

RAW GET FIT -Utvärdering Besse

Mätning:

- Start vikt: 77,6
- Slut vikt: 69,6
- Bicep: -2,8 cm
- Bröst: -6,5 cm
- Mage: -6 cm
- Höft: -9 cm
- Lår: -11 cm
- Vad: -1 cm

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

Jag äter regelbundet och äter medvetet. Jag gör medvetna val kring min kost nu, förr åt jag det som jag kände för och framförallt hittade jag anledningar till att få unna mig, vilket ofta resulterade i att jag unnade mig sötsaker. Idag vill jag ut och röra på mig och jag känner av om jag inte gått promenad/tränat på ett par dagar, stresstoleransen blir lägre och jag blir tröttare och mer disträ.

2. Hur har dessa områden förbättrats:

- Rörlighet

Jag lägger mycket tid på stretching både före och efter träning och har blivit av med både ryggont och blivit rörligare. Det gick dessutom fort!

- Styrka

Jag har svarat snabbt på Andrés träningsprogram. Första passen var jag jättearg på min kropp, jag trodde att jag var starkare och uthålligare än jag var. Idag spränger jag gräns efter gräns och är starkare än jag någonsin trodde att jag kunde bli (och detta är bara början).

- Hälsa

Jag mår så mycket bättre på alla sätt! Jag är visserligen mer rutinbunden nu för att bibehålla detta, men för mig är det bara bra att få mer struktur vad gäller mat och prioriteringar vad gäller aktiviteter. Stressiga veckor kommer tyvärr träningen i andra hand, men maten är strikt.

- Kost

Även om jag stressiga dagar kan "tappa" något mellanmål och att det går lite längre tid mellan målen, så väljer jag inte den snabba vägen längre. Jag ser till att alltid ha några proteinpåsar (kött, fisk osv) i frysen så att jag snabbt kan värma om dagen kört ihop sig. Jag planerar alltid min kommande vecka på söndagen så att jag tar med veckans kokta ägg, kvarg, grönsaker, proteinpåsar och kolhydrater och paxar en massa plats i personalkylen. Jag äter även gröten på jobbet. För mig är planering är A och O för att inte göra "fel" val. Jag äter inte lunch och "stödmät" ute längre och har heller inte ätit snabbmat sedan GetFit-starten.

- Kropp

Jag har inte haft målet att gå ner i vikt eller bli smal. Mitt mål är att bli stark, bygga muskler och bli fastare i kroppen. Jag är inte i mål, men har hittills fått jättebra resultat!

- Sömn

Jag prioriterar sömn mycket mer nu! Jag lägger mig oftast runt 21-21.30 på vardagarna för att få optimal återhämtning och kliver upp vid 5.30 för att hinna gå innan lämning på förskola och jobb. Bra sömn bidrar till mycket! Dock tillhör jag skaran som sover dåligt när jag tränat ett hårt pass, så det finns med i beräkningen. Har jag kört ett hårt pass så kommer jag sova dåligt och vet jag att jag har tuffa dagar framför mig så lägger jag mig extra tidigt dagen efter det hårda passet.

- Sockersug

Jag körde igång med GetFit 7/6 2016, jag har inte ätit godis, chips och vanlig glass sedan dess. Jag har hittat alternativ som jag bakar istället för att köpa. I välsorterade butiker finns proteinglass med lågt kaloriinnehåll och jag dricker oftast Nocco om jag vill njuta av någon god dryck.

- Kunskap om träning

Jag har fattat att sambandet mellan träning, kost och sömn har stor betydelse. Helheten är viktig. Jag har ännu inte upplevt att jag stått still i utvecklingen än, men jag förstår att det är något som kommer komma oavsett hur man sköter ovanstående.

3. Vilken har varit den största omställningen?

Den största omställningen var att börja prioritera om. Jag älskar att jobba och gör det mycket, men för att få plats med träningen har jag gjort en hälsosam prioritering. Sen var det att äta så "mycket" och ofta jämfört med hur jag åt innan.

4. Vad är du mest nöjd med?

Livsstilsförändringen i sin helhet!

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

Jag låter träningen ta plats och jag låter mig få vara "tråkig" i sociala sammanhang. Var beredd på att förklara dina livsval om du kör strikt kost. Jag körde programmet under sommaren och håller nu på att sätta nya träningsrutiner som funkar med jobbet. Mitt mål är att köra minst 3-4 pass/vecka och morgonpromenaden kör jag minst 5 gånger/vecka. Kosten har jag endast ändrat genom att lägga till lite fler kalorier genom Bregott på keso-och dinkelbröd och steker kött i lite smör, ibland hemmabakade proteinkakor.

6. Kan du rekommendera detta program till andra människor?

Absolut! Jag var beredd på att ge järnet för att få till en förändring av mitt liv. Jag har lagt ner mycket tid och det är SÅ värt det. André är grym och finns tillhands med svar på frågor och stöd. Träningen är sjukt rolig!! Jag kommer fortsätta med André och det säger väl det mesta?!