmiddel att hänga på kylskåpet för att du enkelt ska kunna nå dina hälsosamma mål inom kost, vardagsmotion & träning.
- Passar alla!!
- Kan med fördel kombineras med de flesta av våra böcker.
- Finns i 2 varianter och layouter, välj den som tilltalar dig!

Beställer: st

Pris:

50 kr /st

inkl 25% moms



SMART Målkarta passar dig som...

- Vill ha ett visuellt 12-veckors-hjälpmiddel för att peppa dig till en hälsosam vardag i kombination med att du dagligen blir påmind om dina mål och ditt varför.
- Passar alla!!
- Kan med fördel kombineras med de flesta av våra böcker.

Beställer: st

Pris:

75 kr /st

inkl 25% moms

Beställningslista:

Kost & Träning	295 kr/st	
Den STORA Träningsdagboken	295 kr/st	
Träningsdagboken	195 kr/st	
Fitnessdagboken	295 kr/st	
Puls & Styrka Träningsdagbok	295 kr/st	
W.O.D Boken	295 kr/st	
Kost & Aktivitet	295 kr/st	
Aktivitetsdagboken	195 kr/st	
Den STORA Matdagboken	295 kr/st	
SMART liten Matbok	100 kr/st	
SMART Framstegsbok	100 kr/st	
SMART Matvecka	195 kr/st	
SMART Kalender Neutral	295 kr/st	
SMART Kalender 2021	295 kr/st	
Hälsodagboken	195 kr/st	
Balans & Reflektionsboken	295 kr/st	
Må-Gott-Boken	50 kr/st	
Mål & Ambitionsboken	50 kr/st	
SMART Träningskarta	50 kr/st	
SMART Utmaning	35 kr/st	
SMART Hälsoutmaning alt 1	50 kr/st	
SMART Hälsoutmaning alt 2	50 kr/st	
SMART Målkarta	75 kr/st	
3-pack klisterark	50 kr/3-pack	
3-pack markeringspennor	100 kr/3-pack	
SMART bläckpenna	45 kr/st	

Info...

Den här produktkatalogen från SMART planering är för dig som företag som vill ge dina anställda en hälsosam present, antingen som julklapp eller friskvård och där mottagaren själv får bestämma vilken produkt som passar bäst.

Eller är det för dig som privatperson som vill göra en större sambeställning med dina vänner, kollegor eller andra bekantar och på så sätt få ett bättre pris på produkterna.

Maila ut katalogen till dina vänner och låt mottagaren själv kryssa i vilken/vilka produkter dom önskar. Gör därefter en summering via det separata beställningsformuläret och maila din förfrågan till oss så återkommer vi med en offert.

Har du några frågor om produkterna eller andra funderingar är du välkommen att kontakta oss på: info@smartplanering.se

Läs mer på hemsidan:

www.smartplanering.se

SMART

PLANERING

För din hälsa, ditt välbefinnande & din vardag

Läs mer och beställ på hemsidan:
www.smartplanering.se

