



# BOOTCAMP - NUL SUKKER!

**NUL SUKKER BOOTCAMP** er et eksklusivt, lukket træningsforløb på lukket hold med få deltagere. Der er sundhedstjek og kropanalyse før og efter forløbet – og vi træner to gange om ugen på Islands Brygge.

Målet for dig er individuelt, men vi ved fra forskning, at fokuseret træning og nul sukker diæt er = mere energi, bedre søvn, bedre koncentrationsevne, tab af fedt og generelt en bedre energiomsætning i dine muskelceller samt et stærkere immunforsvar.

**Start** d. 5. januar / **Slut** d. 28. januar

**Træning** tirsdag og torsdag kl. 16.30 på Islands Brygge (mødested foran Havnedet)

Mail: [info@famfit.dk](mailto:info@famfit.dk)