



Leila Söderholm ska ge Lindesbergarna en boost i höstrusket. Foto: Pressbild

# Leila Söderholm kommer för att ge Lindesbergarna en boost

**Publicerad:** 16 oktober 2019

**Författare:** Camilla Lagerman

---

**Föreläsaren, inspiratören och hälsoexperten Leila Söderholm kommer till Lindesberg på lördag den 19 oktober, då Besök Linde arrangerar Boost Day, en dag fylld med inspirerande träningspass samt en föreläsning med Leila.**

Lagom till att höstrusket på allvar kopplat greppet om vädret, kommer hälsoexperten Leila Söderholm för att ge Lindesbergarna en riktig boost. Det utlovas en hel dag i hälsans tecken, för såväl kropp som knopp, med en härlig avslutning på Energikällans relaxavdelning.

Det blir ett späckat program som startar redan kl 10.00 med ett träningspass där deltagarna själva väljer nivå utifrån sina egna förutsättningar, och därefter serveras en god hälsobuffé på Restaurang Krydda.

Under dagen kan man också lyssna till Leilas föreläsning, 100% hälsa, där hon visar att man varken behöver mycket tid eller utrustning för att få in rolig rörelse i vardagen, men också påminner om hur man tar sig ur gamla mönster och hur man kan lura sin hjärna att börja göra saker som är bra för en själv.

Många känner nog igen Leila Söderholm från TV4:s Förkväll, Vardagspuls och Nyhetsmorgon, där man har kunnat följa henne i snart 10 år, samt som hälsoexpert på Aftonbladet Viktklubb.

Som 38-årig småbarnsmamma till tre barn drabbades Leila av elakartad cancer och flera år av tunga behandlingar och stora bukoperationer följde. Efter att två gånger haft stomi, levt med sprucken tarm och gång på gång fått börja om från början, har Leila lärt sig hur man kan jobba med sin hjärna för att hitta lyckan i en tung vardag, något som hon även kommer att dela med sig av under dagen.

*Biljetter till Boost Day köps via [Tickster](#), där man även kan välja att köpa enbart Leilas [föreläsning](#) och träningspass.*

---

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/leila-soderholm-kommer-for-att-ge-lindesbergarna-en-boost/>