

RAW GET FIT - Utvärdering

Start vikt: 96,6 kg

Slut vikt: 90,9 kg

Biceps: - 3 cm

Bröst: - 3 cm

Mage: - 4,5 cm

Höft: - 2 cm

Lår: - 1,5 cm

Vad: - 1 cm

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

Framförallt så rör jag mig mer, tränar och promenerar regelbundet. Jag har också bättre koll på vad jag äter och hur mycket jag äter.

2. Hur har dessa områden förbättrats:

Rörlighet - Jag har alltid varit ganska rörlig men efter att ha fått tips på övningar som även hjälper själva styrketräningen så har jag fått en ännu mer rörlighet och en bättre rutin att faktiskt stretcha.

Styrka - Jag har blivit starkare i framförallt underkroppen då vi fokuserade mycket på det. Det är speciellt kul att se framstegen när man ökar vikten och känner sig mer kontrollerad.

Hälsa - Jag känner mig gladare och sundare till vardags.

Kost - Jag har fått en bättre koll på hur jag ska tänka när det kommer till maten, hur jag ska lägga upp det och vad jag ska äta när och så.

Kropp - Det är nog mycket psykiskt men jag känner mig stoltare över min kropp då jag vet att jag kämpar hårt och det gör att man tror man ser de små förändringarna. Kanske man gör det eller inte men man blir säkrare och orkar mer. Jag har också fått en mycket bättre uthållighet och orkar vardagen på ett helt annat sätt än vad jag har gjort innan.

Sömn - Sömnen är inget som har ändrats så mycket då jag alltid har sovit ganska bra.

Sockersug - Sockersug har gått upp och ner för mig, men då jag ser till att äta regelbundet och har med mig mat och mellanmål så har det blivit mycket bättre samt att det blir lättare att faktiskt stå emot när sockersuget kommer.

Kunskap om träning - Jag känner att jag har lärt mig ganska mycket. Mycket teknik vilket var något jag var ute efter. Jag har alltid fått svar på mina frågor och jag känner att jag har fått en bra grundkunskap för att fortsätta träna själv.

3. Vilken har varit den största omställningen?

Jag tror den största omställningen har varit att planera på bästa sätt. Att se till att gå på morgonpromenader och äta alla måltider under dagen.

4. Vad är du mest nöjd med?

Att jag på sätt och vis har fått en kickstart med träningen och att vara mer aktiv i vardagen. Jag har lärt mig att ta vara på möjligheterna jag har att röra på mig, som att gå istället för att ta bussen om det är möjligt. När man ser framstegen genom att vikterna ökar och kroppen blir mindre så får man en sådan extrem motivation också vilket är väldigt kul.

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

Jag har hela tiden försökt planera måltider och mellanmål så att jag aldrig har behövt fundera vad jag vill äta eller vad jag är sugen på. Jag har också sett till att äta regelbundet så att jag inte hinner bli så sötsugen.

Med träningen har jag sett till att åtminstone träna 3 gånger i veckan och om man planerar in dem i förväg blir det mycket lättare att faktiskt gå, samt att röra på mig så mycket som möjlighet till vardags. I jämförelse med förr då jag gärna åt det enklaste jag kunde komma på vare sig det var bra eller inte samt att min träning var väldigt oregelbunden, det kunde bli någon promenad här och där och på ett gym hade jag inte varit på ett halvår.

6. Kan du rekommendera detta program till andra människor?

Absolut. Som jag sa är det en jätte bra kickstart då man får både kostprogram och hjälp med träningen. Träningarna var olika varje gång så man tröttnade aldrig, och jag har lärt mig många nya övningar. Då jag har vissa begränsningar när det kommer till träning så kunde vi anpassa runt det och jag fick hjälp och tips på hur vi kunde göra istället. I stort sett efter varje vecka skickade jag en uppdatering på hur veckan hade gått och beroende på resultatet blev jag peppad och fick hjälp om något behövde ändras.