



RAW GET FIT -Utvärdering

Mätning:

- Start vikt: 65,3
- Slut vikt: 61,2

- Bicep: -3 cm
- Bröst: -6 cm
- Mage: -5 cm
- Höft: -10 cm
- Lår: -7 cm
- Vad: -2,8 cm

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

Jag tränar nu regelbundet och det är en del av min annars stressiga vardag. Jag mår extremt mycket bättre totalt sett. Jag har mer energi, mer tolerans och är starkare och orkar mer. Jag har även förändrat min kost väsentligt och äter mer sund kost och undviker bröd, socker och andra onyttigheter. Även om jag har varit på flera resor har jag lyckats gå ner i vikt och jag känner mig totalt mycket nöjd över både viktnedgång och hur kroppen har format även om jag har en bit kvar.

2. Hur har dessa områden förbättrats:

- **Rörlighet**- Mycket bättre även om jag har mycket kvar att arbeta på gällande min rörlighet för att undvika framtida skador.
- **Styrka**- Jag är mycket starkare – se bara på benböj & släden som jag knappt orkade innan.
- **Hälsa**- Mycket bättre
- **Kost**- Extremt mycket bättre
- **Kropp**- Mer formad och minskat i vikt vilket var mitt mål
- **Sömn**- Sover hur bra som helst trots stressig vardag
- **Sockersug**- I princip helt borta
- Kunskap om träning**- Mycket bättre

3. Vilken har varit den största omställningen?

Förmodligen att få in träningen mer frekvent och att ställa om kosten. Men belöningen har varit att jag fick så fina resultat även om jag varit bortrest en del veckor. Jag var lite trött i början när jag skulle ställa om och sluta med vissa livsmedel såsom livsmedel med socker i men nu är sötsuget borta och det känns fantastiskt.

4. Vad är du mest nöjd med?

Jag är mest nöjd över att jag inte gav upp utan kämpade på trots jag ibland varit lite besviken på mig själv. Jag är också nöjd med den nya styrkan i kroppen och att jag gått ner i vikt som var ett av mina mål. Men är också nöjd med hur min rörlighet i kroppen förändras.

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

Jag äter mycket sund frukost. Havregryn med färska bär. Börjat med multivitamin och Omega 3 och tränar minst 3 gånger i veckan samt löpning eller promenader där emellan.

Har lärt mig äta mellanmål istället för att enbart äta mer på lunch och kvällen. Äter aldrig efter 19.30 på kvällen och är nogna med varierad nyttig kost med mycket grönsaker, kyckling & fisk.

6. Kan du rekommendera detta program till andra människor?

Jag kan varmt rekommendera detta program till alla oavsett vilket utgångsläge ni har idag. Det går alltid att förändra & förbättra sig själv. Min målsättning var att gå ner i vikt men samtidigt göra en livsförändring gällande kost & träning och det har jag lyckats med och skulle aldrig klarat mig utan pepp, PT-pass och kostförändring så för mig var detta program absolut avgörande för att få så fina resultat.

Tusen tack för grymma veckor. Nu kör vi 8 nya