



Benyt skemaet herunder, for at se din vægts udvikling. Der ud fra kan du se hvad du kommer til, at veje i fremtiden (tendensen). For hjælp til at udfylde nedenstående skema, og forstå din vægt-historie og måske endnu vigtigere, hvordan du "knækker" kurven samt på en enkel måde, lærer at holde din ønskede vægt fremover, kan du se videoen "**Altid Slank**" på [hjemmesiden](#)!



Mange har en helt forkert opfattelse af, hvordan deres kropsbygning er, de fleste vælger den, der passer til deres tro om dem selv. Men heldigvis kan du på en super enkel måde finde din rigtige kropsbygning. Læs mit blog indlæg om kropsbygning: <http://herbalcenter.dk/kend-din-kropsbygning>

Når du nu kender din kropsbygning, kan du i dette skema se, hvad du bør veje sådan cirka. Der kan dog være nogle personlige forhold, at tage med i billedet. Disse kender du selv og kan medregne og lægge til eller trække fra, som det nu passer til din situation.

Vægt Index

Kvinde				Mand			
	Kropsbygning				Kropsbygning		
Højde	Kraftig	Medium	Spinkel	Højde	Kraftig	Medium	Spinkel
147	47 - 54	44 - 49	42 - 45	157	57 - 64	54 - 59	51 - 55
150	48 - 56	45 - 50	43 - 46	160	59 - 66	55 - 60	52 - 56
152	50 - 58	46 - 51	44 - 47	162	60 - 67	56 - 62	54 - 57
155	51 - 59	47 - 53	45 - 49	165	61 - 69	58 - 63	55 - 59
157	52 - 60	49 - 54	46 - 50	168	63 - 71	59 - 65	56 - 60
160	54 - 61	50 - 56	48 - 51	170	65 - 73	61 - 67	58 - 62
162	55 - 63	51 - 57	49 - 53	173	67 - 75	63 - 69	60 - 64
165	57 - 65	53 - 59	51 - 54	175	69 - 77	65 - 71	62 - 66
168	58 - 66	55 - 61	52 - 56	178	71 - 79	66 - 73	64 - 68
170	60 - 68	56 - 63	54 - 58	180	72 - 81	68 - 75	66 - 70
173	62 - 70	58 - 65	56 - 60	183	75 - 84	70 - 77	67 - 72
175	64 - 72	60 - 67	57 - 61	185	76 - 86	72 - 80	69 - 74
178	66 - 74	62 - 69	59 - 64	188	79 - 88	74 - 82	71 - 76
180	67 - 76	64 - 71	61 - 66	190	88 - 91	76 - 84	73 - 78
183	70 - 79	66 - 72	63 - 67	193	83 - 93	78 - 86	75 - 80

Antal kilo		Vægttabsperiode / Vedligeholdelse	Sådan bruger du tabellen
Kg	Måneder	Find det antal kilo du ønsker at tabe i tabellen til venstre, i tabellens højre side er angivet antal slanke-måneder og derefter antal vedligeholdelses måneder. F.eks. skal du tabe 15 kg. skal du regne med, at bruge ca. fire måneder på "Vægttabs Program" og derefter seks måneder på vedligeholdelses program. Vedligeholdelsesprogrammet sikrer, at din krop ikke tager de tabte kilo på igen. "Stabilisering". "Et sundt og naturligt liv med naturlige Herbalifeprodukter" ☺	
1-4	1+2		
5-7	2+3		
8-12	3+6		
13-16	4+6		
17-22	5+6		
23-28	6+6		
28-33	7+12		
34-40	8+12		
41-50	9+12		
51-63	10+12		
64-78	11+12		
79-90	12+12		
91-100	13+12		
101-110	14+12		

Nu kender du både din "vægtøgning historie", din nuværende vægt og forhåbentlig det antal kilo, du ønsker at tabe. Som du kan se i videoen, er det blot, at benytte min **"Smart-Prg.-Vælger"** (findes ikke længere (grundet nyt site - Se Herbalife programmer på hjemmesiden) og så er du i fuld gang, på vej til dit resultat.

Personlige problem-områder - Løs dem fra starten!

Du kan med stor fordel vælge specielle støtte produkter som tillæg til dit Herbalife program i startfasen:

- ekstra energi og vitalitet
- reduktion af appelsinhud
- fedtforbrænding
- 'Cravings' - pludselige angreb af sult
- ustabilt blodsukker
- hjælp til den søde tand (slikmunden)
- bedre iltoptagelse - performance
- luft i maven
- forstoppelse
- problem med urinvejene, betændelse
- uren hud
- laver kolesterol
- bedre koncentration
- bedre søvn
- menstruationssmerter
- regelmæssig toiletbesøg
- bedre fordøjelse
- sult problemer
- blodtryk
- hovedpiner
- muskelsmerter
- ledsmerter
- muskelspændinger
- stress
- harmoni og balance i kroppen
- ophobning af vand (væskeansamling)
- søvn problemer
- og mange flere....

Sådan bruger du Herbalife produkterne:

Hvis du vil:	Tabe dig:	Vedligeholde vægten/ stabiliserer / sundhed / ferie
Almindelige måltider	1 måltid dagl.	2 måltider dagl.
Shake (protein drik)	2 gange dagl.	1 gang dagl.
Fiber/urte tabletter	2 tabl. X 3 dagl.	2 tabl. X 3 dagl.
Vitamin/mineral tabl.	1 tabl. X 3 dagl.	1 tabl. X 3 dagl.
ThermoJetics Drik	2-5 kopper dagl.	2-5 kopper dagl.
Vand pr. dag	Min. 2 liter	1-2 liter

Når du rammer din ønskede vægt og blot skal vedligeholde denne kan vi i fællesskab omlægge og tilpasse dit program.

Mange vælger efterfølgende, altså efter vedligeholdelsesperioden, at forsætte med produkterne som "Elitens Morgenmad" så de beholder glæden, gløden, energien, den genvundne top form og krop.

Jeg er sikker på, at du vil blive lige så begejstret som jeg selv er, og jeg ser frem, til at hjælpe dig godt i gang og til dit ønskede resultat.

P.S. Du kan se flere nyttige tip på min blog, og møde min kone Annemarie som skriver en masse spændende artikler på engelsk (hun er fra Nottingham i England). adressen til bloggen <http://herbalcenter.dk/blog/>

Med venlig hilsen og din sundhed i fokus



Peter Netz Lassen

Autoriseret Dansk Herbalife Medlem siden 1995

Professional 'Life & Wellness Coach'