

Männskligt

Linda H
Axelsson
Familjeredaktör
013-28 01 91



Torbjörn
Lindqvist
Reporter
013-28 00 00

REDIGERING: BIRGITTA OSCARSSON

1 Annonser: För födelse-, förlovnings-, vigsel- eller tackannons ring **013-28 03 00** eller våra ortskontor · Mejl: privatannons@corren.se



Corren, 27 augusti, 2009

Högt upp bland takåsar och tornsvalor kopplar Frida Knutsson av med en kopp kaffe och Harry Potter. Den lilla smatten utanför sovrumsfönstret får tjänstgöra, eftersom lägenheten saknar balkong.

FOTO: MIKAEL SVENSSON

Vägen till toppen är kantad av muffins

LINKÖPING
Chokladmuffins. Det ska bli Frida Knutssons framgångsrecept i hälsoindustrin. Hon har redan tjänat 15 000 kronor på konceptet.

Frida bor högst upp i ett hus i Gottfridsberg. Hennes cykel står parkerad i hallen och på styret hänger hjälmen. När jag får syn på ekipaget kan jag inte låta bli att fråga om hon har kört Vätternrundan.

– Det har jag. För andra gången. Jag förbättrade min tid med över tre timmar jämfört med förra året. I år körde jag på 10:45.

Frida och jag träffades förra sommaren. Den gången var det hemma hos hennes föräldrar i Kyrkohumpen mellan Mjölby och Västra Harg. Hon skulle börja sitt sista år på utbildningen till hälsoutvecklare. Nu har hon just blivit klar. Förutom Vätternrundan har hon och sambon Christian hunnit fira med en vandring på Östgötaleden mellan Linköping och Rimforsa.

Nog med spänning

– Vi skulle egentligen ha gått till Ulrika, men det började regna när vi kom till Rimforsa. Jag har ju vandrat en hel del, eftersom jag har gjort lumpen. Det känns som att jag har varit ute och spåkt mig tillräckligt.

Frida skrattar och börjar plocka undan prylar från bord och stolar när vi kommer in i vardagsrummet.

– Här får man brotta sig in, skämtar hon och försvinner ut i köket efter kaffe och te.

Tänk dig en chokladmuffin. Just uttagen ur ugnen. Lite toppig och alldeles krämig i mitten. Vilken doft! Det går knappt att vänta tills den har svalnat.

Slutna ögon

Under våren har Frida gjort ett projektarbete om hälsa och ledarskapets betydelse. Hon har föreläst för anställda inom Svenska kyrkan i Linköping och ordnat två friluftsdagar. Det praktiska arbetet har följts upp med en rapport – Hälsans vägar äro outgrundliga – Jag har börjat föreläsningarna med att be folk sluta ögonen. Sedan har jag beskrivit en chokladmuffin. Ingående. Så att man ser hur folk börjar dregla lite smått.

Frida skrattar och berättar att hon har fortsatt med att jämföra beskrivningen med hur toppidrottsmän visualiserar sig till framgång. Deras sätt att tänka är minst lika ingående som hennes beskrivning av den där muffinsen. Föreläsningens syfte är att få folk att aktivera sig och att förklarar hur viktigt det är med tydligt ledarskap.

TILL CHEFEN

”Ska man lyckas med att få anställda att börja röra sig mer och att äta rätt, så är det jätteviktigt att chefen prioriterar hälsa på jobbet och fungerar som en förebild.”

Frida Knutsson

– Ska man lyckas med att få anställda att börja röra sig mer och att äta rätt, så är det jätteviktigt att chefen prioriterar hälsa på jobbet och fungerar som en förebild.

Stipendiat

För rapporten har Frida belönats med ett stipendium på 15 000 kronor. Pengarna ska hon använda till en kurs i ledarskap och säkerhet.

Vad händer nu när du är färdig med din utbildning?

– Jag jobbar på att starta eget. Jag ska inrikta mig på att hålla föredrag inom hälsa, eftersom det är så himla roligt.

Spännande!

– Ja, det känns jätteroligt. Jag är vansinnigt taggad.

Känns det inte lite läskigt?

– Jo, det är klart. Men samtidigt så vet jag att jag är riktigt bra på det jag vill göra. Dessutom är jag driftig och handlingskraftig.

– Sen finns det alltid saker att falla tillbaka på om det inte skulle gå vägen. Jag har jobbat mycket som personlig assistent och där behövs det alltid folk.

LINDA H AXELSSON
013-28 01 91

linda.h.axelsson@corren.se



FRIDA KNUTSSON

- ♦ **Ålder:** 29 år.
- ♦ **Bor:** I Gottfridsberg, Linköping.
- ♦ **Uppvuxen:** Mellan Mjölby och Västra Harg.
- ♦ **Familj:** Sambon Christian Carlsson.
- ♦ **Just nu:** Har avslutat studierna till hälsoutvecklare och ska starta eget företag med fokus på föreläsningar inom hälsa.
- ♦ **Också:** Är trubadur och ska fortsätta med den verksamheten. Sjunger framför allt svenska visor. Sjunger i coverbandet Madison.
- ♦ **På fritiden:** Tränar, läser, lyssnar på musik. Älskar att dansa.
- ♦ **Last:** Jag är rätt svag för kakor.
- ♦ **Djur du skulle vilja vara:** En häst så att jag får vara ute och springa snabbt och mycket och hoppa över fräna hinder. Och äta hö – det ser gott ut.