



Klar til ændring?

Tag testen og find ud af, hvor klar du er til at ændre din livsstil

Forandring starter ikke med viljestyrke – den starter med ærlighed. Inden du kaster dig ud i noget nyt, så tag 5 minutter til at mærke efter: Hvor klar er du egentlig lige nu?

Denne lille test hjælper dig med at forstå, hvor du står i dag – og hvordan du bedst kan tage dit næste skridt.

Sæt et ☒ ud for det, der passer bedst på dig.



1. Hvordan føles din energi det meste af dagen?

- ☐ Jeg har stabil energi og føler mig frisk
- ☐ Jeg svinger – nogle dage er gode, andre ikke
- ☐ Jeg er ofte træt og går på autopilot



2. Hvor struktureret er dine måltider?

- ☐ Jeg har faste tider og spiser regelmæssigt
- ☐ Jeg prøver – men ender tit med at springe over
- ☐ Jeg spiser, når jeg får tid (eller når jeg husker det)



3. Hvordan er dit forhold til sundhed lige nu?

- ☐ Jeg føler mig i balance
- ☐ Jeg vil gerne i gang – men ved ikke hvor jeg skal starte
- ☐ Jeg føler mig frustreret og lidt opgivende



4. Hvad tænker du, når du hører ordet "forandring"?

- ☐ Spændende – jeg er klar
- ☐ Skræmmende – men jeg vil gerne
- ☐ Uoverskueligt – jeg har prøvet så mange gange før



5. Hvor meget tid giver du dig selv om dagen?

- ☐ Mindst 15 min. hvor jeg prioriterer mig selv
- ☐ Næsten aldrig – der er altid noget andet først
- ☐ Jeg tænker tit, at jeg burde, men får det ikke gjort



6. Hvordan ser din morgen ud?

- ☐ Jeg starter dagen med vand, shake og fokus
- ☐ Jeg haster ud ad døren – ofte uden mad
- ☐ Kaffe først – så må resten vente



7. Når du tænker på de næste 3 måneder...

- ☐ Jeg ved, jeg kommer til at handle
- ☐ Jeg håber, jeg gør noget anderledes
- ☐ Jeg tvivler på, jeg får det gjort



Resultat – Hvor klar er du?

Tæl hvor mange ✓ du satte i hver kategori:



Flest i øverste svar (✓ 1. felt): "Du er klar!"

Du er mentalt og praktisk klar til at tage det næste skridt. Du mangler bare den rette struktur og støtte til at holde rytmen.



Start med en af vores **Herbalife startpakker** – så får du opskrifter, produkter og plan på én gang.



Flest i midterste svar (✓ 2. felt): "Du er tæt på."

Du vil gerne – men mangler systemet. Du er klar til at skabe rytme, men har brug for et lille skub.



Se fx vores guide "Din nye morgenrutine" for at komme i gang stille og roligt.



Flest i nederste svar (✓ 3. felt): "Du er på vej."

Det er helt okay, at du ikke er klar endnu. Brug lidt tid på at mærke efter – og start med noget småt.

Selv en kop **Instant urtete koncentrat** hver morgen kan være begyndelsen på din forandring.

Når du føler dig klar, venter vi på dig ♥



Afslutning – Dit næste skridt

Forandring handler ikke om at gøre alt på én gang. Det handler om at tage ét valg – og gentage det, indtil det føles naturligt.

Uanset hvor du er i dag, er du allerede i gang, bare ved at læse dette. Og når du er klar til at tage næste skridt, så ved du, hvor du finder os:



[Herbalcenter.dk/kontakt/](https://herbalcenter.dk/kontakt/)