



# KOM I GANG NÅ (50+)

**En enkel start på en sterkere hverdag**

“Du trenger ikke starte perfekt.  
Du trenger bare å starte”

*Start i dag – kjenn forskjell allerede denne uka*

**Per-Aage | Bestefar Fitness**

# 3 enkle ting som gir deg en sterkere kropp (50+) - start her

## Kosthold

Du trenger ikke spise perfekt – bare litt bedre

- Litt mer protein
- Litt mer grønnsaker
- Litt mindre snacks



## Aktivitet

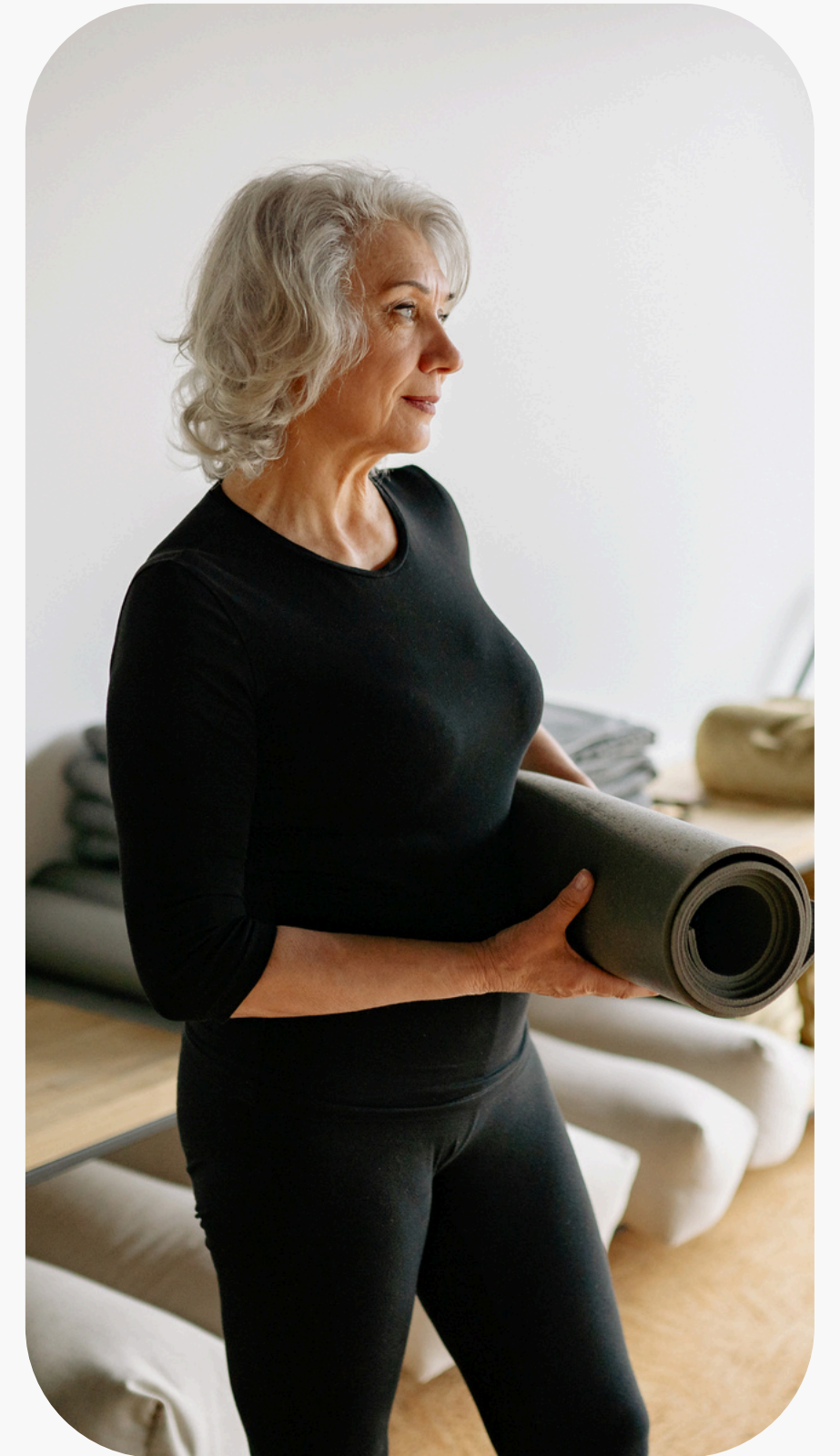
Beveg deg – på din måte

- Gå tur
- Enkle øvelser hjemme
- Litt er bedre enn ingenting

## Mer energi i hverdagen

Ta vare på kroppen din – hver dag

- Søvn
- Mindre stress
- Lytt til kroppen



# Du trenger ikke spise perfekt (50+)



Du trenger ikke en diett

- ✓ Spis litt mer protein
- ✓ Spis litt mer grønnsaker
- ✓ Ikke småspis hele dagen
- ✓ Drikk mer vann

*Det enkle funker – hvis du gjør det jevnt.*

# Hva betyr det egentlig å komme i gang - for deg?



## **Det handler ikke om å være perfekt**

Du trenger ikke starte hardt

Du trenger bare å starte

## **Små ting gjør en stor forskjell**

En liten gåtur

Noen enkle øvelser

Litt mer bevegelse

## **Din kropp – ditt tempo**

Ingen fasit

Ingen sammenligning

Bare deg – og din start

*Dette er starten – ikke slutten.*

# Beveg deg litt mer – det holder



## Du trenger ikke et treningsprogram

- ✓ Gå en tur
- ✓ Reis deg litt oftere i løpet av dagen
- ✓ Gjør noen enkle øvelser hjemme
- ✓ Litt er alltid bedre enn ingenting

*Det viktigste er at du starter.*

# Søvn gir deg mer energi i hverdagen (50+)



**Bedre søvn starter med små vaner**

- Legg deg litt tidligere
- Stå opp til omtrent samme tid
- Unngå skjerm sent på kvelden
- Lytt til kroppen når du er sliten

*God søvn gjør alt annet lettere.*

# Takk for at du tok deg tid



## Dette er bare starten

Små vaner kan gjøre en stor forskjell.

Du trenger ikke gjøre alt perfekt.

Du trenger bare å starte

Og husk:

✓ Litt bevegelse

✓ Litt bedre søvn

✓ Litt bedre mat

*...kan over tid gi deg en helt ny hverdag.*

Følg gjerne reisen videre på YouTube

<https://www.youtube.com/@BestefarFitness>