

Uno Stenmyren 53 år, Ned 26 Kilo med Herbalife



Tidligere yrkeskarriere innen lokal industri, skogvesen og reiselivsbedrift med hundespann-kjøring, men var sliten og trøtt pga at kroppen ikke fikk nok næring. Var på det meste oppe i 114 kilo, hadde fått farlig høyt blodsukker (16,8), polypper i tykktarmen og det sto i det hele tatt ikke så bra til. Jeg fikk streng beskjed av legen om å gå ned 25 kilo, legge om kostholdsvanene for å holde diabetesen i sjakk og starte og trene aktivt igjen.

Jeg hadde tidligere kjennskap til Herbalife og fikk råd om at dette kunne være løsningen for meg denne gangen. Fikk fin oppfølging av Ida og Andre gjennom prosessen. Nå 1 år senere har jeg gått ned 26 kilo, jeg har kontroll på min diabetes, jeg trener aktivt med sykling, stavgang og har fortsatt mer aktivt med hundespann, så nå ser min trening ut som følger: En god motivasjons hjelper for meg,... var også ting jeg fikk til etter hvert på veien, I Langrenn sporet kom jeg tilbake, og gikk ca 12 km på en dryg time,..... 9 km runden våres til fots med Stavgang, 1time 13minutter,..... 9 km sykkel, med litt opp og ned 20 minutter,..... 5 km i terreng, med vekter på armer og ben, og ett vanlig 15 tomme bildekk på slep, 35 minutter.... Og jeg blir ikke støl.

Jeg er flink og drikke vann, jeg spiser mange shake om dagen, samt mye grønnsaker som mellommåltider. Jeg føler meg i knallform, har fått meg ny kjæreste og føler meg lykkelig og glad. Jeg jobber i dag innen rusmiddelomsorgen, med ungdommer på et kollektiv – vaktene er på 14 dager om gangen, og jeg kjenner at det nå er lettere for meg å gjennomføre jobben uten å bli psykisk og