



RAW GET FIT -Utvärdering

Mätning:

- **Start vikt:** 96,1
- **Slut vikt:** 84,6 (-11.5 kg)

- **Bicep:** - 3 cm
- **Bröst:** - 11,9 cm
- **Mage:** - 19,5 cm
- **Höft:** - 17 cm
- **Lår:** - 7,5 cm
- **Vad:** -0,5 cm

1. Vilka förändringar & förbättringar har du i din vardag idag jämfört förut?

Jag äter regelbundet och framför allt rätt kost. Tränar regelbundet, varvar korta effektiva pass med lite längre gruppass.

2. Hur har dessa områden förbättrats:

- **Rörlighet:** kan ställa mig upp från en stol utan ansträngning
- **Styrka:** jag börjar få kontakt med min muskulatur i baksida lår
- **Hälsa:** mår oändligt mycket bättre nu än vid uppstarten av programmet. Blå så håller sig blodsockret på en jämn nivå.
- **Kost:** äter mer, oftare och bättre
- **Kropp:** färre kilon, känner mig smidigare
- **Sömn:** tja så där , men det beror på helt andra saker, antagligen sover jag mycket bättre än jag skulle gjort om jag inte ändrat livsstil.
- **Sockersug:** är obefintligt
- **Kunskap om träning:** har lärt mig att träning av hela kroppen är effektivt, genom att bara använda kroppen samt vikter

3. Vilken har varit den största omställningen?

Jag måste nog svara kosten på den frågan. Tyckte nog egentligen inte det från början.

Men nu när man blir bortbjuden eller tittar på menyer/ bufféer på restauranger så blir det uppenbart att det finns väldigt lite av "rätt" grönsaker och ibland grönsaker överhuvudtaget samt mycket och för mycket kolhydrater.

4. Vad är du mest nöjd med?

Att det känns så bra och att det fungerar med kost och tränings upplägg på ett sätt som gör att det kommer att bli ett naturligt inslag i vardagen. Innan jag anmälde mig till programmet så väntade jag på att jag skulle tillbaka motivationen, för träning, som aldrig infann sig. Jag har fått en förståelse för vad det är som fungerar och varför.

5. Beskriv ditt upplägg med träning och kost, vilka ändringar har skett i din träning samt din kost?

Jag har ätit en kost där fokus har varit att äta minimalt med kolhydrater, mycket proteiner och grönsaker. Jag har ätit frukost, lunch och middag. Till en början justerades intaget av mellanmål till ett istället för två mellanmål. Detta på grund av att det inte hände så mycket med viktnedgången. Tränat har jag gjort två till tre gånger i veckan PT pass och mot slutet av programmet även lagt in grupp tränings pass. Morgonpromenader eller i vart fall minst en promenad per dag. En stor förändring i kosten är en radikal minskning av kolhydrater till måltiderna och helt avstånd från kaffebröd, godis, snabbmat mm. Det har inte varit svårt alls eftersom det inte heller funnits något sug efter det. Den stora förändringen i min träning är att jag tycker mig träna effektivare och korta pass. Längre promenader med hundarna samt att jag till viss del kan träna hemma om jag inte har möjlighet att komma till gymmet. Tidigare tränade jag mycket i perioder med en timmes gruppträning och ofta tre fyra pass per vecka vilket inte fungerade för mig i längden. Jag ledsnade ofta eftersom jag inte tyckte det hände så mycket trots mängden träning. Idag vet jag att jag kan träna effektivt på mindre än en halvtimme och i kombination med den kost jag nu äter blir det en effektiv väg att jobba vidare på mot mitt mål.

6. Kan du rekommendera detta program till andra människor?

Ja absolut! Om man som jag känner att tiden inte riktigt räcker till att träna många timmar på gym är det här ett suveränt program att genomgå, för att få en bra start samt bra verktyg att jobba vidare med. Märkbare resultat på våg och måttband, på bara några få veckor, är ju toppen !

Andre´är en jätte duktig PT som coachar en mot målet och har en god blick för vilket tränings upplägg just du behöver. Han stöttar en och man kan ställa frågor och bolla idéer med!.