



Å lykkes

INGEBORGS BESTE TIPS

- ✓ **Bytt ut et brødmåltid med havregrøt.** Det smaker kjempegodt og har veldig lite kalorier.
- ✓ **Trim, ikke tren.** Finn en aktivitetsform du liker. Har du angst for å gå på treningssenter, gå heller lange, rolige turer i skogen. Hvis du presser deg selv til å gjøre noe du egentlig ikke trives med, så varer det ikke i lengden.
- ✓ **Ta frem et klesplagg som er blitt for trangt** og bruk det som motivasjon når du skal ned i vekt. Men: Vær realistisk, en kjole du fikk før puberteten vil aldri passe igjen, uansett.

MENTALTRENER CECILIE YSTENES BESTE TIPS

- Legg en god plan.** Ikke bråstart et nytt og bedre liv den 1. januar, varm opp i forkant. Bruk tiden før til å gjøre forberedelser og bestem deg for hvordan du skal gå frem i det nye året. Gå for eksempel noen flere turer i romjulen, røyk færre sigaretter, kjenn hvordan kroppen responderer. Vær i forkant og tenk gjennom potensielle hindringer.
- Gå rolig ut.** Sett deg gjerne høye mål, men start forsiktig. I starten skal du nesten kjenne deg litt lite ambisjos. Du skal tenke: Dette klarer jeg fint å få til. Da bygger du mestring og tro på at du kan. Det er en kjempeviktig mental ferdighet å ta med når du skal nå nye mål.
- Forbered deg på tilbakefall.** De vil mest sannsynlig komme. Da må du ha en plan for hvordan du håndterer dem. Tenk på hvordan du vil snakke til deg selv. Hva ville du sagt til en venninne i samme situasjon? Ville du sagt: Nå kan du bare gi opp eller oppmuntret henne til å prøve igjen? Du vet svaret.

Velkommen til nye Vekt Klubb!

Gå ned inntil en kilo i uken med VGs slanketjeneste, som er blitt helt ny. Vår kundeservice er der for deg 24/7 og gir deg rask hjelp. I forumet kan du la deg motivere av andre, mens vårt dyktige ekspertpanel gir deg rådene du trenger til å komme helt i mål.

Meld deg inn på Vekt Klubb.no

VÅRE EKSPERTER

Roger Holmedal, treningseksperter



Christian Drevon, kosthold

Annette Skarpaas Ramm, trening

Anne Mette Rustaden, trening

Mer ikke nødvendigvis bedre

VISSTE DU AT ...

Mange av oss har lett for å gå i «fellen» å tro at mer trening er bedre. Litt aktivitet hver dag er lurt å få til, og det kan være enkle ting som å gå i trapper, gå tur og lignende. Et par ganger i uken bør man legge inn litt mer utfordrende økter hvor man får opp pulsen skikkelig. De trenger ikke vare lengre enn 20 minutter. Søk små forbedringer på treningen du allerede gjør fra før. Kan du løpe raskere eller løfte tyngre?

PRØV DETTE ...

Vil du begynne å trene? Her er mine tips for en god start:

1. Finn en aktivitet du liker, dette øker sjansen for at du fortsetter.
2. Lag avtaler med deg selv.
3. Ikke sett kravene for høyt for tidlig, dette gjør det mer uoverkommelig.
4. Ingenting er perfekt fra starten av. Det viktigste er å sette i gang, og prøve å forbedre seg derfra.
5. Sett deg kortsiktige delmål og gi deg selv en belønning hver gang de oppnås.



DETTE FÅR DU:

Personlig kaloridagbok: Registrer mat, trening, vekt og mål

Eget vektprogram: Kostholdsplan tilpasset deg

Inspirerende oppskrifter: 3000 retter til hverdag og helg

Smarte verktøy: Gjør det lettere å ha kontroll

Felleskap og eksperthjelp: La deg motiveres av andre slankere

MEDLEMSKAP OG PRISER:

3 MND.:	6 MND.:	12 MND.:
399,-	499,-	699,-



FØR: Ingeborg Robak før hun meldte seg inn i Vekt Klubb.no.

Foto: PRIVAT

ETTER: Ingeborg Robak bestemte seg for å bruke staheten sin til å gå ned 27 kilo.

Foto: PRIVAT