

**Startvikt:** 84

**Slutvikt:** 75

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

Att tröttheten har försvunnit är en av de bästa förbättringarna helt klart. Största förändringen är att småätandet upphört, vilket är en enorm lättnad att jag lyckats blivit av med det. Jag kunde inte hejda mig förut och var jämnt hungrig. Nu känner jag alltid en bra mättnadskänsla och det medför att jag inte ens tänker på att gå o ta nån macka eller godisbit mellan måltiderna.

**2. Hur har dessa områden förbättrats:**

**Rörlighet-** enormt mycket bättre, det gör både att jag känner mig smidigare i vardagen men också att jag kan utföra träningen så mycket bättre nu när jag blivit rörligare.

**Styrka-** framför allt ryggen har blivit mycket starkare, då jag nästan inte tränade den nånting innan, så där har jag haft träningsvärk i nästan alla åtta veckor nu haha så det är kul.

**Hälsa-** har blivit mycket bättre, bättre vanor och känner mig hälsosammare.

**Kost-** nu vet jag mängden jag behöver få i mig varje dag och kommer därför kunna fortsätta äta bättre portioner, bättre mellanmål och inte hinna känna något sug där i mellan.

**Psyke-** piggare, gladare, mår allmänt bättre

**Kropp-** minskat på både vågen och med måttbandet!

**Sömn-** sover mycket och väldigt bra på nätterna, och ingenting på dagarna vilket är en förbättring

**Sockersug-** har försvunnit nästan helt, äter lite på lördagar men blir nöjd väldigt fort

**Kunskap om träning-** har förbättrats väldigt mycket och har varit otroligt kul och lärorikt.

**3. Vilken har varit den största omställningen?**

Frukosten var jag det jag trodde skulle bli svårast att sluta med, men efter några dagar kände jag inget behov av det alls. Mellanmål var jag relativt duktig att ha med mig innan, dock var ju mellanmålen då max en frukt eller kanske en drickyoghurt, vilket bara ledde till att jag blev mer hungrig. Så att jag lärt mig tagit med ordentliga mellanmål till skolan nu har ju medfört att jag hållt enerign uppe och hungern borta. Även den sista måltiden vid åtta har gjort så jag inte blir nå godissugen på kvällarna vilket jag kunde bli innan.

**4. Vad är du mest nöjd med?**

Resultaten! Känns fantastiskt bra med kroppen och jag är så motiverad att fortsätta.

**5. Beskriv hur ditt upplägg med träning och kost sett ut, hur har du ändrat din träning samt din kost?**

Träningen har blivit mycket mer effektiv, högre puls och tyngre vikter. Istället för att träna de små musklerna så har vi kört de stora musklerna och på så sätt fått de små att jobba samtidigt. Som marklyft, knäböj och bänkpress, efter det behövs det inte så mycket fler övningar. Med kosten så är den största förändringen som sagt att jag inte äter frukost, vilket fungerar super bra. Även att småätandet har försvunnit, att jag inte längre går och känner att jag behöver nått litet nytt hela tiden att tugga på för att jag hela tiden är lite hungrig. Nu äter jag på bestämda tider och mellan dem är jag mätt och känner inte alls något behov att äta nått. Super skönt!

**6. Kan du rekommendera detta program till andra människor?**

Defenitivt! Klockren kick-start med grymt bra stöd och hjälp ifrån dig (André).