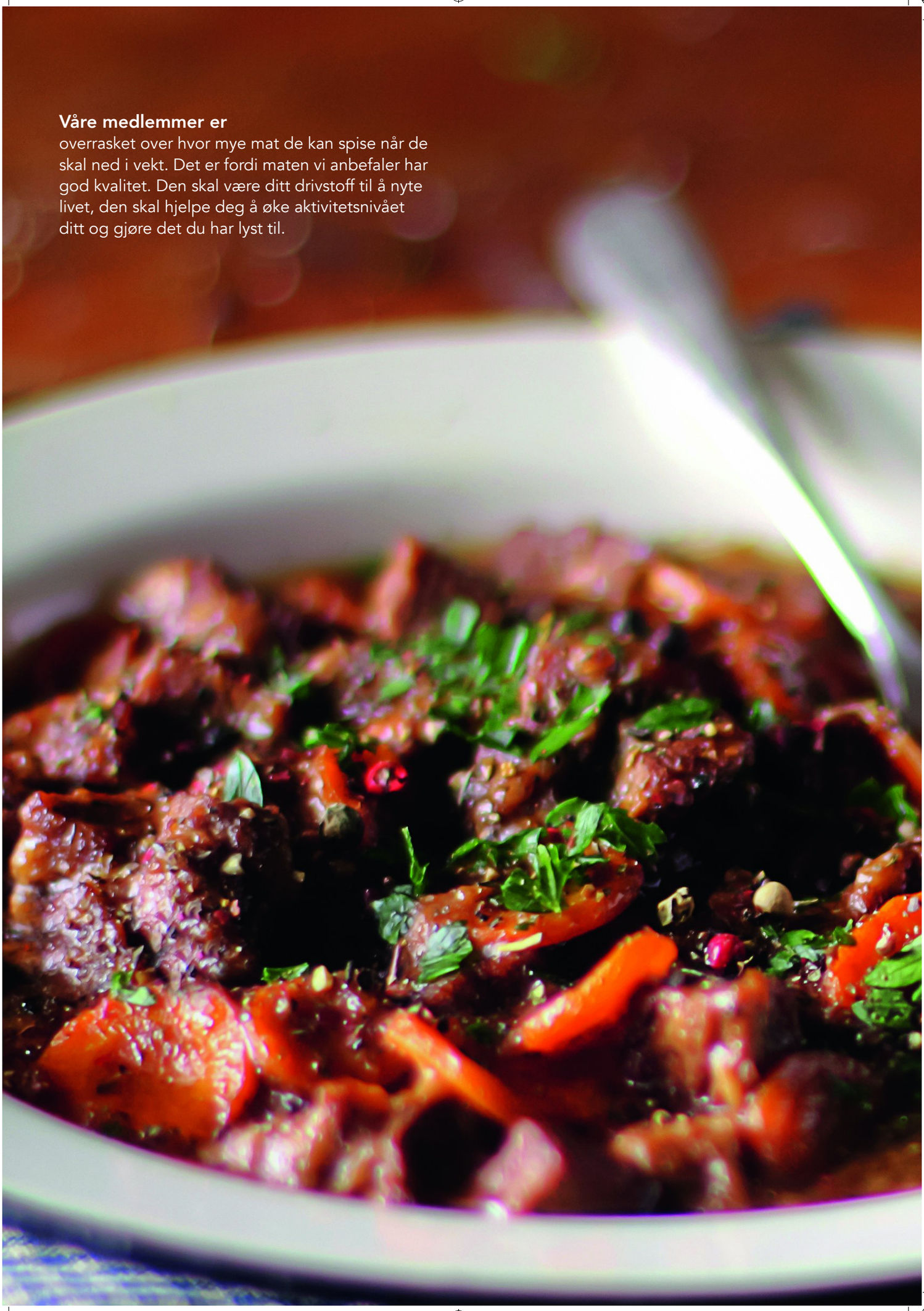

Våre medlemmer er
overrasket over hvor mye mat de kan spise når de skal ned i vekt. Det er fordi maten vi anbefaler har god kvalitet. Den skal være ditt drivstoff til å nyte livet, den skal hjelpe deg å øke aktivitetsnivået ditt og gjøre det du har lyst til.

Følg med på resultatene

I begynnelsen bør du veie deg hver uke, enten hos din veileder eller på egen vekt. I tillegg oppfordrer vi deg til å ta midjemål. Dette sier midjemål om helsen din:

Kvinner:
Midjemål over 80 cm - økt helserisiko
Midjemål over 88 cm - betydelig økt helserisiko

Menn:
Midjemål over 94 cm - økt helserisiko
Midjemål over 102 cm - betydelig økt helserisiko

Om din veileder tilbyr kroppsanalyse kan du få kartlagt hele din kroppssammensetning.

Sånn får du det til

For å lykkes med å gå ned i vekt handler det om å gjøre endringer i kostholdet og livsstilen. For noen er det få endringer – eller bare små justeringer, som skal til.

For det andre er det mer som må endres; matvalg, spisevaner, måltidsvaner, kosevaner, aktivitetsvaner, stress, tidsklemme, søvn osv.

Enten man må gjøre mange eller få endringer, blir mange overrasket over hvor vanskelig selv de enkleste endringene kan være. For her kommer vanens makt inn i bildet, og hvordan vi skal få bukt med den. Dette skal vi hjelpe deg med!