

# Information till dig som deltagare i vår 21 dagars utmaning

- *Vad är ditt mål?*

Grattis till att ha tagit dina första steg mot ett bättre liv och till en mer hälsosam livsstil. Under 21 dagar fokuserar vi på välmående och en mer aktiv livsstil.

*"If you really want to do something you will find a way. If you don't, you'll find an excuse."* - Jim Rohn

## Detta ingår

Under 21 dagarna kommer vi fokusera på en hälsosam och aktivare livsstil. Du kommer få en personlig coach, som kommer följa dina framsteg och som du kan ta kontakt med ifall du har några frågor. Vi erbjuder 21 inspelade träningspass och varje vecka har vi två livesända träningspass.

Som en del av din uppstart, kommer du att få göra en livsstilsanalys. Den kommer du att få av din coach. När du svarat på frågorna om din vardag, kommer du och din coach att gå in på djupet med dina rutiner, kostplan och ditt/dina mål.

Vi har en Facebook grupp där ett tema och en utmaning kommer att presenteras varje vecka. New Me Challenge kostar 50 kr. Du kommer att få mer information efter betalning.

## Träningspassen

Du kommer att få ta del av 21 inspelade träningspass. Vi kommer att livesända två träningspass i veckan via appen/hemsidan Zoom Cloud meeting. Du kan träna när och var du vill! Det är bra att ha ett glatt humör, vattenflaska och en träningsmatta till träningen.

Träningarna är alltid anpassade så att de passar alla nivåer. Det vill säga oavsett om du är i toppform eller nybörjare väljer du en nivå som passar din dagsform och dina behov. Du använder din egen kroppsvikt till en massa roliga övningar.

## New Me Nutrition Landskrona Wellness Center

21 dagars utmaning är sponsrat och arrangeras av lokala oberoende Herbalife Nutritions medlemmar. Vi är en grupp av kost- och träningsinspiratörer som har startat regionens mest effektiva kost- och livsstilsprogram.

Det finns inget krav på att använda Herbalife Nutritions produkter, utan det väljer du själv. Coachernas förtjänst ligger i de eventuella produktköp som görs. Träningspassen är en support som vi tillhandahåller fritt till alla våra deltagare.

### Tävlingskategorier

När du registrerar dig inför denna utmaning är du medveten om följande tävlingskategorier och villkor:

Kategori 1; Alla deltagare som tillhör **Vikt och mått** kategorin är berättigade att vinna priser i utmaningen. För att ha chans att vinna i denna kategori ska du skicka in bild till din coach när du står på vågen, där din vikt framgår. Start- och slutvärde kommer att räknas ut procentuellt.

Kategori 2; Alla deltagare som tillhör **Livsstilsförändring** kategorin är berättigade att vinna priser i utmaningen. För att ha chans att vinna i denna kategori är det viktigt att ha kontinuerlig kontakt med din coach under utmaningen.

Kategori 3; Alla deltagare som tillhör **Veckoutmaning** kategorin är berättigade att vinna priser i utmaningen. För att ha chans att vinna i denna kategori ska du vara aktiv i alla utmaningar, registrera dina bilder i gruppen och att ha kontinuerlig kontakt med din coach under utmaningen.

Deltagarna måste vara fyllda 18 år för att delta i tävlingsmomentet. 16 år för att kunna vara med och träna på egen hand (får ej tävla och ta del av prispott enligt lag) under 16 år får träna tillsammans med målsman. Det finns ingen förtjänst i registrerings priset.

\*Detta dokument får endast användas av coacher i New Me Challenge och får ej kopieras och distribueras för annan användning.