



Minikursus i struktur

Kom i gang uden kur – 3 dage til bedre rytme og energi

Mange starter med store planer, men mister hurtigt overblikket. Grunden er næsten altid den samme: manglende struktur.

Struktur er ikke et skema med regler – det er en rytme, der støtter dig, selv når motivationen forsvinder. Dette lille hæfte viser dig, hvordan du finder din rytme – uden kur, stress eller skyld.



Dag 1 – Din første morgenstruktur

Hvis du vinder morgenen, vinder du dagen. Det første du gør, afgør hvordan resten af dagen føles.



1. Vand først

Start dagen med et stort glas vand. Det vækker kroppen og hjælper fordøjelsen i gang.



2. Næring før kaffen

Et stabilt morgenmåltid giver energi og ro. Prøv en shake med:

- 3 spiseskeer **Formula 1 måltidserstatning**
- 300 ml koldt vand
- En håndfuld isterninger
- (Evt. lidt frosne bær eller 6–8 friske mynteblade for friskhed)

Blend 30 sekunder – og mærk forskellen.



3. Skab fokus

Nyd en kop **Instant urtete koncentrat** i ro. Tag et minut til at sætte din intention for dagen:

"Jeg investerer i mig selv i dag."



Dag 2 – Bryd vanerne, der holder dig tilbage

De fleste falder ikke fra, fordi de mangler vilje. De falder fra, fordi gamle vaner trækker dem tilbage.

Lad os bryde tre af de mest almindelige:



1. "Alt eller intet"-tænkningen

Du tror, du skal gøre alt perfekt – men én dårlig dag ødelægger ikke alt. Sundhed handler om at vende tilbage hurtigere, ikke at være fejlfri.



2. Sukkertrangen

Når kroppen mangler stabil energi, råber den på hurtige løsninger. Løsningen? Planlagte snacks. Prøv fx en **Herbalife proteinbar** eller en lille



mini-shake mellem måltiderne.

3. Manglende rytme

Hvis du springer måltider over, går kroppen i alarmtilstand. Spis eller drik noget hver 3.-4. time – også selvom det bare er en lille snack.

Dag 3 – Hold fast uden at presse dig selv

Du har sikkert prøvet at "tage dig sammen". Men det, der virkelig virker, er at skabe en rytme, du kan holde fast i uden at presse dig selv konstant.



1. Gør det nemt for dig selv

Når dine produkter står klar, og du ved præcis, hvad du skal gøre – så bliver det let. Derfor anbefaler vi at starte med en **Herbalife startpakke**. Du får en komplet løsning, støtte og adgang til guides, der holder dig på sporet.

2. Giv slip på tanken om at være perfekt

Skriv denne sætning et sted, du ser den hver dag:

"Jeg behøver ikke være perfekt for at blive bedre."

3. Fejr de små sejre

Du drak dit vand? Du tog din shake? Du holdt din rytme 3 dage i træk? Det er sådan ægte forandring starter – ét valg ad gangen.

Opsummering – din nye rytme i tre trin

Trin	Fokus	Effekt
1	Morgenstruktur	Giver ro, energi og kontrol
2	Planlagte snacks	Forhindrer cravings og ubalancer
3	Daglig gentagelse	Skaber stabilitet og selvtillid

Vil du fortsætte?

Du er allerede i gang med din forandring. Nu handler det om at fastholde rytmen.

Se vores **Herbalife startpakker** – de hjælper dig med at holde struktur, energi og fokus, så du ikke skal starte forfra igen.

Husk:

Det er ikke store skridt, der ændrer livet – det er de små, du tager hver dag, uden at give op.