16 uker

Ja, dere! 16 uker er gjennomført. Tiden har gått så ekstremt fort!! Jeg føler jeg nettopp startet opp, 22 august er liksom ikke så lenge siden. Siden den gang har dagene mine bestått av å planlegge, puste, logge, drikke shake, drikke vann, spise grønnsaker, trene, jobb, skole, familie, venner og ha ukentlige leksjoner og veiinger. Og det har gått så bra! Jeg er stolt, ydmyk og kry over hva jeg har fått til.. for noen dager har føltes mer utfordrende enn andre, samtidig som det har gått unna i rekordfart. Jeg har fått så mye positive kommentarer underveis, så mange motiverende, oppmuntrende ord og blitt heiet frem - dag for dag. Og jeg hadde aldri klart dette uten alle mine gode støttespillere – både på treningssenteret, hjemme og på sosiale medier. Jeg vil bare si Tusen Tusen Takk! Takk for tålmodighet, støttende ord og positivitet gjennom hele prosessen.

Ned ?? kg på 16 uker. Jeg har nå en kropp som har det så mye bedre, mindre vekt å bære på.. Bedre kontroll på inntak og en ny og bedre forståelse av nøkkelpunktene for en sunn og god hverdag. Jeg er ikke i mål enda, jeg er fremdeles ett lite stykke unna hovedmålet mitt, men jeg er veldig godt på vei. Jeg vil fortsette med å ha kontroll på inntaket mitt og skal gjennomføre oppfølgingskurs og deretter oppfølgingssamtaler etter nyttår. Jeg er nå kommet inn i en god vane med trening, jeg har hver uke flere økter med både kondisjon og styrke og har som regel en time med personlig trener i tillegg. Jeg går også på basistreningskurs hver uke- hvor vi fokuserer på å styrke kjernemuskulatur.

Jeg har satt meg mål på hvor jeg vil i forhold til treningen, men den generelle treningen med helkroppstrening er så viktig og ikke minst kontinuitet i hverdagen. Det handler ikke alltid om hvor mye en skal klare å gjennomføre, bare en gjennomfører noe. Jeg skal være den første til å innrømme at jeg ikke alltid har lyttet til det rådet, det har til tider blitt vel mye trening og lite restitusjon. Dette jobber jeg med, og begynner etter hvert å kjenne hva kroppen trenger for å klare å gjennomføre trening over lang tid.

Nå er tiden kommet hvor jeg skal stå på egne bein, hvor jeg skal gjennomføre alt jeg har lært på kurset. Og det er jo litt småskummelt dette.. Men samtidig så skal jeg være der nå at jeg kan klare dette på egen hånd, og jeg grugleder meg til å prøve. En dag av gangen, en uke.. plutselig blir det måneder og det er blitt en ny livsstil. Det å innarbeide ny livsstil tar jo tid, jeg har bare så vidt startet på veien mot en ny tilværelse, men jeg har full tro på at jeg skal klare dette. Jeg har enormt god støtte hjemme hos min familie og sammen skal vi klare å være sunne og ha en god livsstil hele familien!

Akkurat nå er jeg i fasen hvor jeg spiser vanlig middag hver dag bestående av protein, grønnsaker og karbohydrater, resten består av Livea måltider. Gjennom de neste ukene frem mot nyttår vil jeg gradvis gå tilbake til et balansert kosthold i henhold til helsedirektoratets anbefalinger.

Jeg må få rose Liveadamene jeg har gått på kurs sammen med denne høsten, dere er en råååå gjeng! Er så vanvittig stolt over hva vi alle har fått til! Vi ruler!! :D Gleder meg til å fortsette reisen sammen med dere. Og ikke minst: Tusen takk til flotte Christel Sande, vår instruktør, veileder og mentor på veien mot en ny hverdag. Du er ett unikum :D

Til slutt må jeg bare få si til alle dere som sitter og er nysgjerrige på hva dette er, dere som har lyst å teste ut Livea, men ikke har turt å prøve enda. Hva venter dere på? Dette fungerer! Livea er en totalpakke hvor dere får alt i ett med både Livea måltider, te, vitaminer og mineraler, trening, leksjoner og oppfølging. Hver og en blir sett og hørt, respektert og alle får sin plan individuelt lagt opp til seg. Jeg kan i alle fall anbefale Livea på det varmeste og angrer ikke en dag på at jeg ble med på denne reisen!