

Information om vores

fertilitetsforløb



# Vi tilbyder:

## 20 UGER FERTILITETSFORLØB

### INKLUDERER:

- ♥ 4 DAGES DETOX
- ♥ 4 UGERS KOSTPLAN GENEREL
- ♥ 16 UGERS KOSTPLAN (FERTILITETSBOOSTENDE)
- ♥ 2 SAMTALER OG MIDTVEJSVURDERINGER
- ♥ SPØRGESKEMA
- ♥ GENERELT OPSKRIFTHÆFTE
- ♥ 24/7 KONTAKTMULIGHED
- ♥ FERTILITETSGUIDE

3650KR – KAN IKKE BETALES I RATER

### EGNER SIG TIL:

- ♥ DE DER I FORVEJEN HAR GODE KOSTVANER
- ♥ DE DER ER NORMALVÆGTIGE
- ♥ DE DER ER I GANG MED BEHANDLING VED EN KLINIK
- ♥ DE DER HAR FØRSØGT VIA ANDRE BEHANDLINGER/METODER UDEN HELD
- ♥ DE DER HAR GENNEMGÅET EN GENEREL FERTILITETSFREMMENDE KOSTPLAN

## 28 UGERS FERTILITETSFORLØB

### INDEHOLDER:

- ♥ 4 DAGES DETOX
- ♥ 4 UGERS KOSTPLAN GENEREL
- ♥ 8 UGERS KOSTPLAN (LIVSSTILSÆNDRENDE)
- ♥ 16 UGERS FERTILITETSBOOSTENDE KOSTPLAN
- ♥ 4 SAMTALER OG MIDTVEJSVURDERINGER
- ♥ SPØRGESKEMA
- ♥ FOODMAP
- ♥ BLODPRØVEANALYSE
- ♥ VANEÆNDRINGSSKEMA
- ♥ MENTALITETSPROGRAM
- ♥ GENERELT OPSKRIFTHÆFTE
- ♥ UGENTLIGE KOSTJUSTERINGER OG EVALUERINGER

- ♥ 24/7 KONTAKTMULIGHED
- ♥ FERTILITETSGUIDE

5.740 KR – KAN BETALES I RATER – 828 KR/MDR I 7 MDR

### EGNER SIG TIL:

- ♥ DE DER HAR SVÆRT VED AT VÆRE VEDHOLDEN VED KOSTÆNDRINGER
- ♥ DE DER HAR EN SPECIFIK LIDELSE ELLER ANDRE RELEVANTE PROBLEMATIKKER VEDRØRENDE FERTILITET
- ♥ DE DER HAR FØRSØGT I MERE END 6 MÅNEDER PÅ AT BLIVE GRAVIDE
- ♥ DE DER LIDER AF PCO, MEN SOM HAR EN GOD TILGANG TIL KOSTVANER OG SOM IKKE HAR VOLDSSOMT UDPRÆGEDE SYMPTOMER
- ♥ DE DER HAR VÆRET I BEHANDLINGSFORLØB VED EN KLINIK, HVOR IVF IKKE ER RESULTERET I EN GRAVIDITET
- ♥ DE DER HAR SPONTANABORTERET
- ♥ DE DER HAR NEDSAT SÆDKVALITET
- ♥ KVINDER MED FORRINGET SLIMHINDE
- ♥ KVINDER MED FORRINGET ÆGKVALITET
- ♥ PAR DER ER UFORKLARLIG BARNLØSE
- ♥ PAR DER ER NORMALVÆGTIGE MED EN VARIABEL PÅ MAX 5 KG OVER ELLER UNDER BMI KURVEN

### 36 UGERS FERTILITETSPROGRAM

- ♥ 4 DAGES DETOX
- ♥ 4 UGERS KOSTPLAN GENEREL
- ♥ 16 UGERS KOSTPLAN (LIVSSTILSÆNDRENDE)
- ♥ 16 UGERS KOSTPLAN FERTILITETSBOOSTENDE
- ♥ 6 SAMTALER OG MIDTVEJSVURDERINGER
- ♥ SPØRGESKEMA
- ♥ BLODPRØVEANALYSE
- ♥ FOODMAP
- ♥ VANEÆNDRINGSSKEMA
- ♥ MENTALITETSPROGRAM
- ♥ GENERELT OPSKRIFTHÆFTE
- ♥ 24/7 KONTAKTMULIGHED
- ♥ FERTILITETSGUIDE

8.290 KR – KAN BETALES I RATER OVER 10 MDR – 890 KR/MDR

### EGNER SIG TIL:

- ♥ DE DER ER OVERVÆGTIG/UNDERVÆGTIG MED MERE END 5 KG
- ♥ DE DER HAR MEGET UREGELMÆSSIG MENSTRUATION, ELLER FULDSTÆNDIG UDEBLEVET MENSTRUATION
- ♥ PAR MED UDFORDRINGER VED BEGGE PARTER
- ♥ DE DER HAR MODTAGET KLINISK BEHANDLING OVER MERE END 3 FØRSØG
- ♥ DE DE HAR UDPRÆGDE SYMPTOMER VED LIVSTILSSYGDOM
- ♥ DE DER HAR FÅET BESKED PÅ AT TABE SIG INDEN BEHANDLING VED KLINIK
- ♥ DE DER HAR SVÆRT VED AT ÆNDRE SINE VANER OG VÆRE VEDHOLDEN
- ♥ DE DER HAR HAFT YOYO VÆGT I OVER 1 ÅR
- ♥ DE DER HAR FØRSØGT AT BLIVE GRAVIDE I MERE END 6 MÅNEDER

### TILLÆGSPRODUKTER:

## I TILLÆG KAN MAN TILFØJE FØLGENDE PRODUKTER TIL RABATPRIS:

PERSONLIG TRÆNING PBS 1XUGEN PBS 1750 KR/MDR

ONLINE PERSONLIG TRÆNING PBS 1X HVER ANDEN UGE 985 KR/ MDR

PERSONLIG TRÆNING PBS 2 X UGEN 3350 KR/MDR

ONLINE PERSONLIG TRÆNING PBS 1 X UGEN 1550 KR/MDR

MASSAGE 335 KR TIMEN

FERTILITETSPROGRAMLÆGNING (TRÆNING) UDEN PERSONLIG FREMVISNING: 850 KR

FERTILITETSPROGRAMLÆGNING (TRÆNING) MED PERSONLIG FREMVISNING 1240 KR

FERTILITETSYOGA – PERSONLIGT MED PROGRAM: 980 KR

## ERNÆRING

Ernæring er en meget vigtig komponent til en naturlig frugtbarhed. Ernæring spiller en rolle i hormonbalancen, for at skabe og opbygge sunde celler og æg, for at forsyne kroppen med vigtige næringsstoffer til at bekæmpe frie radikaler og DNA-mutation, for at mindske virkningerne af stress på kroppen, hvilket skaber en sund blod, og så meget mere. Ernæring leverer de n byggesten som danner fundamentet for sundhed og frugtbarhed til din krop. Hvad du spiser, er derfor meget relevant.

For at bygge et sundt ernæringsmæssigt fundament, kan det være nødvendigt at foretage nogle ændringer i din kost. Nogle af disse ændringer vil være omfattende, og andre simple. I løbet af dit forløb vil du lære hvordan du ændrer dine vaner, så dine resultater bliver permanente. Du vil lære hvilke fødevarer der gavner din krop og booster din fertilitet. Hvad og hvor meget du skal spise, og hvordan du kan sammensætte din egen kostplan. Uanset om man opnår en graviditet eller ej, vil et forløb ved Fit family v. Maria Dior og Charlotte Mansouri give din krop en hormonal balance, og nære den, så du når din idealvægt, reducerer sygdom og inflammationer, og har en krop der arbejder 100% optimalt! Vi kalder det win-win!

Information omkring fertilitetsforløb

## HERMED LIDT INFORMATION OMKRING FERTILITETSFORLØBET

Målet med forløbet er at opnå hormonal balance, sådan at din krop har et naturligt optimalt fertilitets niveau som danner grundlaget for målrettet behandling enten via kostplan fase 4, eller ved fertilitetsbehandling ved en fertilitetsklinik.

Inden du går i gang med forløbet, skal du have udfyldt de spørgeskema du har modtaget, over en uge, samt accepteret vores handelsbetingelser. Vi anbefaler dig at få taget blodprøver ved din læge, der kan fortælle os hvordan dine vitamin - og mineral niveauer, (alle vitaminer og mineraler), dit langtidsblodsukker, dit stofskifte, dit kolesteroltal og dine hormon niveauer ligger. På denne måde kan vi være endnu mere præcise i vores udregning af din forløbsplan, og give mere konkrete anbefalinger. Du skal tage prøverne inden du går i gang med din detox, og igen umiddelbart efter du er færdig med 4 ugers kostplanen.

Vi skal bruge svar på følgende prøver:

- ♥ STOFSKIFTETAL - TSH, T3 OG T4
- ♥ KOLESTEROL - LDL, HDL, TRIGLYCERIDER
- ♥ HORMONER - FSH, LH, ESTRADIOL, (3.MENSTRUATIONSDAG)
- ♥ VITAMINER OG MINERALER - VITAMIN A, B12, D, E, CALCIUM, NATRIUM, KALIUM, MAGNESIUM, JERN,
- ♥ LANGTIDSBLODSUKKER - HBA1C

Vi kan hjælpe dig, guide dig og give konkrete anbefalinger til hvad du/I skal/kan gøre for at øge jeres chance for en vellykket graviditet. Alle er forskellige, og det er derfor individuelt hvor hurtigt du kan opnå et eller flere resultater. Vi forventer at du/I er parat til at lægge både tid og arbejde i forløbet for at opnå det bedste resultat. Hvis du er utilfreds med forløbet, eller oplever problemer med at overholde din kostplan, skal du kontakte os, så vi kan lave de nødvendige justeringer.

## HORMONEL UBALANCE

Når det kommer til at forberede sig på undfangelse, er det vigtigste område i dit liv, din kost. Årsagen er for det første at der er specifikke fødevarer der er nødvendige inden du bliver gravid som kan hjælpe med at forhindre forsterproblemer. Kost spiller for det andre en rolle når det kommer til at balancere dine hormoner, dermed din ægløsning og chancerne for at have en sund og ukompliceret graviditet. Dette forløb vil guide dig igennem hvordan du kan spise sundt (og godt) med fokus på fertilitet fremmede kost. Du lærer også hvilke supplementter der er vigtigst i forberedelsesfasen mod en ønsket undfangelse.

Kort og god: Kosten er afgørende for din fertilitet.

Selv om din nuværende livsstil er sund, eller hvad du selv definerer som sund, er det ikke sikkert den er egnet til din krop, og til at forbedre din fertilitet.

Det kan være du synes at det er en anderledes kost end hvad du er vant med, og det kan være du vil komme til at smage noget nyt og fremmed. Vi lover at det bliver sjovt, nemt og smagfuldt!

## DE FORSKELLIGE FASER –28 UGERS FORLØBET



### 4 DAGES DETOX

4 dages detox består af forskellige juice, som gir kroppen masser af antioxidanter, vitaminer, mineraler og næring. På samme tid renser de ud i fordøjelsessystemet og bindevævet, og "forny" dermed kroppen sådan at den er upåvirket af tidligere kost, og er modtagelig for nye input.

### FERTILITET DETOX

Når du går i gang med at forberede undfangelse, er det vigtigt at skabe et godt grundlag for din krop for at opnå en sund graviditet. rigtige tidspunkt at starte en fertilitets detox. Du støtter kroppen i fertilitet

Derfor er det det forberedelses fasen ved at udrense livmoderen og leveren. En fertilitet detox tilskynder leveren at rense kroppen for toksiner og overskydende hormoner. Det understøtter også livmoderen til at rense sig selv og komme af med gammelt blod, og øger cirkulationen til livmoderen.

**Bemærk:** Du må ikke detoxe under graviditet eller amning!

Kroppen akkumulerer giftstoffer fra kemikalier i luften, jorden, vand og fra stoffer, vi indtager dagligt eller smører på vores hud. Mange af disse toksiner bliver lagret i fedtvævet af kroppen og kan frigives hurtigere gennem udrensning. Nogle af disse toksiner kan komme fra:

- Hormonel betinget prævention
- Cigaretrøg





- Pesticider
- Overskydende hormoner
- Dårlig kost
- Alkohol

Ideelt set skal kroppen være så sund som muligt under graviditeten, og igennem udrensning er vi i stand til at støtte kroppen i dens naturlige evne til at skille sig af disse stoffer, som forhindrer kroppen i at nå sit fulde potentiale.

Alle detox variationer kan hjælpe kroppen sundere, men en fertilitet detox er specielt egnet for det reproduktive system og hjælper kroppen med at fjerne den ekstra byrde af stoffer, der ikke gavner fertiliteten.

Vores fertilitet detox fokuserer på tre hovedområder, der kan hjælpe kroppen med at forberede sig til undfangelse;

## LIVMODERENS SUNDHED

Livmoderens sundhed er meget vigtigt for reproduktiv sundhed. I nogle tilfælde er livmoderen ikke helt rensed hver cyklus, så gamle blodrester forbliver. Som du kan forestille dig, er dette ikke det bedste miljø til at huse et nyt foster.

Hvad er årsagen til livmoderen til ikke fuldt ud frigiver dens indhold hver måned? Nogle faktorer kan være;

- Lav cirkulation
- Hormonel ubalance
- Usund kost

Gennem brug af bestemte fødevarer, kan du bidrage til at støtte din livmoders sundhed, øge cirkulationen og hjælpe med at forny de uterine muskler, der alle bidrager til at fremme et sundt livmoder miljø.

## STIGENDE CIRKULATION TIL LIVMODEREN

For at livmoderen kan fungere på sit bedste, kræves korrekt cirkulation. Med korrekt cirkulation, er kommunikationen mellem livmoderen og æggestokke, sammen med resten af det endokrine system, i stand til at fungere gnidningsløst. Dette er nødvendigt for korrekt hormonal balance og alle funktioner, såsom ægløsning, menstruation og hormon produktion, er afhængige af det.



### 4 UGERS KOSTPLAN

4 ugers kostplanen Består af fast føde, sammensat på en måde der er generel, dvs. ikke personlig, og har som formål at øge organerne og cellernes funktioner sådan at alle systemer i kroppen bliver forbedret og kan yde et bedre arbejde, end tidligere. Det gør at man bliver mere energisk, sover bedre om natten, og bedre optager de forskellige macro - og micro næringsstoffer i kosten som spiller en rolle for optimal funktion. På samme tid vil den fortælle os hvilke fødevarer vi tidligere har haft i vores dagligkost, der har været negative for vores system. Dette ved hjælp af de tidligere udfyldte blodprøveanalyse. Kosten indeholder udelukkende naturlige fødevarer

spørgeskema og er inspireret af stenalderens kostprincipper.



## 8 UGERS KOSTPLAN

8 ugers kostplan består af fødevarer der er gavnlige for lige præcis dig. Ved hjælp af spørgeskema samt prøver, finder vi ud af hvordan den generelle kost har fungeret for dig, hvad der ikke har fungeret helt optimalt, og hvad der slet ikke har fungeret, også i forhold til din livsstil, og dit problemområde, hvis dette er kendt (feks, nedsat æg/sæd kvalitet). Her handler det om at lave en ny livsstil, hvor vi eliminerer fødevarer der nedsætter din fertilitet og generelle sundhed, der gør dig træt, stresset, gir hovedpine, oppustet mave, træg tarm osv. Der bliver fokuseret på det mere personlige plan, og sommetider tager det nogle ekstra uger at finde den helt optimale kostplan, derfor er denne fase

8 uger længer i vores 36 ugers forløb. I 20 ugers forløbet er denne slet ikke inkluderet. I denne fasen er det meget vigtigt at samarbejde godt, og at du opdaterer os omkring din krop og din psyke, sådan at vi kan handle hurtigt for at finde den helt rigtige livsstil for dig. Vi arbejder med at få dit hormonsystem i 100% balance i løbet af denne fase, så den kost vi ender op med til sidst, både passer ind i dit liv og din livsstil, og også for din krop og din kropps behov. Resultatet vi får ud af denne fase er dermed et resultat der vil være gældende for din krop – altid, hvilket betyder at du ikke har behov for at lave kostændringer senere i livet, blot lave om på dine vaner, eftersom dit liv ændrer sig. (Men redskaberne til at gøre dette har du naturligvis også fået med i dit forløb).



## 16 UGERS BOOSTPLAN

Den sidste fase hedder 16 ugers boostplan. Når du er nået hertil er det tid til at give dine hormoner et lille ekstra skub, på en naturlig måde. Denne kostfase er også personlig, da vi bruger elementer fra din forgående plan, men her er nogle forskellige fødevarer inkluderet, som skal give dine hormoner og din krop et lille ekstra skub. I løbet af 16 uger, er kroppen på sit mest fertile punkt, og du har gjort alt du kan selv, for at hjælpe på vej. Det handler her om at gå i den mindste detalje i mængde behov, tidsmæssig indtagelse af fødevarer sammen med dine eventuelle kosttilskud, tilpasset din cyklus. Det er også i denne fase at samarbejdet med din fertilitetsklinik eller Ciconia er mere relevant end nogensinde, hvis du får behandling ved en klinik simultant.

71 % bliver gravid eller får en regelmæssig cyklus efter/under forløbet. 99 % føler de har mere overskud, er sundere og har en bedre livskvalitet.

I løbet af dette forløb gør vi alt vi kan for at hjælpe dig med at blive naturlig fertil, og selvfølgelig, gravid. Dette forløb vil hjælpe dig med at komme i gang med projekt baby ved at fokusere på basale og naturlige hjælpemidler i processen.

At forberede sig på at forøge familien, er en af de største beslutninger man træffer i livet. Det er glædespræget, men kan også være en tid hvor du føler angst og hjertesorg, hvis du ikke ser resultater. Når du og din partner har svært ved at blive gravide, kan det byde på udfordringer for parforholdet, og vejen til at blive mor og far, er ikke længer så sukkersød som man måske havde håbet på. Undervejs i dette forløb vil I optage, ligesom mange før jer, de goder der kommer fra en god kostmæssig og de relevante fødevarer. Du lærer om hvilke fødevarer og kosttilskud der har en effekt på fertilitet og optimal kroppsfunction, og du vil øge dine reproduktive hormoner med en rate mellem 32-89%.

Ved siden af kostplanen anbefales en investering i et fertilitetsboostende træningsprogram, der har vist enestående resultater ved kombineret med kostprogrammet. Det består af tung styrketræning 2x/ugen. Jeg skræddersyr gerne programmet sådan at det kan laves derhjemme med begrænset udstyr. Dog kræver det at du har relativt tunge redskaber.

Pris ved fertilitetsforløb: 1125 kr

Personlig fertilitets-session af 90 min med program: 650

Hvis du har spørgsmål omkring forløbet, bedes du tage kontakt til os på [hello@fitfamily.dk](mailto:hello@fitfamily.dk)

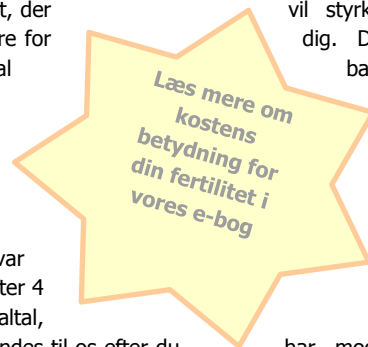
## VANEÆNDRINGSSKEMA

Vores forløb skiller sig ud fra andre forløb ved at fokuset ligger meget på det mentale, da det til sidste ende er hvad der definerer udfaldet. Det hjælper ikke at kun vide hvad din kost skal bestå af og i hvilke mængder, hvis du ikke kan formå at overholde den kost der er mest gavnlig for dig. I vores forløb, modtager du derfor et vaneændringskema. Dette dokument indeholder information om hvordan vaner opstår, og en guide til hvordan du kan formå at ændre de vaner du har, der ikke bidrager til at leve på en sundere måde. Dette skema skal du arbejde med under hele forløbet, og en af vores konsultationer går ud på at sammen finde

frem til hvilke vaner der skal elimineres og hvilke der skal implementeres. Ved hjælp af coaching og ved mulighed for kontakt og samtaler hele døgnet under hele forløbet, bliver du opmærksom på din mentalitet og handlinger, forbundet med dine spisevaner og finder svarene du har behov for, for at gennemgå denne livsstilsændring.

## MENTALITETSPROGRAM

Mentalitetsprogrammet fokuserer på din mentalitet i forhold til dine vaner, dine mål, din motivation og dine ønsker til hvordan dit perfekte liv ser ud. I programmet følger nogle opgaver du skal arbejde med under forløbet, der vil styrke dit mentale jeg, og give dig et andet "mindset" i forhold til den livsstil du er med til at kreere for dig. Du vil lære dig selv bedre at kende, hvilket betyder at dit liv vil være præget af en større mental balance, hvor du hviler i dine omgivelser og har mere energi og positivitet i dit sind.



## BLODPRØVEANALYSE

Vi anbefaler at du får taget nogle prøver ved din læge, der kan give os nogle konkrete svar på hvordan din krop har det på nuværende tidspunkt, og hvordan din krop har responderet efter 4 ugers kostplanen. Du skal bede din læge om at tage prøver af dine vitaminer - og mineraltal, langtidssukker, dit stofskifte, hormonbalance og dit kolesteroltal. Prøvesvarene skal sendes til os efter du har modtaget de, sådan at vi kan lave en analyse af svarresultaterne og derefter evaluere og planlægge din kost. Du skal foretage dig prøven inden du starter din detox, og igen efter 4 ugers kostplanen.

## 24/7 KONTAKTMULIGHED

For uden de konsultationer der er inkluderet i dit forløb, tilbyder vi også support over mail og tlf hver eneste dag. Du kan stille spørgsmål, skrive hvis du har problemer – store som små, komme med tilbagemeldinger eller hjælp til motivation mm. Der bliver altid svaret på dine henvendelser, dog har vi 24 timers svarfrist, da vi ikke altid er tilgængelige når du skriver eller ringer til os. Benyt dig af dette tilbud heller en gang for meget, end en gang for lidt!

## KONSULTATIONER

De inkluderede konsultationer bruges til at gennemgå det næste forløb, samt tale om de lidt større udfordringer, der ikke kan klares over mail og sms. Din første konsultation ligger inden 4 ugers kostplanen. Konsultation 2 ligger 3 uger efter du har påbegyndt 4 ugers kostplanen og omhandler generel information om 8 ugers fasen, og om vaneændringskemaet. 3. konsultation ligger inden 16 ugers forløbet, og omhandler dette. Den sidste konsultation ligger efter forløbet er slut, og omhandler en evaluering samt en afsluttende samtale. Du skal selv sørge for at booke dine konsultationer ved vores hjemmeside: [www.fitfamily.dk](http://www.fitfamily.dk), til [booking@fitfamily.dk](mailto:booking@fitfamily.dk) eller på 61666276.

## FOODMAP

Du få et foodmap med i dit forløb. I dette dokument står der lidt om de forskellige anbefalinger i forhold til valg af fødevarer samt kvalitet. Der er en oversigt over hvilke fødevarer du skal eliminere, en erstatningsliste, en oversigt over generelt GI index, og en opdelt liste over fødevarer kategori. Du modtager dit foodmap efter 4 ugers forløbet.

## OPSKRIFTHÆFTE

Du modtager vores generelle opskrifthæfte. Her finder du opskrifter til en hver smag, og du kan selv sammensætte dine egne opskrifter efter ønske og behov, så længe du følger vores anbefalinger og "regler" der står beskrevet i foodmap.



## FORVENTNINGER

Det er vigtigt at afstemme forventninger under dette forløb, da vi på den måde altid kan forsikre os om hvordan det går, i forhold til dine ønsker og forventninger.

### Vi forventer:

- ♥ At du kommunikerer med os hvis det ikke går som det skal, du har svært ved planen, eller føler den ikke er rigtig for dig. Vi tager kun de ind, som vi tror gerne vil opnå en ændring ved vores forløb, derfor har vi inkluderet alle de forskellige tilbud så du kan få hjælp hvis det er svært, istedetfor at stoppe og give op.
- ♥ At du gør din del af opgaven – vi kan ikke gøre arbejdet fra dig, men vi kan hjælpe dig, komme med kvalificerede anbefalinger og sørge for at produkterne er af god kvalitet. Det er meget du selv skal stå for, ganske enkelt fordi det er dét der gir det bedste resultat. På den måde lærer du undervejs i processen at blive selvstændig og tænke selv, så du er godt klædt på til dit forløb er færdig.
- ♥ At du er ærlig – hele vejen igennem. Vi er her ikke for at dømme, vi er her for at hjælpe dig med dine svagheder!

### Du kan forvente:

- ♥ At vi besvarer alle dine henvendelser – hele døgnet, hver dag.
- ♥ At vi sender dig materiale til den aftalte tid.
- ♥ At vi har viden og kundskab der skal til for at kunne give kvalificerede anbefalinger i forhold til din kost, og dine vaner
- ♥ At vi laver de ændringer der kræves for at du når dit mål.

Ganske overordnet er dette forløb designet til at passe til alle der har den mindste udfordring med sin kost, uanset omfang, erfaring, symptomer og mål. Det er designet til at tilpasses enhver problematik og udfordring, til at passe ind i den enkeltes liv i forhold til specifikke behov, og til at opnå målet der bliver sat, så der ikke er behov for at begynde en ny "kur" efter endt forløb. Det er den sidste gang du skal investere i et kostforløb og prøve af hundredevis kostretninger og planer som ikke virker i længden. Når du først har modtaget materiale, er det dit for evigt eje, hvilket betyder at du har alle materialer til selv at finde vejen tilbage på sporet, hvis du nu skulle komme til at bevæge dig væk fra vores anbefalinger af en eller anden årsag. Vi lover at det virker, vi har ikke haft nogen der ikke har nået sit mål endnu, og du bliver ikke den første!

**Vi glæder os til at hjælpe dig til et sundere liv,**

