

Raw Utvärdering Anna Strand

Mätning:

- Start vikt: 68,5
- Slut vikt: 64

- Bicep: -0,5cm
- Bröst: -4cm
- Mage: -5cm
- Höft: -3cm
- Lår: -4,5cm
- Vad: -2cm

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

Jag har ändrat min livsstil helt. Med träningsupplägg och kost. Jag mår bättre än någonsin och har fått köpa rätt mycket nya kläder.

2. Hur har dessa områden förbättrats:

- **Rörlighet:** går inte att jämföra, stel som en pinne innan och hade riktigt ont. Nu vet jag vad min kropp behöver och hur jag kan bli rörligare.
- **Styrka:** Känner mig starkare än någonsin.
- **Hälsa:** Aldrig mått så här bra. Piggare, sover bättre, gladare.
- **Kost:** Helt ändrat tänk, det är roligt att hålla en bra kosthållning.
- **Kropp:** Skäms inte när jag tittar mig i spegeln lika mycket längre, tankarna finns kvar men fortsätter jag på samma spår så kommer jag nog kunna få bort dessa.
- **Sömn:** Sover som en stock !
- **Sockersug:** nästan noll...
- **Kunskap om träning:** Mycket mer ! Älskar att tänka på träning på ett nytt sätt.

3. Vilken har varit den största omställningen? Kosten, att äta så mycket.

4. Vad är du mest nöjd med? André! Bästa träningen och jag ser verkligen förändringar.

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

kost? 3 pass med André i veckan plus egna innebandyträningar. Mycket mat och mycket struktur. Det har varit slitsamt många dagar men sen när man väl gått till RAW så har man inte varit trött längre.

6. Kan du rekommendera detta program till andra människor? Alla skulle behöva göra detta! Bästa investeringen i mig själv som jag någonsin gjort.