



## RAW GET FIT -Utvärdering

### Mätning

- Start vikt: 78,8 kg
- Slut vikt: 70,5
  
- Bicep -2,2 cm
- Bröst – 7,5
- Mage – 8 cm
- Höft – 2,5 cm
- Lår – 1 cm
- Vad -

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

Den stora förändringen är kost och morgonpromenader. Att jag äter mer men bättre för att orka träna och få resultat.

### 2. Hur har dessa områden förbättrats:

- **Rörlighet** : Genom
- **Styrka**: Bättre och bättre för varje gång
- **Hälsa**: Piggare och orkar mer
- **Kost**: Äter mer och regelbundet
- **Kropp**: Starkare
- **Sömn**: Sover mycket bra
- **Sockersug**: Finns inte
- **Kunskap om träning** : Det jag lärt mig är att jag måste äta bra för att kroppen ska orka träna. Även att låta kroppen vila ibland!

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

Kosten och att äta mer regelbundet

### 4. Vad är du mest nöjd med? Resultaten på så kort tid samt den otroligt roliga träningen

### 5. Beskriv ditt upplägg med träning och kost, vilka ändringar har skett i din träning samt din kost? Jag tränar 5 dagar i veckan och låter kroppen vila med promenader. Jag tillåter mig att vila. Att jag äter mer bra mat och regelbundet gör att jag inte känner mig hungrig på samma sätt vilket även ger mig ork o kraft att träna.

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

Absolut det har jag redan gjort 😊

Stort tack Andre för inspirationen peppningen och kloka råd!!! Ser fram emot att fortsätta att träna på RAW!