

**STÆRK, SLANK OG SELVSIKKER FOR EVIGT**

TRÆNING OG KOST DER PASSER TIL DIT LIV

**F FORTIUS  
FITNESS**



## HJERTELOG VELKOMMEN

Kære klient

Et stort og varmt velkommen til Fortius Fitness! Vi er så glade for at have dig her, og vi lover at gøre alt, hvad vi overhovedet kan for at hjælpe dig i mål med de resultater, du drømmer om.

Vi har en masse spændende information til dig, men først vil vi gerne fortælle lidt om os selv.

Vi hedder Kasper og Joan, og det er os, der har grundlagt Fortius Fitness, som efterhånden har vokset sig til Danmarks største udbyder inden for personlig træning. Det er vi stolte af, for der var faktisk ingen af os, som vidste specielt meget om at drive virksomhed, inden vi startede.

Der var også en gang, hvor vi ikke vidste særligt meget om kost og træning. Vi keglede rundt i det på hver vores måde og måtte begge se langt efter et godt resultat.

Men efter mange års research og personlige eksperimenter begyndte vi at forstå, hvordan det hele hænger sammen. Vi opdagede, at der findes uendelig meget misinformation om livsstilsændringer, kost og træning, og så fik vi en mission:

**Vi ville hjælpe folk med at få (og beholde) deres drømmekrop på den mest simple og effektive måde.**

Det gik vi så i gang med, og siden dengang har vi haft utallige klienter i forløb. Vi har lært noget af dem alle, og derfor bygger vores koncept i dag på en slags greatest hits, hvor vi har plukket alle de bedste tiltag, som vi har testet gennem årene.

## REN MAGI (NÆSTEN)

Der findes intet koncept, som på magisk vis kan trylle din drømmekrop frem, uden at du skal løfte en finger. Sådan er det. Men der findes et koncept, som viser dig, hvordan du får mest muligt ud af din indsats, og det er vores.

Selvom det næsten er magisk, hvordan du med få virkemidler kan forandre din krop, så kan vi altså ikke trylle, og derfor kommer dit forløb også til at kræve noget af dig. Du skal være engageret og prioritere dit forløb højt. Du skal overholde dine aftaler, og du skal klø på.

Vigtigst af alt, så skal du være ærlig over for din træner. Du vil møde udfordringer undervejs, og det er helt normalt, men får vi ikke taget hånd om det, så kan det gå ud over dit resultat.

Træneren er der for at hjælpe dig, og for at gøre det så let som muligt for dig at ændre din livsstil. Spørg hellere for meget end for lidt, og husk at nævne det, hvis du føler dig frustreret, udmattet eller demotiveret.

Går du ind i forløbet med en positiv indstilling, vil du ikke alene få exceptionelle resultater - du vil også starte på en fantastisk rejse, hvor du lærer en masse om dig selv og din krop.

### **Vinder du, så vinder vi også.**

Vores mål er nemlig, at du efter dit forløb ser tilbage på den bedste beslutning, du nogensinde har taget for din krop og dit helbred.

## **KOM GODT FRA START**

For at få det bedste ud af dit forløb bør du kigge på al den information, som ligger her i Client Zone. Men vent med at læse det hele – meget giver først mening at se på, når du er godt i gang med dit forløb.

Først og fremmest vil vi anbefale dig at komme med i vores forum Inner Circle. Det er en lukket Facebook gruppe kun for Fortius Fitness klienter, hvor du har mulighed for god sparring med både trænere og ligesindede.

Dernæst kan du begynde at surfe rundt i Client Zone.

Her finder du blandt andet information om de kost- og træningsprincipper, som danner fundamentet for vores koncept. Alle principper og metoder bliver gennemgået grundigt sammen med din træner, så betragt materialet her som en mulighed for at få genopfrisket eller uddybet den mundtlige information.

Du er selvfølgelig også altid velkommen til at kontakte din træner, hvis du har opfølgende spørgsmål.

Har du brug for inspiration til dine måltider, så tag et kig på vores opskriftshæfter, hvor vi har samlet en masse nemme og lækre retter.

Se også gerne vores tips til simpel og effektiv ferietræning (hvis du altså er den heldige type med en nært forestående ferie) og tjek guiden til et homegym. Vores træningskoncept er udarbejdet, så det sagtens kan udføres derhjemme, og sådan et hjemmefitnesscenter er langt billigere end du tror. Det kræver heller ikke meget plads, og så er det super nemt at komme i gang.

Til slut vil vi anbefale dig at kigge på Fortius Fitness Insider. Det er en bog, der beskriver hele filosofien og den videnskabelige baggrund for vores koncept. Betragt den som dit undervisningsmateriale, og tag den frem ind i mellem for at læse et par sider. Når du er kommet gennem hele bogen, forstår du hemmeligheden bag vores effektive og stabile livsstilsændringer.

Har du spørgsmål til materialet, så tag dem endelig op med din træner.

Ellers skal du bare læne dig tilbage og glæde dig til din første session, hvor du for alvor tager hul på din fantastiske udvikling.

Endnu en gang stort velkommen til Fortius Fitness.

De bedste hilsner

*Kasper V. Christensen & Joan Lang*

Personlige trænere og grundlæggere af Fortius Fitness

**P.S. Husk dette: Every master was once a disaster.**

Vi er jo bare mennesker, og ingen er perfekte. Giv dig selv lov til at fejle, så kan du ikke undgå at vinde.