

GÅ



FOR



HELSE1

## Et fungerende livsstilsprogram God helse er god livskvalitet



Kundebrev 20-09.09



Hei igjen

Et omstridt tema innen helse- og velvære er måter en skal kunne bedre sin helse ved redusering av vekt, magesfett og diabetes.

Jeg har virkelig prøvd «alt» og vært som en oppblåst jojo både med vekta og mitt blodsukker.

Det strides om den raske veien til helsegevinst, den finnes ikke. Reisen til bedre helse, går via en langsiktig plan og veien er livsstilsendring.

### HVA TENKER DU - Når du hører/leser LIVSSTIL-DIETT?

Er du som meg, en som ønsker å gå ned i vekt og har lett for å hive seg på en eller annen diett. Hvorfor gjør vi dette?

Jeg gjør det fordi jeg ønsker å se resultater kjapt, og tenker da at å begynne på en diett er løsningen. La oss tenke litt lenger....

DIETT, kan defineres som noe som er midlertidig.

Jeg har prøvd mange dietter, men ikke noe jeg har klart å leve med over lengre tid.

**Kjennetegnet** på "når du prøver en diett" så skal du unnlate visse matvarer og det resulterer ofte at en unngår viktige næringsstoffer.

**Resultatet** av dette er at du i stedet for å miste fett, mister væske og muskelmasse, og mister du muskelmasse reduseres og fettforbrenningen slukner.

**Hva skjer** når du "forlater" dietten, og går tilbake til det "vanlige" kostholdet du hadde før dietten? Vi har ødelagt forbrenningen - den er sluknet, og vipps er kiloene kommet på igjen. Jeg tør kalle dette for selvpining !!

**Kroppen vår** er helt unik på mange måter.

Hvis kroppen min hadde vært en bil, ville jeg uten problemer og betenkeligheter reist jorda rundt i all evighet - om den hadde fått rett drivstoff - hvis ikke skulle jeg ikke kjørt den mange km :-)

Tenk bare på en egenskap kroppen vår har.....

Forbrenningen - er et fantastisk system-

Når vi spiser - «tømmer i oss» junk food og annen lite næringsrik mat, vil kroppen gjøre «alt» for å kvitte seg med avfallet og setter igang en forbrenning tilpasset det som kommer inn, men noen ganger for oss som har overvekt og magesfett, så kommer det mer inn enn hva den kan forbrenne.

---

På en måte kan den sammenlignes med en vanlig vedovn.

Når du legger mye ved inn, øker flammene, men legger du feil avfall i ovnen vil dette bare bli liggende der og blir til (fett på kroppen), men hvis du legger lite ved inn så vil flammene og varmen avta (forbrenningen er nå lavere enn før du startet dietten).

Jeg har sagt ofte - kanskje du også har gjort det?

"Denne dietten funka ikke, og jeg la på meg mer enn når jeg startet, Jeg må forsøke en annen diett".

Jojo slanking - kalles dette !!!

**STOPP** - dette er ikke særlig bra for hverken helsa eller psyken din.

Vi må finne løsninger som lar seg gjennomføres og som er mulig å leve med resten av livet.

Hva er det? Her finner du svaret

**LIVSSTIL** handler om å lære seg å forholde seg til et levesett - ja en livsstil med gode kostholdsvaner og normal aktivitet.

En god kombinasjon av kost og aktivitet er fasitsvaret på et lykkelig og glederikt liv, som kan takle livets motgang og bekymringer, angst og depresjon på god måte.

Velg en livsstil du kan leve med hvor det ikke handler om å telle kalorier eller spise svært lite.

GODE RUTINER er viktig men kan være litt krevende å innarbeide, men la oss snu dette til noe positivt.

POSITIVET er viktig skal du klare å endre livsstil.

Et fungerende livsstilsprogram handler ikke om at du skal kutte ut matvarer, men heller lære deg hva du bør spise mindre av, og hva du bør spise mer av.

Tenk positivt!!

Tenk at du nå skal bli "snill med kroppen din"

Din psyke skal bli bedre og de du har rundt deg kan oppleve deg glad.

Husk det er "mer glede av å gi enn å få".

Så når du sprer glede, vil du selv bli glad.

En glad kropp fungerer optimalt og kan stå i mot utfordringer på en sterk måte.

FINN DIN LIVSSTIL med gode spisevaner, spise nok og riktig mat

LØSNINGSORIENTERT

Det gjelder å finne alternativer som er bra for DEG og som DU kan leve med over tid.

KOS DEG PÅ VEIEN - DET ER EN DEL AV «LIVET»

Mange klarer ikke endre sin livsstil fordi de tror eller fått vite at kos med godteri, kaker, brus og usunn mat, er «nei-mat».

La oss være i det positive hjørne og bli realistiske.

Året har 365 dager, og vi er kanskje i spesielle anledninger max 50-60 dager.

Da er det igjen ca 300-310 dager hvor vi spiser riktig kost og holder en god aktivitet.

Så kos deg på veien, det gjør alle som skal på en reise, men de sitter nok ikke å spiser usunt på hele reisen.

De som velger å gjøre det - de blir syke (jeg er en av de som har gjort dette på min reise i 45 år)

MATLUKA VÅR har ingen begrensninger, den åpner seg så snart den «lukter mat.

Det er derfor viktig å dressere den til å ikke åpne seg ved enhver anledning.

**Husk at sunn mat ikke trenger å bety kjedelig og smakløs mat.**

UTFRODRINGER forsvinner ikke med rett kost og aktivitet.

---

Vi lever i en tid som kan være vanskelig å mestre, da hjelper det veldig å ha en fungerende kropp hvor hode, følelser og fysikken "snakker sammen på en vennlig måte"

VEKTA "flytter seg aldri - den står på badet ennå" er et av de morsomme ordtakene jeg liker. Vi kommer ikke utenom at trening og fysisk aktivitet er en av de "gode ingredienser" vi tilfører kroppen. Dette betyr ikke at du skal løpe maraton.

#### HVA VIL DIN KROPP?

Finn en balanse som passer for DEG og la kroppen selv få være med å bestemme hva den skal få.

TA EGNE TAK, for vi kommer ikke utenom en endring.

Ordtaket "Du blir hva du spiser" og "Fortsetter du å gjøre det du alltid har gjort vil du bli der".

MOTIVASJON er den beste drivstoffet du kan bruke på reisen din.

Bli med når vi arrangerer motivasjonskurs for deg som vil delta eller allerede deltar i et fungerende livsstilsprogram som vi har kalt **K-MAT-1**

1. **K**, finn kunnskap og kjærlighet til din egen kropp.
2. **M**, mestringsfølelse er den sterkeste kraften i din motivasjon
3. **A**, anerkjennelse fra kroppens positive signaler gir glede og vil øke din aktivitet
4. **T**, tro på deg selv, gi deg tid, vær tålmodig og tenk positivt
5. **1**, gi deg selv 1. prioritet, la helse- og velvære nr. 1 på dagsplanen

Høres det motiverende ut å bli motivert, da bør du melde deg på [her](#)

Kurset er gratis for alle som er aktive kunder på kostplanen [GoFor120](#)

Det er plass 25 personer pr kurs og blir avholdt så snart de 25 første er påmeldt, men tidligst 10.10.20  
Alle som melder seg på vil få mer info på mail og påmeldingene er økonomisk uforpliktende for aktive kunder.

Med aktive kunder mener vi at du har bestilt kostplanens kosttilskudd samme mnd som kurset avholdes og følger hele kostplan [GoFor120](#)

Mange av de som nå benytter [GoFor120](#) kostplan og [GÅFORHELSE1](#) livsstil endring, har erfart at dette er lettere enn hva man forestilte seg.

Vi gjør det ikke komplisert, det enkleste er ofte det beste og har lengre holdbarhet enn det kompliserte.

**DIETT** gir kanskje raske resultater, like raskt som de forsvinner.

**LIVSSTIL** som fungerer gir gode resultater over tid.

Vil du bli lykkelig, få en bedre helse, leve lenger  
Synes du dette høres spennende ut?



Kontakt meg ved å klikke på linken herunder

Klikk her: [GåForHels1](#) eller lim inn i browser <https://www.quicklink.eu/view/hels1>

---

Vi holder deg også informert på våre sosiale sider



Klikk her: [L-Evert Hels1](#) eller lim inn i browser [https://www.instagram.com/levert\\_hels1/?hl=nb](https://www.instagram.com/levert_hels1/?hl=nb)



Klikk her: [L-Evert Hels1](#) eller lim inn i browser <https://www.facebook.com/leverthels1>