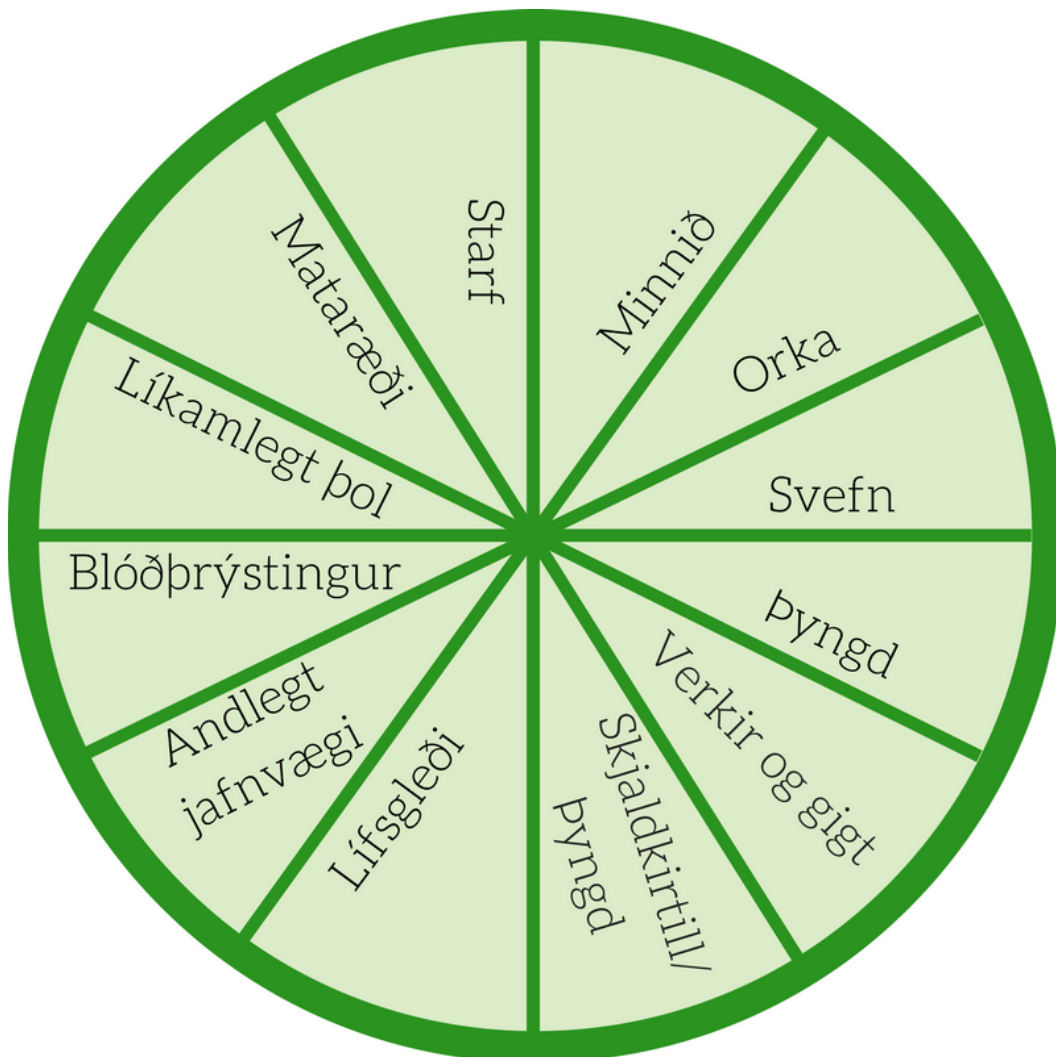


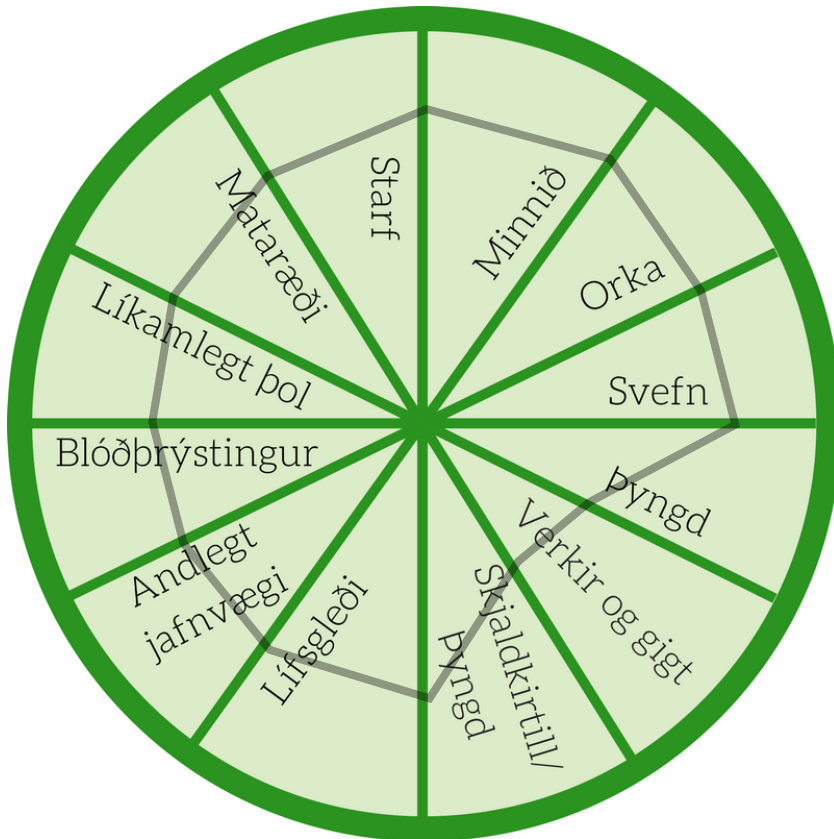
## Hvar er heilsan stödd eftir fertugt, taktu heilsuprófið!

Þessi æfing hjálpar þér að sjá hvar heilsan er stödd og átta þig betur á hvar þarf að bæta í heilsunni. Prentaðu æfinguna út og hafðu penna við hönd.

Hringurinn telur 12 atriði. Settu punkt á línuna þar sem við á til að endurspegla heilsu þína í dag. Því **nær miðjunni sem þú setur punktin því minna jafnvægi** er sá hluti en **því utar sem punkturinn er settur því betra jafnvægi**. Sem dæmi, ef punkturinn er alveg yst á hringnum má telja það sem fullkomið jafnvægi, því nær miðju sem punkturinn er, því verra er ástandið á þeim þætti. Eftir að þú hefur sett punkt á allar línur, tengdu þá saman með því að gera línu á milli þeirra (sjá dæmi á næstu síðu). Óskandi væri að hafa heilsuna með alla punkta á ysta hringinn fyrir fullkomið hjól og góða heilsu.

**Gott er að styðjast við spurningarnar á næstu blaðsíðu þegar þú fyllir út hringinn og úrlausnir á síðustu blaðsíðu!**





*Hér má sjá dæmi um útfyllta æfingu.*

Góðar spurningar til að notast við samhliða æfingunni:

### **Minnið**

Ert þú gjörn að gleyma?  
Manst þú hvað þú borðaðir í kvöldmat í fyrradag?  
Getur þú verslað í matinn án þess að taka með þér miða?

### **Orka**

Hefur þú orku þegar þú kemur heim eftir vinnu?  
Grípur þú oft í sykurlæði eða koffín fyrir orku?  
Glímir þú við slen?  
Er erfitt að fara framúr á morgna?

### **Svefn**

Vaknar þú oft á nóttunni?  
Sefur þú illa?  
Ert þú þreytt á daginn?  
Glímir þú við svitakóf?

### **Þyngd**

Ert þú þyngri en þú vilt vera?  
Finnst þér eins og hægst hafi á brennslunni þinni?  
Hafa kílóin aukist með árunum?  
Glímir þú við latan eða ofvirkan skjaldkirtill?  
Ert þú oft orkulaus?

### **Verkir og gigt**

Er vont að labba stiga?  
Finnur þú til bakverkja?  
Ert þú með slitgigt, liðagigt eða einkenni þess?

### **Lífsgleði**

Finnur þú til gleði daglega?  
Talar þú fallega til þín reglulega?  
Finnur þú til depurðar reglulega eða þunglyndis?

### **Andlegt jafnvægi**

Finnur þú til streitu reglulega?  
Er skapið í jafnvægi?  
Gerir þú eitthvað fyrir þig?

### **Blóðþrýstingur**

Ert þú með ofháan blóðþrýsting?  
Ert þú á blóðþrýstingslyfjum?  
Er erfitt að halda jafnvægi?

### **Líkamlegt þol**

Mæðist þú við minnsta álag?  
Er vont að beygja þig niður?  
Ferð þú reglulega í líkamsræmt/þjálfun/göngur?

### **Melting**

Eru klóssetferðir færri 2-3 á dag?  
Ert þú úþannin og bólgin?  
Glímur þú reglulega við niðurgang, bakflæði eða meltingarópægindi?  
Finnst þér meltingin þín vera viðkvæm fyrir sérstökum matvörum?

### **Mataræði og hungurstig**

Glímur þú við sykurlöngun?  
Glímur þú við mikla matarlöngun?  
Upplifir þú mikla svengd?  
Ert þú nánast aldrei svöng?

### **Starfsframi**

Ert þú sátt við starfsframa þinn og vinnuvikuna þegar þú lítur til baka?  
Finnst þér vinnan þín vera að gefa þér eitthvað?  
Eru fleiri atriði en ekki sem þú ert sátt með í vinnunni?

## Úrlausn

Ef það er **ójafnvægi á einum eða tveimum þáttum** í hjólinu er heilsan í ágætu standi.

Ef það er **ójafnvægi á tveimur eða fleiri atriðum** í hjólinu gæti matarhreinsun og í kjölfarið lífstílsbreyting þurft að eiga sér stað. Hún myndi hjálpa þér að losna undan mörgum litlum einkennum sem þú upplífir.

Ef þú tengdir við **7 eða fleiri atriði** þá verður þú alvarlega að íhuga að gera eitthvað fyrir heilsu þína. Þér gæti gagnast verulega á góðri hreinsun. Góðu fréttirnar eru að það eru margir hlutir (sem auðvelt er að breyta) sem gætu skipt sköpum fyrir þína heilsu.

*Skapaðu breyttan lífsstíl með meiri orku, vellíðan og sátt í eigin skinni með Nýtt líf og Ný þú þjálfun!*

*>>Smelltu hér til að læra meira um þjálfun,  
[www.nyttlifnythu.is/nyttlif](http://www.nyttlifnythu.is/nyttlif) <<*

*Ég veit að þessi þjálfun mun breyta lífi þínu til hins betra alveg eins og hún hefur yfir hundruðum kvenna! Sjáðu árangursögur þeirra á næstu síðu...*

P.S. Nú er hægt að bóka ókeypis 15 mín símtal með okkur til að ræða betur um heilsu þína og hvort Nýtt líf og Ný þú þjálfun sé rétt fyrir þig!

**[Smelltu hér til að sjá næstu lausu 15 mín símtölin](#)**

### **„Sé ekki eftir einu einasta augnabliki“**

„Fyrst hafði efasemdir um að þetta mundi ekki virka en með þjálfun hef ég lést um 7 kg og gigtareinkennin eru horfin! Fingurnir ekki eins stirðir og bara allt önnur líðan í skrokknum. Eins hefur blóðþrýstingurinn farið aftur í rétt horf. Mér finnst stuðningurinn, hvatningin og allur fróðleikurinn sem ég hef fengið alveg frábær! Ég sé ekki eftir einu einasta augnabliki og hvet alla þá sem áhuga hafa á því að láta sér líða vel að fjárfesta í þessu. Mér líður svo miklu betur og lífið svo heilbrigt og skemmtilegt!“

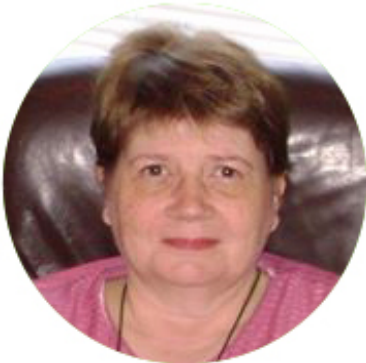
-Katrín Björg Aðalbjörnsdóttir



### **"Vöknuð til lífsins aftur, besta fjárfesting sem ég hef gert"**

“Væri innandyra í dag með dregið fyrir alla glugga og ætti ekkert líf (lifandi dauð) ef ekki væri fyrir þjálfun. Í dag líður mér betur í líkamanum, hef meiri orku, jafnvægi, er léttara í lund, bjartsýnni og verkir í fótum farnir. Var í þyngd 77- 78, er núna 72 kg. Vöknuð til lífsins aftur eftir langan tíma. Þegar ég lít til baka, fæ ég tár í augun mín og fyllist þakklæti fyrir að hafa þorað að prófa. Þjálfun er svo frábær því það var tekið á öllu, farið í allt . Þetta er besta fjárfesting sem ég hef gert fyrir mig og heilsu minnar.. ”

-Bjarney Sigurlaugsdóttir



### **„Komst í kjörþyngd á örskömmum tíma“**

„Ég var orkulítill og í stöðugu basli við að komast í kjörþyngd, ég hafði áhyggjur af því að eldast ekki vel og halda ekki góðri heilsu.

Eftir margra ára baráttu náði ég loksins að komast í kjörþyngd á aðeins örskömmum tíma! Líf mitt er mun streitu minna og daglegir hausverkir nánast horfnir. Í dag hef ég öðlast betri skilning á hvað ég get sett á matardiskinn minn og hvað hæfir mínum sérstaka líkama og ég horfi aldrei í fyrra mataræði því ég er hreinlega ný og betri manneskja í dag!“ – Guðrún Harðardóttir



Farðu heilsuhraust, orkumeiri og í þinni  
óskabyngd inn í 2018! Pantaðu ókeypis 15  
mín símtal hér!



Ég er að gefa 15 mín símtal aðeins næstu daga þar sem við förum við yfir heilsu þína og hvaða skref er best fyrir þig að taka til þess að þú náir heilsumarkmiðum þínum áreynsluslaust. Með símtalinu sjáum við betur hvort Nýtt líf og Ný þú sé rétt fyrir þig.

Smelltu hér til að tryggja þér 15 mín símtal!  
(Takmörkuð símtöl í boði)

(Ath: Engin skuldbinding er með því að panta tíma!)

**„100% verkjalaust líf, meiri orka og léttari líkami!”**

„Í fyrstu var ég óviss með hvað ég væri að fara út í og hrædd um að standa mig ekki vel. Að vissu leyti fannst mér fjárfestingin dýr en ég hafði heldur ekki sett mig sjálfa í fyrsta sæti áður.

Í dag upplifi ég 100% verkjalaust líf, miklu meiri orku og léttari líkama! Ég veit að ég get lifað án verkja og orkuleysis áfram. **Ég hef fengið aukið sjálfstraust og meiri gleði í líf mitt! Ég mæli hiklaust með þjálfun og vill að aðrir upplifi það fyrir sig því við erum öll einstök!** – Helga Jónsdóttir



## **„Þjálfun er ekki skyndilausn heldur breyttur lífsstíll.“**



„Ég hef prófað svo margt í gegnum árin en get sagt það að þessi þjálfun er algjör snilld! Ég er búin að léttast um 13 kg og er laus við liðverki, bjúg og mígreni sem hefur háð mér frá barnsæsku.

Í dag á ég auðveldara með að sinna daglegum störfum, að taka erfiðar ákvarðanir og er andlega sterkari! Ég upplifði svo mikinn stuðning og fannst ég aldrei vera einn! **Þetta er ekki skyndilausn heldur breyttur lífsstíll.**“ – Margrét Baldursdóttir

## **„Vellíðan yfir að hafa yngst um mörg ár.“**

„Loksins finn ég samsetningu á fæðu sem svínvirkar! Léttleiki tilverunnar er tekinn við og vellíðan yfir að hafa tekist að færa mig aftur í þyngd sem hæfir minni líkamshæð. **Ég er stolt yfir að hafa tekist að losna við 10 kg og nýt þess að vera léttstígari og passa í fötin sem biðu í fataskápnum!**“ – Jóhanna Sigríður Sigurðardóttir



## **„Með þjálfun náði ég af mér um 20 kílóum“**



Ég hef fengið að kynnast svo allt annarri vellíðan, meiri orku og hef miklu meira þrek og er loksins laus við verki og þreytu. Margir hafa spurt mig hvað ég hef verið að gera og segja að ég hafi yngjast því húðin er svo fín og hárið glansar alveg! Ég veit að þessi matur gerir mér gott og ég veit að ég þyngist ekkert af honum! Það er ekkert bannað, þú getur valið úr öllu og þarft ekki að fara eftir megrunarplani.” – Marta Klein

**>> Lærðu meira um Nýtt líf og Ný þú þjálfun hér <<**