

## Što možete očekivati kroz N15 program nordijskog mršavljenja?

**Odmah, već nakon prvog hodanja, vaše raspoloženje se znatno poboljšava!** Osjetit ćete da činite nešto dobro za sebe i svoje tijelo! Osjetit ćete kako možete prevladati sve prepreke i izazove. Hodanjem se jednostavno osjećate **URAVNOTEŽENO I DOBRO!**

Nakon 3-4 dana hodanja: osjećat ćete se “više fit”, odnosno pronaći ćete nešto dodatnog prostora u vašoj odjeći!

Nakon 7 dana hodanja: događaju se stvarne promjene! Koristili ste tjelesnu mast kao energiju (sagorijevanje masti!) Mišići su više napeti! Također, primjetit ćete kako donosite i zdravije odluke u vrijeme obroka. To je **MOĆ HODANJA!**

Nakon 10 dana hodanja: izgubili ste **STVARNU** tjelesnu mast! Pojavljuje se proporcionalnije tijelo.

Nakon 15. treninga nordijskog hodanja: smanjujete konfekcijski broj odjeće! Mišići su definiraniji, izgubljeni su centimetri struka! Vaša energija je do neba! **Svi zdravstveni pokazatelji su poboljšani: krvni tlak, kolesterol, razina glukoze i još mnogo toga!**