

Per gennemførte et 2 x 12 ugers Personligt Træningsforløb



Per på 49 år opnåede følgende resultater:

- ✓ Vægttab på 24,4 kg
- ✓ Kropsfedt faldt fra 34,8% til 21,8%
- ✓ Visceralt fedt faldt fra 19,5% til 10,5%
(Den farlige fedt omkring organerne)
- ✓ Taljemål mindsket med 19 cm
- ✓ Muskelstyrke øget over 16%
- ✓ Metabolsk alder gået fra 64 år til 41 år
- ✓ Kondition og blodtryk kraftigt forbedret og opnået energiboost i hverdagen.

Pers flotte resultater er opnået med et personligt træningsforløb, hvor fokus har været på ændring af livsstil til sundere kost og 3-4 gange træning om ugen.

Per har opnået vægttab på en sund måde, uden sul-tekur og følelse af energitab. Per har ikke bare opnået vægttab, men også forbedret hans muskelstyrke, kondition, udholdenhed og normaliseret blodtrykket.

Forløbets kost- og træningstrategier er sammensat, så Per nemt kan fastholde og fortsætte de opnåede træningsresultater, med træning 3 gange om ugen.

Næste skridt for Per er fortsat langsom vægttab og kroppens tilpasning til det stor vægttab. Samtidig skal Per have opbygget større muskelmasse skuldre, bryst og ryg, der kan skabe fylde og forbedre kroppens proportioner.