

## Raw Get Fit – Utvärdering

### Mätning

- Startvikt: 110,1 kg
- Slutvikt: 100,9 kg
  
- Bicep: -4 cm
- Bröst: -5,5 cm
- Mage: -7 cm
- Höft: -10 cm
- Lår: -2,5 cm
- Vad: -1 cm

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

Jag rör på mig betydligt mer än förut. Går en timmes promenad varje dag och tränar 3 gånger i veckan. Tidigare var träningen mer sporadisk och vardagsmotionen betydligt mindre. Jobbar på kontor så har varit betydligt mer stillasittande tidigare. Upplevde att jag var väldigt trött tidigare och inte hade någon energi. Mycket piggare nu och har mer energi. När jag väl bli trött så blir jag trött på ett bra sätt. Inte så där segrött som tidigare. Jag har även blivit duktigare på att planera veckans mat och laga den, vilket för mig innebär att jag har sparat pengar. Äter inte lika mycket ute eller åker och spontanhandlar. Blir ett större inköp per vecka.

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

- Rörlighet, Styrka, Hälsa, Kost, Kropp, Sömn, Sockersug, Kunskap om träning.

Jag skulle säga att alla områden har förbättrats! Rörligheten har blivit bättre och efter en mindre sträckning upptäckte jag vilka muskler som behöver stretchas extra mycket. T.ex. är jag stel över höfterna och framsida lår så det behöver stretchas. Allt detta har ju gett mig en bättre kroppskänedom och det känns bra.

Styrkan är bättre och att jag har tagit 100 kg i marklyft känns grymt!

Sömnen är bättre än tidigare och jag blir trött på ett skönt sätt när det väl är dags att sova.

Sockersuget har minskat i jämförelse med tidigare eftersom jag äter bättre än tidigare. Äter mer regelbundet och är betydligt mättare än tidigare, vilket gör att jag har lättare att stå emot sockersuget. Känns galet att kunna äta så mycket och ändå gå ner i vikt.

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

Den största omställningen som jag upplever det är de regelbundna promenaderna och kosten. Grymt jobbigt vissa mornar att ta sig upp ur sängen för att gå ut och gå men man är väldigt nöjd med sig själv när man väl har kommit iväg. Nu blir jag nästan grinig om jag inte får den där promenaden. Planeringen av maten var också jobbigt från början, men det blev lättare när man väl fick rutin på det.

**4. Vad är du mest nöjd med?**

Jag är nöjd med att jag har lyckats med att gå ut och varje dag. Känns som en väldigt bra vana att få in i livet. Hur man ska tänka kring kost och träning är jag också väldigt nöjd med.

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

Tidigare tränade jag bodypump sporadiskt under veckorna och planerade inte maten så bra vilket gjorde att jag åt ute mycket eller åt det som gick snabbt att fixa. Var stillasittande i övrigt eftersom jag jobbar på kontor.

I och med programmet började jag gå en timmes promenad varje dag innan frukost och träna 3 gånger i vecka á 30 minuter.

När det gäller maten så äter jag betydligt mer regelbundet och mer än tidigare. Äter ungefär var 3:e timme vilket gör att jag känner mig mätt. Som mellanmål äter jag t.ex. drickkvarg eller keso. Till lunch och middag får jag äta mycket av t.ex. kyckling (250 g), vilket är betydligt mer än vad jag har ätit tidigare. Mycket grönsaker! Generellt kan man säga att jag har dragit ner på socker, mjöl och fett. Istället äter jag mer protein och grönsaker. Tycker att kosten är väldigt bra eftersom man är mätt och slipper känna något sötsug. När jag väl unnar mig något någon gång ibland så väljer jag med omsorg vad jag vill ha och njuter desto mer av det 😊

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

Jag kan definitivt rekommendera detta program till andra människor! Väldigt bra sätt att få en kick-start och komma igång med bra vanor. Det är en fantastisk möjlighet till att lära sig mer om träning och kost. André är verkligen super som personligtränare! Ser vilka behov man har, hejar på och pushar en. Han lurade mig till att ta 100 kg i marklyft vilket blev en grym egoboost för mig. Det är också väldigt rolig träning som André lägger upp. Inget pass är det andra likt och man får lära sig en massa teknik och utmana sig själv. Jag tycker att upplägget på programmet är väldigt bra och att det är toppen med uppföljning. Det gör att man vill göra bra ifrån sig och kämpar på. Vetskapen om att man kommer att träffa på André på gymmet i fortsättningen gör ju att man måste fortsätta på samma spår, man vill ju inte säga att man har tappat allt! 😊 Och skulle det gå dåligt så är det bara att prata med André. Då kommer han med någon bra lösning och peppar en. Programmet är lätt värt vart enda öre, tiden och ansträngningen eftersom det ger så bra resultat.