

# MB undirstöðurúttínan þín

Sama hver markmið þín eru, MB-kerfið styður við þig alla leið. Þetta er ekki skyndilausn. Það er gert til að hjálpa þér að búa til betri venjur, ná þínum markmiðum og verða sterkari og heilbrigðari útgáfa af þér. Þetta eru breytingarnar sem við mælum með að þú innleiðir í þína rúttínu til að koma þér nær jákvæðri breytingu.

## 1 Berðu kennsl á venjur og aðlagðu þær.



### Hugarfar

Áður en þú borðar, spurðu sjálfan þig hvort þú sért raunverulega svangur og taktu eftir hvað þig langar í. Miðaðu að því að forgangsraða að borða prótein til þess að auka seddu og breyta matarvenjum.



### Hreyfing

Vertu viss um að ná inn hreyfingu!  
**Stefndu að því að stunda markvissa hreyfingu í að minnsta kosti 30 mínútur, lágmark þrisvar í viku**

## 2 Notaðu MB System™ daglega.



### Taktu MB Core™ um leið og þú vaknar

Taktu 2 töflur með 240 ml af vatni fyrst á morgnana, á fastandi maga, að minnsta kosti 30 mínútum áður en þú færð þér MB Enhance™ og/eða hitaæingar.



### 30 mínútum seinna (eða meira)— taktu MB Enhance™

Taktu MB Enhance með að minnsta kosti 24 grömmum af prótíni, að minnsta kosti 30 mínútum eftir MB Core™.

**Dagar 1-7:** Notaðu 1 skeið.

**Dagur 8+:** Auktu í 2 skeiðar (aðlagist eftir hentugleika).

**Athugaðu:** Það getur tekið tíma fyrir líkama þinn að aðlagast meiri trefjum. Ef þú tekur eftir þembu eða óþægindum þegar þú notar 2 skeiðar skaltu minnka í 1 skeið í viku. Eftir eina viku getur þú aukið í 2 skeiðar. Minnkaðu um 1 skeið í eina viku í senn í hvert skipti sem þú finnur fyrir þembu eða óþægindum, og auktu síðan aftur í 2 skeiðar.

## 3 Athugaðu líðan þína reglulega.



Hver sigur með MB-kerfinu hjálpar þér að komast nær jákvæðri umbreytingu. Veittu því athygli hvort þú finnur fyrir breytingum á hungurtilfinningu, hvað þig langar í, líkamssamsetningu, svefni og orku. Haltu utan um hvað virkar fyrir þig.

**Rannsóknir okkar hafa sýnt að eftirtektarverðustu niðurstöðurnar sýndu sig á 12 vikum. Gefðu þér að minnsta kosti 90 daga til að ná raunverulegan árangur og vertu meðvitaður um hvað er að gerast meðan þú virkjar náttúruleg ferli líkamans.**

# Virknihvatar: Stilltu þig inn á jákvæða breytingu

MB kerfið er hér til að styðja við þig þegar þú tekur upp nýjan lífsstíl og byggir upp heilbrigðar venjur – svo af hverju ekki að fara alla leið og styðja við ferðalagið þitt enn frekar? Þar koma virkniaukar inn. Því meira sem þú bætir við, því fleiri heilbrigðar venjur getur þú byggt upp og hraðað þannig árangri þínum.

**Skrifaðu niður, á skalanum 1–10, að hversu miklu leiti þú skuldbindur þig markmiðum þínum.**

Veldu síðan sama fjölda af virkniaukum sem þú bætir við daglegu rúttínuna þína. Veldu eins marga þætti og þú ert tilbúin(n) í – hvert skref, þó lítið sé, færir þig nær varanlegri og sjálfbærri breytingu.



## Virknihvatar

### Forgangsraðaðu prótein

Borðaðu 1,7 g af próteini fyrir hvert kg af líkamsþyngd (t.d. 80 kg = 136 g prótín)

### Sleptu sykri og unnum matvörum

Dragðu úr sykri og unnum matvörum til að fá stjórn á matarlöngun, fá jafnvægi á blóðsykurinn og orkusveiflur.

### Hreyfðu þig daglega

Hreyfðu þig í að minnsta kosti 30 mínútur, 5 daga vikunnar til að auka orku og brenna fitu.

### Gerðu styrktaræfingar tvisvar í viku

Byggðu upp vöðvamassa og örvaðu efnaskiptin með að minnsta kosti tveimur styrktaræfingum á viku.

### Gættu þess að drekka vel af vatni

Drekktu um 35 ml af vatni fyrir hvert kg af líkamsþyngd (t.d. 80 kg = 2,8 lítrar af vatni)

### Fáðu góðan svefn

Stefndu að því að sofa að minnsta kosti 7 klst á nóttu til að stuðla að jafnvægi í hungurhormónum og bæta endurheimt líkamans.

### Skráðu niður mat og hreyfingu

Notaðu öpp eða dagbók til að verða meðvitaður um hvað þú borðar og hvernig þú hreyfir þig.

### Búðu til kerfi sem heldur þér ábyrgum

Deildu markmiðunum þínum með öðrum til að fá stuðning og hjálp við að halda þig við efnið.

### Borðaðu á réttum tíma

Borðaðu litlar, vel samsettar máltíðir á 3–4 tíma fresti – eða, ef þú fastar með hléum, borðaðu tvær aðalmáltíðir með próteinríku millimáli.

**Taktu aftur stjórn. Stilltu þig inn á jákvæða breytingu. Breyttu heilsunni þinni til hins betra.**