

# KLAR, FERDIG KICK- START!

Det kan virke usannsynlig tungt å komme i gang med gode rutiner etter x-antall (velfortjente!) juledager med sofaslacking og godis-spising. Ja, juleferie og kos er digg, men som iherda sporty-spice tipper jeg at du også er like stor tilhenger av hverdagen og gode rutiner som det jeg er. Hverdagen er jo så fin!

Så gjelder det å komme over kneika og inn i de gode rutinene igjen. Noen ganger kan det være digg å slippe å tenke selv. Derfor har jeg spikret sammen et fiks ferdig oppsett du kan følge i åtte uker. Gavepakken inneholder to styrkeprogrammer, fire forskjellige kondisjonsøker samt en restitusjonsøkt. Riv ut ukeplanen, heng den opp på kjøleskapet og kryss av for hver økt du har gjennomført. Jeg skal love deg at det gir en deilig følelse å sette det krysset! Motivasjon, planlegging, gjennomføringsevne og mestringsfølelse vet vi er noe av det viktigste for å lykkes med å endre rutiner og

vaner, og på den måten få på plass sunne dager så fort som mulig i 2017. Derfor er det nettopp dette jeg ønsker å ha fokus på når jeg nå får lov til å hjelpe deg gjennom årets ShapeUp Kickstart.

Og ja, jeg vet at det kan være seigt å komme i gang, og trening er ikke alltid gøy, spesielt ikke hvis det er lenge siden sist. Følelsen av brusende endorfiner og mestringsfølelse ettersom er derimot ubetalelig!

Derfor vil jeg at du skal tenke på mestringsfølelsen du får etter hver økt, og bruke den som et middel for å nå målet ditt og for å gjennomføre de øktene du har bestemt deg for. Det hele skal være litt utfordrende. Ja, det skal kreve ekstra guts!

Det er nå du har muligheten til å vise deg selv hva du er laget av og hvor rå du faktisk er på å gjennomføre det du har bestemt deg for.

**KJØR PÅ!**

**Hilsen Pia**

SJEKK UT  
IPAD-UTGAVEN  
FOR VIDEO AV  
ALLE ØVELSENE.

FOTO: RASMUS KONGSØRE

## TAG OSS PÅ INSTA

Ta bilde av at du følger opplegget og tag bildet med #shapeup-kickstart. Samtidig som vi blir en eneste stor heilagjeng, er du også med i trekningen av freshe premier.

## TIPS!

Noter øktene dine i en treningsdagbok eller i notatfeltet på mobilen. På den måten husker du hvilke vekter du trener med fra gang til gang. Og hvor motiverende er det vel ikke å ha svart på hvitt at du har blitt sterkere?



## PIA

Pia Seeberg blir din personlige PT i januar. Følg med på piaseeberg.no og på Facebooksiden hennes for å få med deg livesendinger og peptalks som holder deg supermotivert!