



### **Louise Rydstedt**

Jag är utbildad och licensierad personlig tränare, kostrådgivare samt hälsoinformatör via The Academy. På Träningspuls arbetar jag som personlig tränare, mammamassage tränare samt kostrådgivare. Till mig vänder du dig om du vill komma igång med träning i allmänhet, komma tillbaka efter graviditet och förlossning eller kanske se över dina kostvanor. Min stora passion och nyfikenhet för fysisk aktivitet och bra kosthållning är min drivkraft till att hålla mig uppdaterad och vidareutbildar mig kontinuerligt. Mina ledord är engagemang, kunskap och viljan att förmedla detta vidare till dig! Jag har egen träningsbakgrund från innebandy, gruppträning, styrketräning samt crossfit.