

## Julie har gennemført et 2 mdr. Personligt Træningsforløb



### Julie opnåede følgende resultater:

- ✓ Vægttab på 5,5 kg
- ✓ Kropsfedt faldt fra 35,3% til 30,3%
- ✓ Visceralt fedt faldt fra 4,9% til 3,0%  
(Den farlige fedt omkring organerne)
- ✓ Taljemål mindsket med 14 cm
- ✓ Muskelmasse øget med 0,6 kg
- ✓ Muskelstyrke øget med ca. 17%
- ✓ Kondition væsentligt forbedret og opnået energiboost i hverdagen.

*Julies resultater er blevet nået med et kost- og træningsforløb, hvor fokus har været på sundere kost i kombination med to gange ugentlig træning. Så Julies vægttab er blevet opnået på en sund måde, uden sultekur og følelse af energitab.*

*I løbet af træningsforløbet har Julie ikke kun opnået vægttab, men samtidig fastholdt muskelmassen, forbedrede konditionen og muskelstyrken betydeligt.*

*Kost- og træningsprogram er blevet sammensat på en måde, så det er realistisk for Julie at fastholde de opnåede resultater fra forløbet - Ganske enkelt ved at fastholde den opnåede livsstilsændring og bruge de strategier forløbet har givet hende.*