

RAW GET FIT -Utvärdering

Mätning:

- Start vikt: 98
- Slut vikt: 94

- Bicep: -0,5 cm
- Bröst: -7 cm
- Mage: -8 cm
- Höft: -14 cm
- Lår: -0,5 cm
- Vad: -1 cm

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

Jag är piggare och gladare, har mera ork på jobbet och har förbättrat min rörlighet markant.

2. Hur har dessa områden förbättrats:

- **Rörlighet** – Rörligheten har blivit mycket bättre!
- **Styrka** – Har blivit starkare i hela kroppen.
- **Hälsa** – Har mera ork i vardagen och jobbet, är gladare.
- **Kost** – Äter numera nyttigare och hälsosammare än vad jag gjorde innan.
- **Kropp** – Stor skillnad! är starkare, mer smidig, rörligare och hela jag har blivit mindre.
- **Sömn** – Sover som en stock.
- **Sockersug** – Har försvunnit nästan helt, kan komma ibland på jobbet att man blir sugen på något litet om man varit utan rast i 4-5 h.
- **Kunskap om träning** – Har lärt mig massor. Hur man lyftar rätt m.m

3. Vilken har varit den största omställningen?

Att få i sig all mat, äter mer nu än innan.

4. Vad är du mest nöjd med?

Allt! Träningsformen, min kropp, hur jag äter och alla andra resultat.

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

Träningen har varit suverän. Mycket roligt att pröva nya saker + all pepp man fått. Kosten har varit en stor skillnad från förr då jag äter mer mat nu än vad jag gjorde innan.

6. Kan du rekommendera detta program till andra människor?

Absolut! Det kommer jag göra!

Summering:

Nu har jag avslutat mitt Raw get fit program, är super nöjd med mitt resultat,har fått upp min smidighet samt blivit starkare. En bonus är ju att man minskat rejält i omkrets runt magen. Det har varit en super kul resa med en helt ny träningsform för mig. Samt kostprogram. Kan inte tacka Andr'e nog för allt stöd å pepp.



Han har en stor del till mitt resultat. Känner mig både piggare å gladare samt att jag har en helt annan ork än tidigare. Kan verkligen rekommenderar det här till alla som vill komma igång. Tack än en gång André.