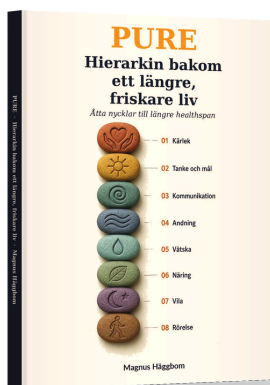


Pressmaterial - PURE - Hierarkin bakom ett längre, friskare liv

Pressmeddelande · Munka Ljungby, oktober 2026 · Fri för publicering

1. Pressmeddelande



Ny bok av naprapaten Magnus Häggbon: åtta hälsonycklar i en bestämd ordning

Den 1 november 2026 kommer **PURE - Hierarkin bakom ett längre, friskare liv**, en ny bok av Magnus Häggbon. Han har varit legitimerad naprapat i mer än 20 år, har sin mottagning i Munka Ljungby och föreläser om hälsa och livsstil. I boken samlar han åtta hälsonycklar i en hierarki där ordningen spelar roll. Boken är tänkt som en karta att återvända till, inte som en snabb lösning.

Varför blir vissa friskare med åren medan andra kör fast trots att de tränar, äter rätt och gör allt som "ska" göras? Utifrån erfarenheten från mottagningen och sin egen hälsoresa, som började i början av 2022 när han var 45 år och pågick genom 2023, beskriver Magnus Häggbon åtta nycklar: Kärlek, Tanke och mål, Kommunikation, Andning, Vätska, Näring, Vila och Rörelse.

Hierarkin är en felsökningsordning. Läsaren börjar uppfifrån och ser var det faktiskt brister, i stället för att lägga all energi på det som syns mest. Modellen bygger delvis på Paul Cheks totempåle. Magnus Häggbon är utbildad av Paul Chek (CHEK Holistic Lifestyle Coach).

– Alla system hänger ihop, men de har ändå en ordning: pålen är en felsökningsordning, inte en rangordning av hur viktiga nycklarna är, skriver Magnus Häggbon i boken.

Boken är personlig och praktisk. Den innehåller självskattningen PURE-profilen, ett sjudagarsprotokoll för varje nyckel och programmet PURE-start 30 dagar. Den avslutas med Xlife Academy som ett möjligt nästa steg, med en öppen redovisning i boken:

"Öppen redovisning: Xlife Academy är min förlängda arm. Jag har grundat den för att kunna fortsätta hjälpa fler människor än jag hinner träffa på mottagningen, och jag har

ett ekonomiskt intresse i verksamheten. Du behöver inte gå kursen för att ha nytta av boken.”

Boken släpps med ett lanseringsevent söndagen den 15 november 2026 kl. 15–17 i Hörsalen på Stadsbiblioteket Ängelholm. Fri entré. Inför jul och nyårslöftena kommer också en föreläsningsserie; datum meddelas senare.

Mjukbandet kan förhandsbeställas för 249 kr (därefter 299 kr) och PDF-utgåvan kostar 99 kr i lanseringspris till och med 30 november 2026. Båda finns på mhalive.com.

Boken är utbildning och vägledning, inte vård. Den ersätter inte medicinsk bedömning eller behandling.

Fakta

Titel	PURE – Hierarkin bakom ett längre, friskare liv
Undertitel på omslaget	Åtta nycklar till längre healthspan
Författare	Magnus Häggbom
Utgivning	1 november 2026
Format och pris	PDF 99 kr till och med 30 november, därefter 149 kr · Mjukband 249 kr vid förhandsbeställning, därefter 299 kr · E-bok via BoD · Inbunden kommer senare
ISBN (mjukband)	978-91-8150-237-4
Köp	mhalive.com
Lansering	Söndag 15 november 2026 kl. 15–17, Ängelholms stadsbibliotek, Hörsalen. Fri entré.
Förlag / rättighetsinnehavare	GO PURE Sweden AB (556806-6251)
Presskontakt	Magnus Häggbom, 0703 359 357, magnus@mhalive.com

2. Om författaren

Kort (cirka 60 ord)

Magnus Häggbom är leg. naprapat, idrottsvetare och livsstilscoach. Han har varit legitimerad naprapat i mer än 20 år, har mottagning i Munka Ljungby och föreläser om hälsa och livsstil. Han är utbildad av Paul Chek (CHEK Holistic Lifestyle Coach). Genom varumärket mhalive coachar och föreläser han om hur vardagliga val påverkar hälsan. Han har grundat Xlife Academy. *PURE* är hans bok om åtta hälsonycklar i en bestämd ordning. Mer på mhalive.com.

Lång (cirka 150 ord)

Magnus Häggbom har varit legitimerad naprapat i mer än 20 år och har sin mottagning i Munka Ljungby. Han föreläser om hälsa, livsstil och inställning, och genom varumärket mhalive arbetar han med coaching och föreläsningar om hur vardagliga val påverkar hälsan.

Han är utbildad av Paul Chek (CHEK Holistic Lifestyle Coach). Från Paul Chek har han med sig bilden av totempålen, som han har byggt ut till sin egen modell med åtta hälsonycklar. Under alla år på mottagningen har han letat efter orsakerna bakom de besvär människor sökt hjälp för.

Från början av 2022, när han var 45 år, och genom 2023 testade han modellerna på sig själv. Hälsosoran blev inte som han hade planerat, men han upptäckte saker om sig själv och om hälsosystemet som han annars aldrig hade upptäckt. Därför är boken *PURE – Hierarkin bakom ett längre, friskare liv* både personlig och praktisk.

Magnus Häggbom har också grundat den digitala akademien Xlife Academy. Mer om boken, coaching och föreläsningar finns på mhalive.com.

Utbildning och titlar

Leg. naprapat · Idrottsvetare · Livsstilscoach. Mottagning i Munka Ljungby.

- 2023 – Optimum Tränare och Optimum Mind Coach (genomgångna utbildningar)
- 2021 – Funktionell Medicin, Institutet för Funktionell Medicin, Stockholm
- 2006–2012 – Lifestyle-Coach L2 / Exercise Coach, Chek Institute, USA
- 2000–2004 – Leg. naprapat, Naprapathögskolan, Stockholm
- 1995–2000 – Dipl. idrottsvetare, Universitetet i Mainz, Tyskland

3. Frågor och svar / faktapunkter

Vad handlar boken om? *PURE – Hierarkin bakom ett längre, friskare liv* beskriver åtta hälsonycklar som en hierarki, där ordningen spelar roll. Hierarkin används som en felsökningsordning: man börjar uppifrån och ser var det faktiskt brister. Boken bygger på Magnus Häggboms erfarenhet från mottagningen och på hans egen hälsosora, som började i början av 2022 (vid 45 års ålder) och pågick genom 2023. Den är skriven för att användas som arbetsbok och uppslagsverk och som stöd till hans föreläsningar. I boken skriver han: "Läs inte för att bli klar. Läs för att ha något att återvända till."

Vilka är de åtta nycklarna? I bokens ordning, uppifrån och ner: 1. Kärlek 2. Tanke och mål 3. Kommunikation 4. Andning 5. Vätska 6. Näring 7. Vila 8. Rörelse

Ordningen visar var man felsöker först. Den rangordnar inte hur viktiga nycklarna är. Varje nyckel följer samma upplägg: varför den sitter där den sitter, vad som händer i kroppen, exempel från mottagningen, hur man mäter var man står och ett sjudagensprotokoll.

Vad är PURE-profilen? PURE-profilen är en självskattning längst bak i boken. Läsaren tar ställning till fem påståenden per nyckel på en skala från 1 till 10 och räknar ihop poängen per nyckel. Resultatet visas som rött, gult eller grönt. Rådet är att börja med den nyckel som har lägst poäng. Om två är ungefär lika börjar man med den som sitter högst upp.

Boken kallar profilen "ett reflektionsverktyg, inte ett test". Den är ingen medicinsk bedömning.

Vad är sjukdagarsprotokollet och PURE-start 30 dagar? Varje nyckel har ett sjukdagarsprotokoll, sju dagar för att påbörja en förändring. Boken betonar att en hel förändring tar längre tid. PURE-start 30 dagar är ett upplägg i boken där läsaren gör profilen dag 1, arbetar med nycklarna vecka för vecka och gör profilen igen dag 30. Det kostar inget extra.

När kommer boken? Den 1 november 2026.

Vilka format finns och vad kostar de? - PDF: 99 kr till och med 30 november 2026, därefter 149 kr - Mjukband: 249 kr vid förhandsbeställning, därefter 299 kr (ISBN 978-91-8150-237-4) - E-bok: via BoD - Inbunden: kommer senare

Var kan man köpa boken? På mhalive.com.

Hur ser lanseringen ut? Lanseringsevenetet är söndagen den 15 november 2026 kl. 15-17 i Hörsalen på Stadsbiblioteket Ängelholm. Fri entré.

Blir det fler föreläsningar? Ja. Inför jul och nyårslöftena kommer en föreläsningsserie. Datumen kommer senare.

Vad är Xlife Academy och vilken koppling har författaren? Xlife Academy är en digital akademi som presenteras i slutet av boken som ett möjligt nästa steg för den som vill fortsätta med stöd. I boken skriver han: "Öppen redovisning: Xlife Academy är min förlängda arm. Jag har grundat den för att kunna fortsätta hjälpa fler människor än jag hinner träffa på mottagningen, och jag har ett ekonomiskt intresse i verksamheten. Du behöver inte gå kursen för att ha nytta av boken." Man behöver inte gå akademien för att ha nytta av boken.

Är boken ett medicinskt råd? Nej. Boken är utbildning och vägledning, inte vård. Den ersätter inte medicinsk bedömning eller behandling. I boken uppmanas den som har symtom, en diagnos eller tar läkemedel att prata med sin läkare innan hen ändrar kost, vätska, salt, sömn eller träning, och att söka vård vid nya, ihållande eller oroande besvär.

Vem står bakom boken? Förlag och rättighetsinnehavare är GO PURE Sweden AB (556806-6251). Boken säljs via mhalive.com.

4. Presskontakt

Magnus Häggbom Telefon: 0703 359 357 E-post: magnus@mhalive.com Webb: mhalive.com (pressida: mhalive.com/press)

Recensionsexemplar beställs via e-post.

5. Pressbilder

- **Porträtt av Magnus Häggbom** (fil: magnus-haggbom-portratt.jpg) – samma porträtt som används i boken. Bilden är delvis AI-bearbetad. Fri att använda i redaktionella sammanhang om boken.
- **Bokomslag, 3D-mockup** (fil: pure-bok-mockup.png) – illustration av boken, inte ett fotografi av tryckt exemplar.

Bilderna och detta pressmeddelande som PDF kan laddas ner på mhalive.com/press.