



TRAINING
BY *Helene Hildmann*

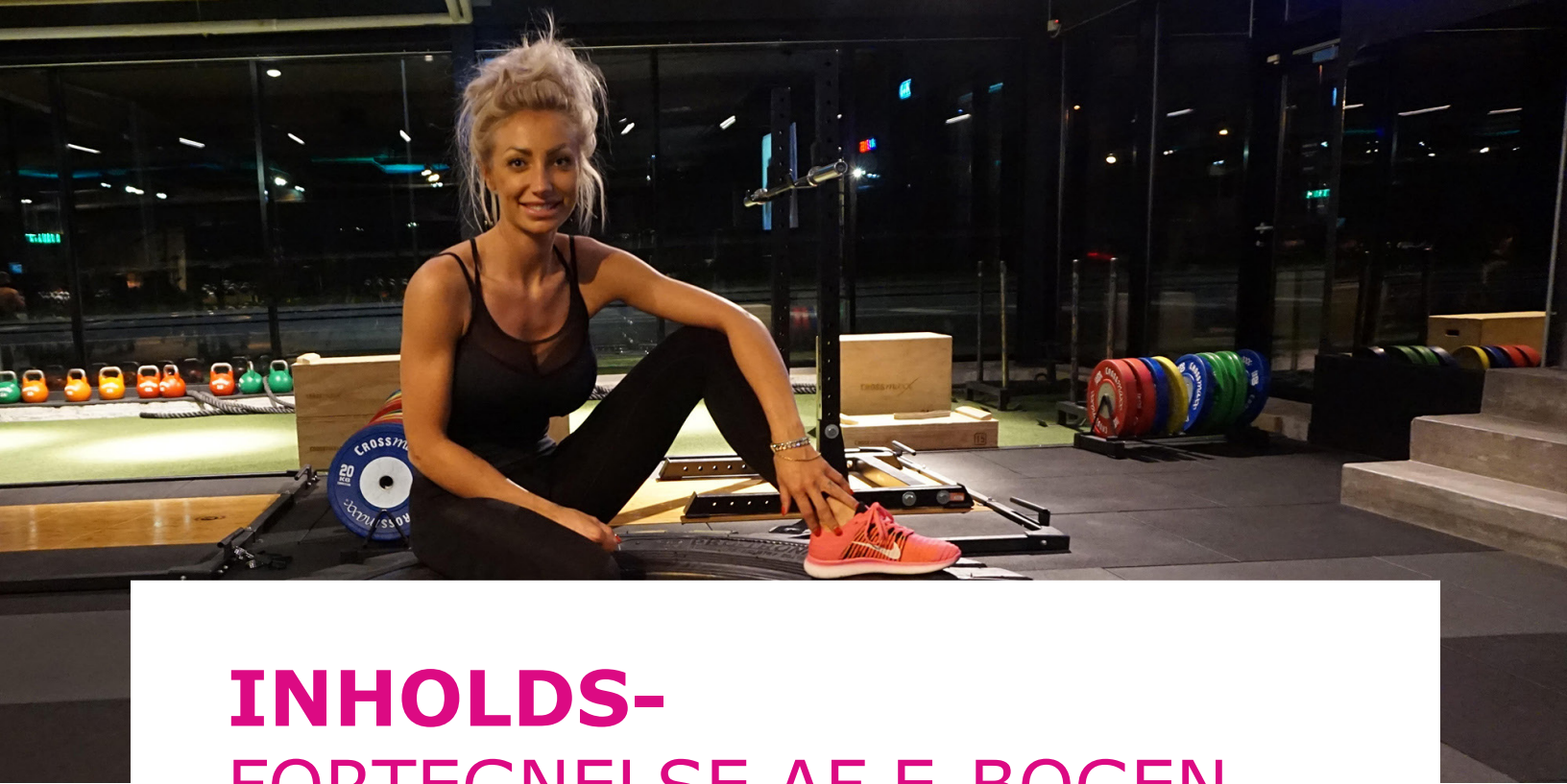
12 UGERS FORLØB

Indeholder:

Træningsplan
Kostplan
Opskrifter

RUND NUMSE

FLAD MAVEN



INHOLDS- FORTEGNELSE AF E-BOGEN

<i>Kom godt fra start</i>	1
<i>Lær at handle ind</i>	2
<i>Indkøbsliste</i>	3
<i>Kostplan</i>	4
<i>Træningsprogram</i>	11
<i>Opskrifter</i>	16
<i>En hilsen fra mig</i>	27

KOM GODT I GANG FRA START

For at komme bedst muligt fra start handler det i bund og grund kun om en ting og det er at du overholder dine kost og træningsplan.

Udover det så er det vigtigt at du er motiveret og indstillet på at tage hul på 12 sjove uger med en masse nye udfordringer og input.

Jeg glæder mig meget til at du skal i gang med mig, så jeg håber også at du glæder dig

Lad os komme i gang!!



HANDLE IND

Nå du skal ned i supermarked for at handle ind til din kostplan, så er det vigtigt at du altid har din indkøbsliste med dig. Evt. skriv den ind i noter (det gør jeg selv) det fungere hammer godt.

Så ved du lige præcis hvad du skal købe og hvor meget du skal bruge af hver ingrediens, det gør Det super nemt og overskueligt for dig.







Nu når vi skal i gang med nye vaner, så husk altid at gøre det så, nemt for dig selv, som muligt.

INDKØBSLISTE

- o 1 kg havregryn
- o 2 poser hindbær på frost
- o 2 poser blåbær på frost
- o 2 liter mælk
- o 1 bøtte skyr m. vanilje 0,2%
- o 1 pakke knækbrød (grov)
- o 1 stor pakke rugbrød
- o 200g asparges
- o 6 peberfrugt, rød
- o 1 pakke ost+30
- o 1 puck ost el. mozzarella
- o 6 dåser makrel
- o 3 agurker
- o 2 pakker cherrytomater
- o 1 pose frosne bønner
- o 1 dåse flåede tomater
- o 1 bundt hvidløg
- o 1 løg
- o 6 bananer
- o 1 pakke kalkunbacon
- o 1 pakke kyllingebryst med 400g
- o 1 pakke hakket kyllingekød
- o 1 pakke hakket oksekød 3-7%
- o 1 stykke laks
- o 1 pose kartofler
- o 1 pose gulerødder
- o 1 pose fuldkorns pasta
- o 1 plade mørk chokolade 80%

KOSTPLAN

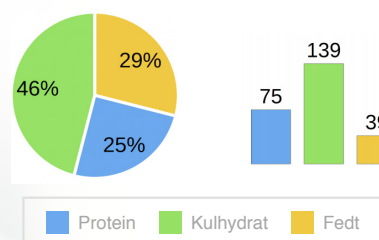
Mandag

 Morgenmad	290 g	212 kcal
Havregryn	30 g	110 kcal
Blåbær	30 g	14 kcal
Hindbær	30 g	16 kcal
Skummetmælk	200 g	72 kcal
 Formiddag	132 g	124 kcal
Knækbrød, rug-, groft (Husmans)	12 g	41 kcal
Ost, fast, 30+	20 g	53 kcal
Peberfrugt, rød	100 g	30 kcal
 Frokost	310 g	323 kcal
Rugbrød, fuldkorn	90 g	184 kcal
Makrel i tomat, dåse	60 g	118 kcal
Agurk	100 g	11 kcal
Cherrytomat	60 g	10 kcal
 Eftermiddag	100 g	82 kcal
Banan	100 g	82 kcal
 Aftensmad	530 g	355 kcal
Hakket oksekød 3-7%	100 g	136 kcal
Gulerod, dansk	100 g	39 kcal
Peberfrugt, rød	100 g	30 kcal
Flåede tomater, dåse	200 g	43 kcal
Pasta, fuldkorn	30 g	107 kcal
 Aften	110 g	115 kcal
Skyr, 0,2%, vanilje, Cheasy	100 g	61 kcal
Mørk chokolade	10 g	54 kcal
Diverse	0 g	0 kcal

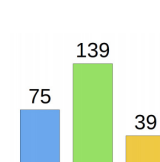
Næringsindhold

Energi	1264 kcal
Protein	7 g
Kulhydrat	139 g
Fedt	39 g
Kostfibre	24 g (min. 25 g)
Mættede fedtsyrer	13 g
Monumættede fe...	10 g
Polyumættede fed...	5,9g
Alkohol	0g
Sukkerarter	7g

Energiprocent









Energi i gram



KOSTPLAN

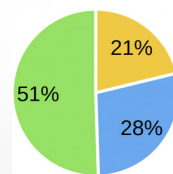
Tirsdag

 Morgenmad	290 g	212 kcal
Havregryn	30 g	110 kcal
Blåbær	30 g	14 kcal
Hindbær	30 g	16 kcal
Skummetmælk	200 g	72 kcal
 Formiddag	132 g	124 kcal
Knækbrød, rug-, groft (Husmans)	12 g	41 kcal
Ost, fast, 30+	20 g	53 kcal
Peberfrugt, rød	100 g	30 kcal
 Frokost	310 g	323 kcal
Rugbrød, fuldkorn	90 g	184 kcal
Makrel i tomat, dåse	60 g	118 kcal
Agurk	100 g	11 kcal
Cherrytomat	60 g	10 kcal
 Eftermiddag	100 g	82 kcal
Banan	100 g	82 kcal
 Aftensmad	475 g	410 kcal
Kyllingebrystfilet	100 g	120 kcal
Kartofler, danske, Jordens bedste	100 g	86 kcal
Grønne bønner	200 g	53 kcal
Kalkunbacon	45 g	44 kcal
Sauce bearnaise, pulver, Knorr	30 g	108 kcal
 Aften	110 g	115 kcal
Skyr, 0,2%, vanilje, Cheasy	100 g	61 kcal
Mørk chokolade	10 g	54 kcal
Diverse	0 g	kcal

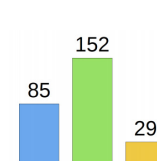
Næringsindhold

Energi	1266 kcal
Protein	8 g
Kulhydrat	152 g
Fedt	29 g
Kostfibre	27 g (min. 25 g)
Mættede fedtsyrer	8,9g
Monumættede fe...	7,2g
Polyumættede fed...	6g
Alkohol	0g
Sukkerarter	5g

Energi procent



Energi i gram









Protein Kulhydrat Fedt



KOSTPLAN

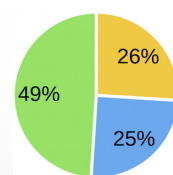
Onsdag

 Morgenmad	290 g	212 kcal
Havregryn	30 g	110 kcal
Blåbær	30 g	14 kcal
Hindbær	30 g	16 kcal
Skummetmælk	200 g	72 kcal
 Formiddag	132 g	124 kcal
Knækbrød, rug-, groft (Husmans)	12 g	41 kcal
Ost, fast, 30+	20 g	53 kcal
Peberfrugt, rød	100 g	30 kcal
 Frokost	310 g	323 kcal
Rugbrød, fuldkorn	90 g	184 kcal
Makrel i tomat, dåse	60 g	118 kcal
Agurk	100 g	11 kcal
Cherrytomat	60 g	10 kcal
 Eftermiddag	100 g	82 kcal
Banan	100 g	82 kcal
 Aftensmad	420 g	357 kcal
Laks	100 g	177 kcal
Kartofler, danske, Jordens bedste	100 g	86 kcal
Asparges, grønne	200 g	52 kcal
Dilledressing, Bähncke	20 g	41 kcal
 Aften	110 g	115 kcal
Skyr, 0,2%, vanilje, Cheasy	100 g	61 kcal
Mørk chokolade	10 g	54 kcal
Diverse	0 g	kcal

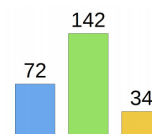
Næringsindhold

Energi	1213 kcal
Protein	7 g
Kulhydrat	142 g
Fedt	34 g
Kostfibre	25 g (min. 25 g)
Mættede fedtsyrer	9,7 g
Monoumættede fe...	10 g
Polyumættede fed...	9,4 g
Alkohol	0 g
Sukkerarter	5 g

Energiprocent









Energi i gram



Protein Kulhydrat Fedt

KOSTPLAN

Torsdag

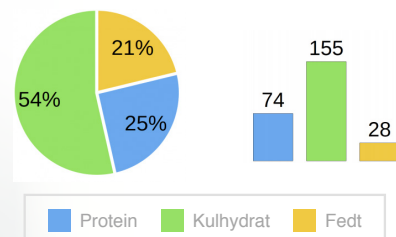
	Morgenmad	290 g	212 kcal
	Havregryn	30 g	110 kcal
	Blåbær	30 g	14 kcal
	Hindbær	30 g	16 kcal
	Skummetmælk	200 g	72 kcal
	Formiddag	132 g	124 kcal
	Knækbrød, rug-, groft (Husmans)	12 g	41 kcal
	Ost, fast, 30+	20 g	53 kcal
	Peberfrugt, rød	100 g	30 kcal
	Frokost	310 g	323 kcal
	Rugbrød, fuldkorn	90 g	184 kcal
	Makrel i tomat, dåse	60 g	118 kcal
	Agurk	100 g	11 kcal
	Cherrytomat	60 g	10 kcal
	Eftermiddag	100 g	82 kcal
	Banan	100 g	82 kcal
	Aftensmad	260 g	375 kcal
	Kyllingebryst	100 g	120 kcal
	Æble	100 g	52 kcal
	Hønbouillonterning, Budget	1 x 1 terning	24 kcal
	Karry, pulver	10 g	34 kcal
	Ris	40 g	146 kcal
	Aften	110 g	115 kcal
	Skyr, 0,2%, vanilje, Cheasy	100 g	61 kcal
	Mørk chokolade	10 g	54 kcal

Diverse 0 g 0 kcal

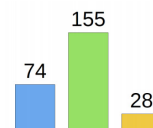
Næringsindhold

Energi	1231 kcal
Protein	7 g
Kulhydrat	155 g
Fedt	28 g
Kostfibre	25 g (min. 25 g)
Mættede fedtsyrer	8,1 g
Monoumættede fe...	7,9 g
Polyumættede fed...	6,2 g
Alkohol	0 g
Sukkerarter	5 g

Energiprocent









Energi i gram



KOSTPLAN

Fredag

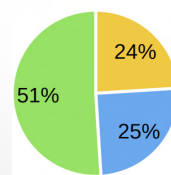
 Morgenmad	290 g	212 kcal
Havregryn	30 g	110 kcal
Blåbær	30 g	14 kcal
Hindbær	30 g	16 kcal
Skummetmælk	200 g	72 kcal
 Formiddag	132 g	124 kcal
Knækbrød, rug-, groft (Husmans)	12 g	41 kcal
Ost, fast, 30+	20 g	53 kcal
Peberfrugt, rød	100 g	30 kcal
 Frokost	310 g	323 kcal
Rugbrød, fuldkorn	90 g	184 kcal
Makrel i tomat, dåse	60 g	118 kcal
Agurk	100 g	11 kcal
Cherrytomat	60 g	10 kcal
 Eftermiddag	100 g	82 kcal
Banan	100 g	82 kcal
 Aftensmad	450 g	335 kcal
Kylling, kød	100 g	132 kcal
Peberfrugt, rød	100 g	30 kcal
Hvidløg	10 g	16 kcal
Kartofler, danske, Jordens bedste	100 g	86 kcal
Gulerod, dansk	100 g	39 kcal
Tzatziki yoghurt dressing, light, Coop	40 g	33 kcal
 Aften	110 g	115 kcal
Skyr, 0,2%, vanilje, Cheasy	100 g	61 kcal
Mørk chokolade	10 g	54 kcal

Diverse 0 g 0 kcal

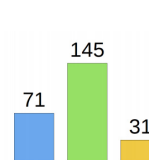
Næringsindhold

Energi	1191 kcal
Protein	7 g
Kulhydrat	145 g
Fedt	31 g
Kostfibre	26 g (min. 25 g)
Mættede fedtsyrer	8,3g
Monumættede fe...	8,4g
Polyumættede fed...	7,3g
Alkohol	0g
Sukkerarter	6 g

Energiprocent



Energi i gram



■ Protein ■ Kulhydrat ■ Fedt



KOSTPLAN

Lørdag

Lørdag er en dejlig dag, så der har du fri fra din kostplan







Du må gøre hvad du vil, men spis med fornuft. Jeg vil dog anbefale at du holder dig til din kostplan, og kun holder 1 måltid fri, så at du fx får et stort lækkert morgenbord med familien eller at du får en lækker menu til aften

Nyd det, velbekomme.



KOSTPLAN

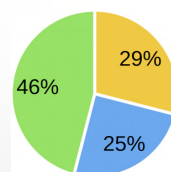
Søndag

 Morgenmad	290 g	212 kcal
Havregryn	30 g	110 kcal
Blåbær	30 g	14 kcal
Hindbær	30 g	16 kcal
Skummetmælk	200 g	72 kcal
 Formiddag	132 g	124 kcal
Knækbrød, rug-, groft (Husmans)	12 g	41 kcal
Ost, fast, 30+	20 g	53 kcal
Peberfrugt, rød	100 g	30 kcal
 Frokost	310 g	323 kcal
Rugbrød, fuldkorn	90 g	184 kcal
Makrel i tomat, dåse	60 g	118 kcal
Agurk	100 g	11 kcal
Cherrytomat	60 g	10 kcal
 Eftermiddag	100 g	82 kcal
Banan	100 g	82 kcal
 Aftensmad	430 g	408 kcal
Hakket oksekød 3-7%	100 g	136 kcal
Kartofler, danske, Jordens bedste	100 g	86 kcal
Tomat	150 g	38 kcal
Løg	30 g	14 kcal
Puck UF Middelhavsinspireret ost, Arla	30 g	64 kcal
Dressing, olie-eddike	20 g	69 kcal
 Aften	110 g	115 kcal
Skyr, 0,2%, vanilje, Cheasy	100 g	61 kcal
Mørk chokolade	10 g	54 kcal
Diverse	0 g	kcal

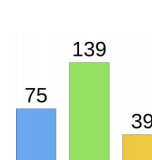
Næringsindhold

Energi	1264 kcal
Protein	7 g
Kulhydrat	139 g
Fedt	39 g
Kostfibre	24 g (min. 25 g)
Mættede fedtsyrer	13 g
Monumættede fe...	10 g
Polyumættede fed...	5,9g
Alkohol	0g
Sukkerarter	5g

Energiprocent



Energi i gram



■ Protein ■ Kulhydrat ■ Fedt



TRÆNINGSPROGRAM

Bootybuilding Uge 1

Opvarming: 15 min på cross trainer

Mandag

TrainingByHeleneHüttmann	Bootybuilding	
Løb m. prowler + kg	4 gange. Frem og tilbage = 1	MAX 1 min pause mellem alle sæt
Box Jump	4x10 Ned i dyb squat inden næste hop	MAX 1 min pause mellem alle sæt
Squat m. KB	4x10	MAX 1 min pause mellem alle sæt
Lunges	4x10	MAX 1 min pause mellem alle sæt
Dødløft m. KB	4x10	MAX 1 min pause mellem alle sæt
Crunches	4x10	MAX 1 min pause mellem alle sæt
Russian Twist	4x10	MAX 1 min pause mellem alle sæt
Back Extensions	4x10	MAX 1 min pause mellem alle sæt

Onsdag

TrainingByHeleneHüttmann	Bootybuilding	
Squat	4x10	MAX 1 min pause mellem alle sæt
Dødløft	4x10	MAX 1 min pause mellem alle sæt
Walking Lunges	4x10	MAX 1 min pause mellem alle sæt
Hip Trusters	4x10	MAX 1 min pause mellem alle sæt
Kickbacks	4x10	MAX 1 min pause mellem alle sæt
Crunches	4x10	MAX 1 min pause mellem alle sæt
Russian Twist	4x10	MAX 1 min pause mellem alle sæt
Back extensions	4x10	MAX 1 min pause mellem alle sæt

Fredag

TrainingByHeleneHüttmann	Bootybuilding	
Hip Trusters	4x10-15	
Bulgarian Split Squat	4x10-15	
Barbell Walking Lunges	4x10-15	Supersæt start
Jump Squat	4x10-15	Supersæt slut
Cable Kickbacks	6x20-20-15-15-10-20	
Crunches	4x20-30	
Russian Twist	4x15-20	
Hyper Extensions	4x20	

TRÆNINGSPROGRAM

Bootybuilding Uge 2

Opvarming: 15 min på cross trainer

Mandag

TrainingByHeleneHüttmann	Bootybuilding	
Stiff-Legged Deadlift	4x10-15	
Goodmornings	4x10-15	
Hip Trusters	4x10-15	
Leg Curl	4x10-15	
Cable Kickbacks	6x20-20-15-15-10-20	
Hanging Leg Raises	4x20-30	
Russian Twist	4x15-20	
Hyper Extensions	4x20	

Onsdag

TrainingByHeleneHüttmann	Bootybuilding	
Glutes Hamstring Raise	4x10-15	
Goodmornings	4x10-15	
Hip Trusters	4x10-15	
Lying Hamstring Crul	4x10-15	
Stiff-Legged DB Deadlift	6x12-14	
Hanging Leg Raises	4x10	
Russian Twist	4x15-20	
Hyper Extensions	4x20	

Fredag

TrainingByHeleneHüttmann	Bootybuilding	
Side Squat Walk	6x20 skridt. Frem og tilbage = 1	Med elastik over knæet
Abductor Machine	6x20	
Adductor Machine	6x20	
Box Jump	4x15	På hver side
Hip Trusters	6x12-14	Hold dit squeeze 2sek på toppen
Hanging Leg Raises	4x15	
Russian Twist	4x15-20	
Hyper Extensions	6x20	

TRÆNINGSPROGRAM

Butybuilding Uge 3

Opvarming: 15 min på cross trainer

Mandag

TrainingByHeleneHüttmann	Butybuilding	
Front Squat	4x8-10	
Kickback Wakling Lunges	4x 20 skridt.	Frem og tilbage = 1
Leg Extensions	6x20	
Box Jump	4x15	På hver side
Gultes Bridge	6x12-14	
Hanging Leg Raises	4x15	
Russian Twist	4x15-20	
Hyper Extensions	6x20	

Onsdag

TrainingByHeleneHüttmann	Butybuilding	
Deadlift	6x10	
Abductor Cable	6x14-18	
Adductor Cable	6x14-18	
Lying Hamstring Curl	4x15	
Hip Trusters	6x12-14	Hold dit squeeze 2sek på toppen
Hanging Leg Raises	4x15	
Russian Twist	4x15-20	
Hyper Extensions	6x20	

Fredag

TrainingByHeleneHüttmann	Butybuilding	
Trusther	4x8-10	
Back Squat	6x12	
Kickback Walking Lunges	4x20 skridt. Frem & tilbage = 1	
Lying Hamstring Curl	4x15	
Leg Extensions	6x12-14	Fokus på den excentrisk
Hanging Leg Raises	4x14-18	
Russian Twist	4x15-20	Supersæt start
Hyper Extensions	6x20	Supersæt slut

TRÆNINGSPROGRAM

Bootybuilding Uge 4

Opvarming: 15 min på cross trainer

Mandag

TrainingByHeleneHüttmann	Bootybuilding	
Leg Press In Smith	6x14-18	
Kick Back Lunges In Smith	6x12	
Curtsy Kick Back In Smith	4x10	
Walking Lunges	4x20 skridt. Frem og tilbage = 1	Supersæt Start
Bulgarian Split Squat	4x10-12	Supersæt Slut
Hanging Leg Raises	4x14-18	
Russian Twist	4x15-20	Supersæt start
Hyper Extensions	6x20	Supersæt slut

Onsdag

TrainingByHeleneHüttmann	Bootybuilding	
Sumo Leg Press In Smith	6x14-18	
Curtsy Kick Back In Smith	6x12	
Box Jump	4x10	Supersæt start
Prowler m. kg	4 Runder. Frem og tilbage = 1	Supersæt Slut
Bulgarian Split Squat	4x8-10	På hvert ben
Hanging Leg Raises	4x14-18	
Russian Twist	4x15-20	
Hyper Extensions	6x20	

Fredag

TrainingByHeleneHüttmann	Bootybuilding	
Side Squat Walk	6x20 skridt. Frem og tilbage = 1	Med elastik over knæet
Abductor Machine	6x20	
Adductor Machine	6x20	
Box Jump	4x15	På hver side
Hip Trusters	6x12-14	Hold dit squeeze 2sek på toppen
Hanging Leg Raises	4x15	
Russian Twist	4x15-20	
Hyper Extensions	6x20	

TRÆNINGSPROGRAM

Overkroppen

Opvarming: 15 min på cross trainer

Tirsdag/Torsdag/Søndag

TrainingByHeleneHüttmann	Back+Chest	
Back		
Pull Ups m. elastik	2xFail	Opvarmingsæt
Lat Pulldown	4x10-15	
Bent Over Row	4x10-15	
T-bar Row	4x10-15	
Chest		
Push Ups	4xFail	
Bench Press	4x10	
DB Chest Flyes	4x10	
DB Pullover	4x14-18	

TrainingByHeleneHüttmann	Back+Chest	
Back		
Pull Ups m. elastik	2xFail	Opvarmingsæt
Close Grip Lat Pulldown	4x10-15	
Kneeling Cable Pull Down	4x10-15	
Seated Low Row	4x10-15	
Chest		
Push Ups	4xFail	
DB Chest Press	4x10-12	
DB Chest Flyes	4x10-12	
DB Pullover	4x14-18	

TrainingByHeleneHüttmann	Shoulder +Biceps+Triceps	
Shoulder		
Lateral Raises Side + Front	2xFail	Opvarmingsæt
Shoulder Press	4x10-12	
Shoulder Cable Raises	4x10-15	
Deltoids Cable Row	4x14-18	
Biceps		
Biceps Curl/DB Curl	4x14-16	Hold albuerne ind til kroppen
Concentrations Hammer Curl	4x12-16	Laves på en skrå bænk
High-Pulley Curls	4x10-12	
Barbell Curls	4x10-12	Hold albuerne ind til kroppen
Triceps		
Dips	4x10	Må gerne laves på en bænk
Lying Back Extension	4x10-12	
Triceps Kickbacks One Arm	4x10	På begge arme
Triceps Pull Down	4x15	



OPSKRIFTER

Mandag

Brun dit hakket oksekød, riv dine gulerødder, skær din peberfrugt i tern og kom det derefter op i gryden sammen med en halv dåse flåede tomater.

Tilsæt salt og peber, og evt en lille squeeze ketchup.

Lad kødsovsen trække mens du koger dine grov pasta.

VELBEKOMMEN





OPSKRIFTER

Tirsdag

Kog dine kartofler, steg derefter din kylling på panden i en skefuld olie og kom salt og peber, el det krydderi du synes smager godt.

Dine bønner skal koge i 2 minutter, derefter deler du dem i 6 bunker og tager dine 3 skiver kalkunbacon og skære dem over på midten så du har 6 stykker. Kommer dem omkring dine bønner og steger dem færdig på panden med din kylling.

Din bearnaisesovs laves kun på pulver og vand.

VELBEKOMMEN



OPSKRIFTER

Onsdag

Kog dine kartofler, når de mangler 10 min, så kan du begynde at tilberede din laks. Laksen skal steges på panden, du behøver intet fedtstof da den er fed nok i sig selv, kom dine asparges på samme pande og steg den samtidig så det hele færdig på samme tid ca 6-7min.

Hvis du har citron i huset så kom evt lidt citronsaft på toppen af din laks.

VELBEKOMMEN



OPSKRIFTER

Torsdag

Kog dine ris, skær derefter æblet ud i små tern og kom dem op i gryden med lidt olivenolie, karrypulver og svits det.

Kog din kylling, si derefter vandet fra og brug det til at lave en karrysovs.

Kom væden op i gryden med æblerne, tilsæt 1 hønsebouillonterning, sammen med lidt salt, peber og karry, smag det til, indtil du synes det smager himmelsk.

Kom en lidt jævning på, brug maizena ca 2 teskefuld, kom det i en lille kop med lidt vand i og kom det derefter i sovsen.

Kyllingen skære du i små stykker og kommer op i karrysovsen.

VELBEKOMMEN



OPSKRIFTER

Fredag

Kog dine kartofler.

Kom lidt skyr neutral op i en skål med et par fed hvidløg, riv 10cm agurk, tilsæt salt og peber, og lad det trække til resten af manden er færdig.

Dit hakkede kyllingekød, kommer du op i en skål, presser et par fed hvidløg, skære din peberfrugt i små stykker, rører det hele sammen, tilsæt salt og peber i.

Derefter steger du det hele på panden, i lidt olivenolie.

De resterende kyllingedeller, fryser du ned og bruge dem i næste uge

VELBEKOMMEN



TRAINING
BY Helene Hillmann



TRAINING
By Helene Hüttmann

VELBEKOMMEN



OPSKRIFTER

Søndag

De 100g oksekød, laves til en hakkebøf.

*Kog dine kartofler og lav din
tomatsalat i mens.*

*Skær tomaterne i små skiver,
det samme gør du med dit løg,
brug ca 3-4 løgringe,*

*skær din puck ost ud i små firkanter og kom
derefter det hele i en skål og kom lidt
olivenolie over samt salt og peber.*



**EN GOD START PÅ DAGEN
HAVREGRØD MED HINDBÆR
OG BLÅBÆR**





**SÅ ER DET SNACK TID
KNÆKBRØD MED OST OG
RØD PEBERFRUGT**

TID TIL AT SPISE DIN FROKOST RUGBRØD MED MAKREL I TOMAT, AGURK OG CHERRYTOMATER



KAN DIN FROKOST BYTTES

Til din frokost, kan din makrel byttes ud med 60g kyllingepålæg.

DET ER SNART TID TIL AT SOVE!

SKYR TOPPET MED MØRK CHOKOLADE

SOV GODT!



VÆSKE

Du må drikke alt det sorte kaffe, te, sukkerfri saft/sodavand du vil.

Jeg anbefaler at du indtager 2,5 liter væske dagligt.





AF HJERTET TAK

Tusind tak fordi du valgte at købe min første E-bog, det betyder meget for mig.

Håber du har haft en dejlig oplevelse med bogen og at den har styrket dig samt givet dig troen og viljen på en sundere & mere aktiv hverdag.

*Knus
Helene Hüttmann*

FØLG MIG PÅ

WWW.HELENEHUTTMANN.COM



INSTAGRAM

Brug gerne mit hashtag
#trainingbyhelenehuttmann
hvis du tager billeder undervejs,
så vil jeg meget gerne følge med
i dit forløb.



TRAINING
BY *Helene Hüttmann*