



## Forløbet AUTENTISK MAND

### MÅL FOR TRÆNING OG LIVSSTIL

Når du har læst dokumenterne og har set videoen ovenfor, så skal du senest en uge derefter nedskrive dine mål for træning og livsstil. Det kan være en god idé at teste øvelserne nogle dage, før du finder ud af, hvordan dit program skal sammensættes.

Hvad er dit commitment overfor dig selv? Og mig :-)

Find balancen mellem at strække dig og skubbe til din komfort zone OG ikke at stresse dig selv i et urealistisk præstationsræs.

- Bækkenbundsøvelser: hvor ofte og hvor længe?
- Hjorteøvelsen: hvor ofte?
- Fysisk træning: hvor ofte og hvor længe? Hvilke typer?
- Søvn: hvad tid skal du i seng? hvad tid skal du stå op? Hvad er din optimale søvnlængde?
- Psykisk velvære: hvad er din plan for at minimere stress? Hvor ofte lave afspænding?
- Kost: hvad vil du indtage mere af? Hvad vil du indtage mindre af? Kosttilskud relevant for dig?

Dér hvor det giver mening, så skriv også HVORFOR. Dit 'WHY' er drivkraften i dit liv.

Send den derefter til [kontakt@autentisk-mand.dk](mailto:kontakt@autentisk-mand.dk) - senest en uge efter.