



Här är en riktig guldgruva för dig som vill leva frisk och stark.

Boris har skapat många effektiva metoder och verktyg som kan användas både för att bibehålla god hälsa eller för att stärka energin och återskapa hälsa. Det är viktigt att förstå att hälsa inte är en självklarhet utan att det kräver ett regelbundet arbete. För dig som vill prioritera det finns här massor av kunskap och inspiration. Vill du veta mer, varmt välkommen att kontakta någon av oss hälsokonsulter.

Ulrika Tillman Göransson



Jag heter Ann Wängsjö och har jobbat som holistisk samtalsterapeut i 30 år.

Har kommit i kontakt med Boris till och från under årens lopp. Jag har gått på föreläsningar och köpt verktyg /böcker som på ett vetenskapligt och nytänkande sätt upplyst mig om kroppens funktioner på bästa sätt.

Boris har med sin styrka , klokhet och kunskap valt att undervisa på ett kreativt sätt så att vi kan ha tillit till kroppens egen förmåga att läkas och återställa sig om den får rätt förutsättningar. Extra viktigt i dessa dagar att fler förstår och vågar lita på dom resurser vi är utrustade med.

Vi människor är olika så det behövs flera vägar till att närma oss sanningar och då inte bara den samhällssyn som presenteras idag angående människan och dess hälsa mm.

Stort lycka till Boris och tack för att du finns.

Ann Wängsjö



Jag är så innerligt tacksam för Boris Aranovich och hans Hälsomodell.

Det som jag lärt mig och dagligen tar mig tid att lägga energi och övning på har öppnat ett annat fönster till Långtidshälsa.

Modellen med tillhörande övningar är enkel men den kräver eget ansvar och engagemang för "görandet" om man verkligen vill åstadkomma förbättring och förändring.

För mig har det regelbundna arbetet med mentala- och andningsövningar samt att göra anaerobiska övningar varje dag lett till mer balans i kropp och knopp, harmoni i sinnet, mer energi och kraft, mer inspiration och lustfylldhet och mycket, mycket mindre stress. En högre nivå av välbefinnande i hela mitt system, helt enkelt.

Man kan bli Långtidsfrisk genom att använda sina egna resurser, Människans resurser.

Jag vill från hela mitt hjärta rekommendera alla att ta red på mer om Boris Hälsomodell och applicera i den egna vardagen det han lär ut, för det kan bara ge mervärde i livet.

Carmen Eshagi



Jag har gått några kurser

Jag har gått några kurser nu på MR och Boris har som lärare alltid varit otroligt stödjande, bred i sin kunskap och lyhörd för våra behov som studenter. När det var många funderingar och frågor bland oss studenter så erbjöd sig Boris ofta att göra extra webinarer för de elever som ville ha extra hjälp.

Jag är väldigt nöjd med det gedigna studiematerialet som ingår i kurserna. Det har varit i form av webinarer, e-böcker, pdf-filer och videos. Framför allt är jag tacksam för de praktiska övningarna och verktygen Boris lär ut för en bättre hälsa. Det är praktiska verktyg som jag nu kan använda in resten av mitt liv.

Maria-Elenge Lannes



Är så tacksam för kunskapen Boris och hans kurser lär ut.

Att följa dessa till synes enkla övningar och rekommendationer gav mig en ny insikt om min hälsostatus som under lärotiden bara blivit bättre o bättre.

Har aldrig mått så bra som nu och har nu dessutom kunskapen, hur jag kan behålla min energi så jag kan fortsätta må bra.

Vill verkligen rekommendera Boris, hans kurser + team där jag alltid känt mig sedd och hörd på bästa sätt TACK!

Majlis Sjöberg



En fantastisk möjlighet

Boris är en mycket kunnig lärare med stort engagemang. Hans kurser är intressanta och mycket lärorika med både teori och praktiska övningar. Att få kunskap och förståelse om hur kroppen fungerar på alla plan och sen verktyg att jobba med gör att vi kan hålla oss friska. Detta är något alla borde få lära sig i förebyggande syfte och inte vänta tills symtom och sjukdomar kommer.

Första gången jag lyssnade på Boris var på en föreläsning för lite mer än 20 år sen. Då kunde det vara lite svårt att åka på kurs då resvägen var lång. Idag kan man sitta hemma och utbilda sig oavsett var man bor, en fantastisk möjlighet.

Stort tack Boris för kunskapen som gör det möjligt att få vara frisk och må bra.

Eva Björklund