

ÅTERSTÄLL CELLERNA FÖR EN BÄTTRE HÄLSA

Har du svårt för att hålla uppe träningsmotivationen? Har du tänkt på att det kanske just är att ta sig till gymmet som är problemet? För dig som känner igen dig finns en bra lösning. Vi satte oss ner med hälsoentreprenören Susanne Barkvik på Digitalhälsan för att prata om begreppen World Of Shape och CellReset.

Text: Marko Wivolin

Du är inte ensam om att ibland känna dig omotiverad när det kommer till träning. För Susanne Barkvik var det just dessa insikter som fick henne att börja se sig om efter alternativ som inte skulle kännas som lika stora stressmoment.

– Jag har alltid känt att styrketräning i sin traditionella form är tråkigt och omotiverande. När jag kom i kontakt med träningsprogrammet *World of Shape* fick jag en helt ny syn som innebar att jag inte behövde känna samma slag mot självförtroendet om jag inte orkade gå till gymmet vissa dagar. Med de olika programmen kunde jag alltid ha med mig träningsprogrammen i telefonen, och var samtidigt inte beroende av några specifika redskap på gymmet. Jag kunde vara mer flexibel än tidigare och det passade mig utmärkt, berättar Susanne.

KOMBINERADE CELLRESET MED ETT TRÄNINGSPROGRAM

För att kickstarta sitt mer hälsosamma liv bestämde sig Susanne för att även genomföra den metabola kuren *CellReset*. Den har sitt ursprung i en kur framtagen för att hålla NASA:s astronauter friska under sina rymdvisstelser, men hälsofördelarna anammades även snabbt av världen utanför.

– *CellReset* är inget viktprogram utan ett kostprogram som utesluter salt och socker under en period. Detta ger dig möjlighet att återställa viktiga balanser i kroppen. *CellReset*-programmet innehåller bland annat

ett kostschema, fri coaching samt även tillgång till ett väldigt uppskattat diskussionsforum där det alltid finns hjälp att få. Mitt bästa råd är att verkligen lyssna på sin kropp. Den är bra på att avslöja om något inte står helt rätt till. *CellReset* är en bra start oavsett om man bestämt sig för ta tag i träningen eller bara vill börja leva ett mer hälsosamt liv, konstaterar Susanne.

Vill du veta mer om hur *World of Shape* och *CellReset* kan hjälpa dig? Hör av dig till Susanne för en kostnadsfri konsultation. Du når henne på 070-5349017 eller via mail till susanne.barkvik@digitalhalsan.se



Susanne Barkvik.