

Strong Lola

House of Lola är ett fantastiskt företag på så många sätt. Vi skapar och gör härliga kläder tillsammans med fina och ambitiösa medarbetare och brinner för utveckling.

House of Lolas grundare, Anna och Lottis, har alltid prioriterat att ha en välmående personal. Ett engagemang som 2014 belönades med tidningen Topphälsas pris som årets topparbetsplats. Hälsa och träning är helt enkelt något som är viktigt på House of Lola.

En av delarna i detta är Strong Lola. Strong Lola är en grym träningsgrupp för alla oss som arbetar på Lola där vi peppar, stärker och utmanar varandra till att bli starkare. Gruppen leds av vår alldeles egna PT – Milla Åkerlund som genom sina fantastiska träningspass och ständiga engagemang (press och stöttning☺) gör att vi blir friskare och får mer energi. Heja Milla! Vi gillar dig!



Vad glada vi är för att du är en av oss och vill vara vår fantastiska PT!

- Tack så mycket! Jag tycker det är jätteroligt och det är kul att vi nu följts åt under några säsonger.

Kan du, ganska kortfattat, beskriva vad Strong Lola är?

- Det är en hälsosatsning för Lolas säljare på Facebook där jag agerar coach och ger träningstips, konkreta träningspass och utmaningar. Det är långt ifrån en monolog från min sida. Alla i FB-gruppen är aktiva och postar bilder och pepp.

Du är ju en sådan grym inspiratör. Vilket är ditt mål med Strong Lola?

- Det största målet är att få dem som inte rör på sig och lever hälsosamt/med bra balans idag att komma ut och inse att man inte behöver förändra hela sitt liv för att bli en tränande person. Det handlar inte om allt eller inget, utan du kommer långt med små, små tillägg i vardagen.

Varför tror du att det finns ett sådant engagemang i gruppen Strong Lola?

- Det är helt vanliga kvinnor som peppar varandra. När en visar sitt träningspass så är det lätt för någon annan att haka på. Ju fler som är aktiva i gruppen, desto roligare blir det. En positiv spiral helt enkelt.

Vad tror du är viktigast att fokusera på när det gäller träning?

- Att det blir av. Våra kroppar är gjorda för att röra på sig och ur hälsosynpunkt spelar det ingen roll om du gillar att gå raska promenader eller hålla på med cross fit. Och hinner du inte göra din vanliga runda som t.ex. brukar vara 60 minuter så kanske du har 20 minuter och kan köra ett hemmapass (med övningar från mig såklart ;))

Vilket är ditt bästa komma-igång-tips?

- Det viktigaste är alltid att ha bestämt sig, att göra satsningen av egen vilja. Men ett bra tips är att engagera en kompis och träna tillsammans.

Om du skulle sammanfatta meningen med träning i fem ord vad skulle du säga då?

- Hälsa, styrka, energi, livskraft, glow.

Och nu, Milla.....Heta stolen (välj det alternativ som du gillar mest)

Yoga	Dansklass
Stockholms maraton	Tjurruset
Träna tillsammans	Träna ensam
Träningskläder	Kläder från Lola☺x (hade jag något val här, ha ha?)
Segling	Skidåkning
Choklad ☺	Ost

Om du vill lära dig mer om träning och hälsa och är nyfiken på vad Milla är engagerad i förutom Strong Lola så kan du följa henne på hennes hemsida (där hon också har en egen blogg) www.coachmilla.com och insta @coachmillacom.

Tack snälla Milla för att vi fick prata en stund med dig om något som vi tycker är så viktigt!

Många kramar från oss på Lola<3