

## Magnus har gennemført et 6 mdr. Personligt Træningsforløb



### Magnus opnåede følgende resultater:

- ✓ Vægttab på 32 kg
- ✓ Kropsfedt faldt fra 36,3% til 20,5%
- ✓ Visceralt fedt faldt fra 15,5% til 5,5%  
(Den farlige fedt omkring organerne)
- ✓ Taljemål mindsket med 28 cm
- ✓ Muskelmasse øget med 0,4 kg
- ✓ Muskelstyrke øget med op til 30%
- ✓ Kondition væsentligt forbedret og opnået energiboost i hverdagen.

*Magnus målsætning var et 30 kg vægttab.*

*Målsætningen blev nået med et livsstilsændrende forløb, hvor fokus var på mere fornuftig livsstil, med sundere kost i kombination med optimeret effektiv træning. Så vægttab blev opnået på den sund måde, uden sultekur og følelse af energitab.*

*Magnus nåede ikke kun sin målsætning om vægttab, men øgede samtidig hans muskelmasse, forbedrede konditionen og muskelstyrken betydeligt.*

*Kost-, træningsprogrammer og livsstilsvejledning er realistisk sammensat, så Magnus kan fastholde det opnåede vægttab og fortsat forbedre hans resultater.*