

**Sliter du med overvekt,  
lite energi og overskudd?**



**Kom i gang med din  
livsstil endring nå!**

# Det er ikke så vanskelig som du tror!

- **Spis mat av rene råvarer.**

Vi har det travelt og mange opplever tidsklemma i hverdagen som gjør at vi lettere tar dårlige valg basert på hva vi tror. Mange spiser da mye ferdigmat og velger såkalte lettvinde løsninger. Disse lettvinde løsningene er dessverre en av de viktigste grunnene til at mange legger på seg.

Mye av denne maten gjør deg mett men mye av maten er også raske karbohydrater som gir deg energi kun en liten stund men ingen næring som kroppen trenger.

Derfor opplever vi at vi kanskje blir sugen eller fort sulten igjen og da tyr vi ofte til søtsaker o.l.

Spiser du derimot rene råvarer gir du kroppen din energi og næring som den har behov for og holder deg samtidig mett og opplagt mye lenger.

Den gode nyheten er at det å lage mat av rene råvarer er enklere enn man tror og tar ikke lenger tid. Det krever bare litt planlegging og opplæring!

- **Vitamintilskudd tilpasset ditt behov for optimal næring.**

Kroppen til kvinner og menn trenger forskjellige vitaminer og mineraler for optimal velvære og ytelse. Dette er pga ulik kroppsstørrelse, metabolisme og fysiologi. Voksne kvinner kan også ha god nytte av en del andre vitaminer enn menn pga alder syklus, som f.eks TangKuei og kamille for å lette syklusen når man blir eldre.

- **Har du travle dager eller slurver unna frokosten?**

Frokosten er et kjempeviktig måltid som mange dessverre ofte slurver unna.

Da får ikke kroppen startet maskineriet på riktig måte.

Dette gjør at forbrenningen din ikke kommer riktig i gang. Tenk å starte på reservebatteriet hver morgen - det må være slitsomt. Hvor lenge varer kroppen da?

Tidsklemma slår til hos oss alle innimellom. MEN har du en måltidserstatter i veska eller på jobben slipper du kjøre kroppen på reservebatteriet. En shake eller smoothiebowl er fulle av proteiner, mineraler og vitaminer som kroppen din trenger - Alt i ett måltid slik at både kroppen og hodet får en god start på dagen.

- **DET ER VIKTIG Å SPISE NOK SLIK AT MAN IKKE GÅR RUNDT OG ER SULTEN!**  
da slipper du at kroppen samler på energien til senere (fettlager)

# Her er Hilde FØR 4 ukers fokus gruppe

- Spiste sjelden frokost
- Var slapp og uopplagt
- Slet med mye vondt i magen
- Hyppig migrene
- Utslitt etter endt arbeidsdag
- Lite energi til å gjøre hyggelige ting med venner
- Skikkelig sofagris
- Ofte søtsug - "skapsnoker"
- Spiste mye ferdigmat
- Nedstemt og lite mestringsfølelse



# NÅ ER JEG:



- Glad og energisk.
- Fornøyd i egen kropp.
- Overskudd i hverdagen til å gjøre det jeg ønsker.
- Ikke vondt i magen.
- Strammere i kroppen.
- Gikk inn en hel størrelse i klær
- Frisk og opplagt.
- Livet er godt!

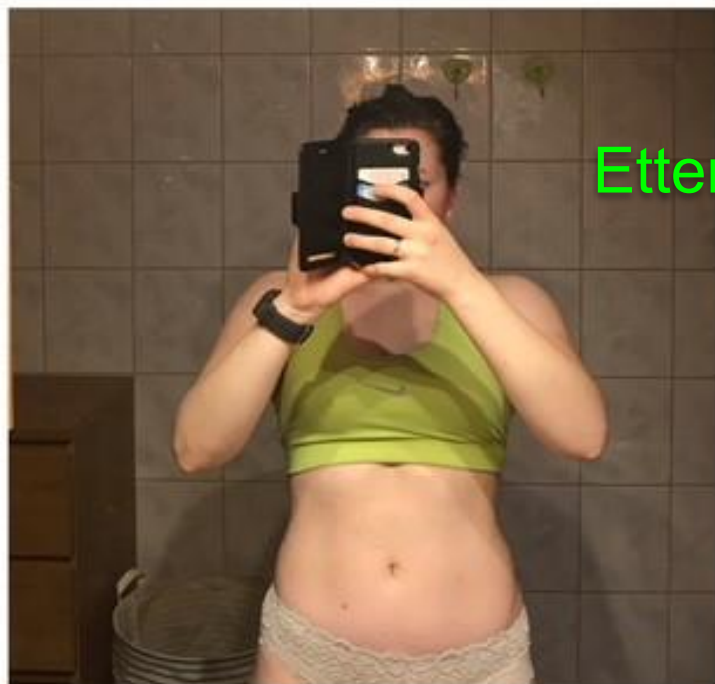
**Hilde Tønnesen**  
**Selvstendig Herbalife Distributør**  
Tlf. +47 95186160  
[hilde@clioliving.no](mailto:hilde@clioliving.no)

# MAJA har fått treningsgleden tilbake!

- Hun droppet ofte frokost og lunsj.
- Hun spiste heller en stor middag og slet med søtsug på kvelden.
- Sov gjerne på sofaen etter arbeid og følte seg ofte slapp.
- Lite energi og slapp gjennom arbeidsdagen som Elektrikerlærling



Ved oppstart



Etter 4 uker



# Det er godt å kjenne hva riktig og nok mat gjør for kroppen min!

- Spiser til alle måltider, samt at jeg bruker H24 som er Herbalife sin treningsserie under og etter trening
- Jeg merker bedre utholdenhet og restitusjon etter treningen.
- Nå gleder jeg meg til hver treningsøkt.
  
- Har mistet 3,8% fett og fått 6,5 kg muskelmasse.
- Har gått inn 5 cm over armer og 4 cm inn rundt magen og dette etter bare 4 uker.

Har energi og overskudd til både jobb og trening.  
Det fine er at samboeren også endret livsstil så nå trener vi sammen.



Hilde Tønnesen  
Selvstendig Herbalife Distributør  
Tlf. +47 95186160 Epost: [hilde@clioliving.no](mailto:hilde@clioliving.no)

Anja har spist av seg 30 kg siden juni 2017



Vil du vite mer og lære hvordan?

Send en melding eller book en time!

Du finner oss også på Facebook og Instagram

Hilde Tønnesen  
Selvstendig Herbalife Distributør  
Tlf. +47 95186160 Epost: hilde@clioliving.no