

ANNA OCH PHILIP

KOST- OCH TRÄNINGSUPPLÄGG

TRÄNA
PÅ GYM
ELLER
HEMMA

NÅ DINA MÅL MED OSS

2024



KOSTPLAN FÖR
ALLA VECKOR

ALLT MATERIAL
SKICKAS ONLINE

GÅ NER I
VIKT
STARK
MUSKLERNA



0 6 5 1 2 9 4 3 7 8 0 2 4 3

Våra kost- och träningsupplägg

Kickstart 2024	sid 5
12 veckors upplägg	sid 8
60 days challenge	sid 11
60 days Sommar	sid 14
6 veckors upplägg: Mage Rumpa Lår	sid 17
Presentkort	sid 21
Våra övriga tjänster	sid 23



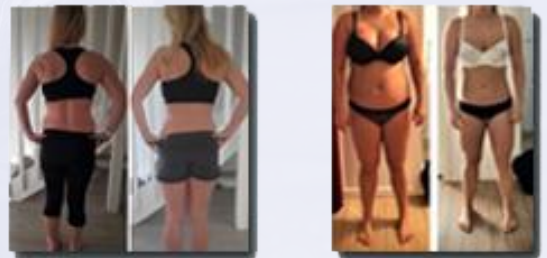
@annaochphilip

Oavsett om du är nybörjare eller har tränat under många år så kommer våra kompletta upplägg hjälpa dig att komma igång eller ta din kost och träning till nästa nivå.

I alla våra program får du en kostplan uträknad för att du ska gå ner i fettvikt och stärka musklerna på samma gång tillsammans med träningsprogram för både gym och hemma.

Du följer vår plan vecka för vecka och behöver varken räkna kalorier, komma på egna recept eller bygga ihop träningsprogram. Vår kunskap och totalt över 30 års erfarenhet i pt-banschen hjälper dig med alla delar för att du ska få maximalt resultat och samtidigt få mer energi, bättre sömn, lugnare mage och mycket mer.

Vi har genom åren hjälpt tiotusentals svenskar att nå sina mål på gymmet, online och via tidningar som Expressen och Aftonbladet.



Nu har du möjlighet att få vår hjälp att gå ner i fettvikt och stärka musklerna på ett roligt och effektivt sätt med hälsosam mat och träning som din kropp mår bra av.



Uppläggen har vi skapat utifrån kvinna/man så alla som kör dem får resultat. Det ingår inte coachning men du kan alltid maila oss om du har frågor om något eller vill dela med dig hur det går för dig. Vi delar aldrig något utan din tillåtelse.

Uppläggen skickas som praktisk e-bok som du kan öppna på mobilen, paddan, datorn eller skriva ut i pappersform.

Du har dina upplägg för alltid och kan köra dem fler gånger i framtiden, exempelvis inför en resa, bröllop eller annat tillfälle då du vill toppa formen.

Kosten i uppläggen består av livsmedel som finns att köpa i alla affärer och vi har svenska kunder i över 20 olika länder runt om i världen som kunnat följa kostplanerna.



Kickstart 2024



Vårt mest omfattande upplägg för dig som vill ha snabbast möjliga resultat men även kunna köra lite mindre strikt om det behövs.

Kickstart är vårt mest omfattande upplägg och en perfekt start på din träningsperiod eller köra upp till 16 veckor. Det krävs bra disciplin och god karaktär men resultaten blir fantastiska för den som följer planen. I upplägget väljer du mellan tre olika nivåer med kosten beroende på hur snabbt du vill gå ner.

Upplägget passar dig som är beredd att satsa och vill ha bästa möjliga form på kortast möjliga tid. Kickstart kan du köra fyra eller fler veckor och sedan fortsätta med något av våra övriga upplägg om du vill.

Träningen är effektiv och rolig att utföra. Fokus ligger på att maximera förutsättningarna att bränna fett för ett optimalt och hållbart resultat. Du får ett upplägg för hemmaträning och ett för gym i alla våra upplägg. Vill du köra hemma är det bara att införskaffa en balansboll och gummiband.



Det här ingår i Kickstart 2024

- Kostscheman med många variationer (uträknat för att ge maximal effekt för dig som vill bränna fett)
- Kosten uträknad för både kvinna och man.
- Bonus: Vegan kostscheman.
- Bonus: Lakto-ovo-vegetariska kostscheman.
- Bonus: kostscheman för periodisk fasta 16:8
- Inköpslistor
- 4 veckors träningsupplägg
- Träningsprogram för hela perioden (både hemma med få eller många redskap och gym ingår)
- Stretchprogram
- Bonus: 2 x Kettlebellpass.
- Bonus: Träning på hotellrum
- Information och förslag på kosttillskott som vi rekommenderar.
- Handbok med allt du behöver veta för att lyckas.
- Styrketester för att kunna följa din utveckling.
- Information för dig som är gravid eller ammar.
- + extra bonusmaterial
- Totalt 236 sidor

Pris: 990 kr

För att beställa mailar du oss på annaochphilip2024@gmail.com



12 veckors upplägg



12 veckors kost- och träningsprogram med allt du behöver för att komma i form.

12 veckors upplägget har vi skapat för dig som vill köra strikt men samtidigt ha möjlighet att skapa dina egna veckomenyer med våra uträknade måltider. Följ våra föreslagna veckor eller skapa dina egna.

Maten är god och enkel att tillaga och du har möjlighet att träna hemma eller på gym.

Upplägget är perfekt som fortsättning efter Kickstart men fungerar lika bra att köra fristående.



Det här ingår i 12 veckors upplägget

- Allt du behöver för att gå ner i fettvikt och stärka musklerna
- Kostschema för tolv veckor för dig som gillar att variera kosten. Följ våra veckoscheman eller skapa dina egna med vår mall och uträknade måltider.
- Recept
- Träningsplan för tolv veckor
- Träningsprogram för alla pass (det ingår både för hemmaträning och gym)
- Information och förslag på kosttillskott som vi rekommenderar.
- Handbok för att optimera dina förutsättningar att nå dina mål.
- Allt paketerat som en e-bok i pdf format. Öppna i mobilen, på datorn eller skriv ut.

Pris: 990 kr

För att beställa mailar du oss på annaochphilip2024@gmail.com



60 days challenge

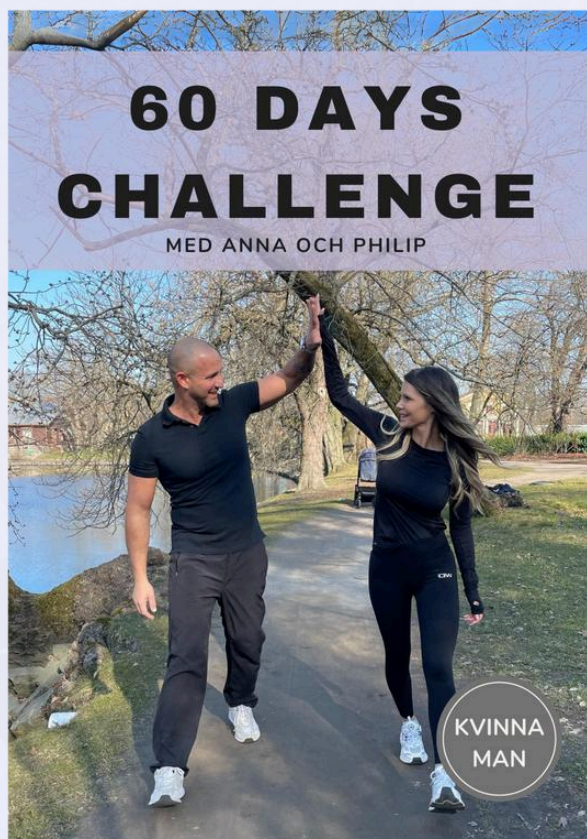


60 days challenge är ett väldigt populärt koncept där du under 60 dagar äter god mat och tränar effektiva pass för att minska i vikt och stärka musklerna.

60 days challenge är ett väldigt populärt koncept där du under 60 dagar följer vår plan som tar dig mot dina mål. Med supergod mat och roliga träningspass så kommer du att transformera din kropp och gå ner i vikt, tigha till kroppen och stärka musklerna med vår hjälp.

Maten du äter är sådant som du annars brukar vilja äta men uträknat och optimerat att ge en bra viktnedgång. Upplägget är uppdelat i fyra delar med två veckor för varje del. Du startar din challenge när det passar dig.

För varje vecka som går kommer du känna dig starkare, piggare och dina mått kommer att minska. Det medföljer träningsprogram för både hemma och gym. Ska du träna hemma behöver du en balansboll och gummiband.



Det här ingår i 60 days challenge:

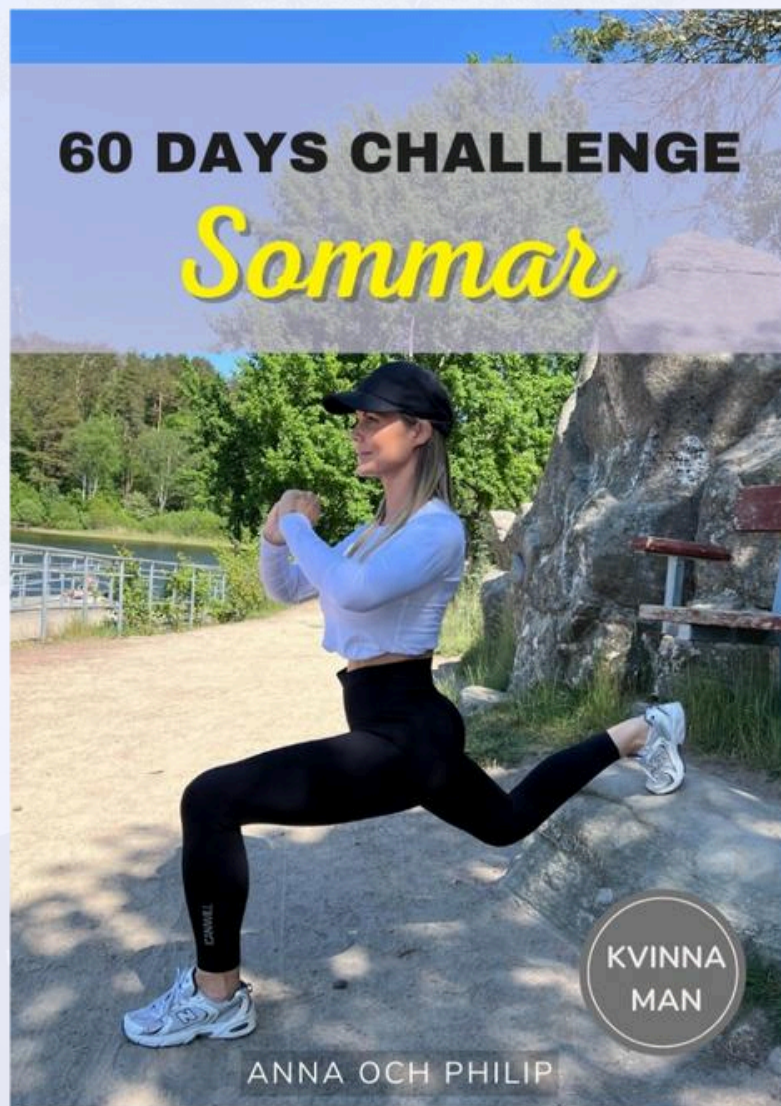
- Allt du behöver för att gå ner i fettvikt och stärka musklerna
- Uträknade måltider. Mycket variation och nya rätter att välja mellan var 14:e dag.
- Recept till alla maträtter
- Träningsplan för 60 dagar
- Träningsprogram för alla pass (det ingår både för hemmaträning och gym)
- Information och förslag på kosttillskott
- Handbok
- Allt paketerat som en e-bok i pdf format. Öppna i mobilen, på datorn eller skriv ut.

Pris: 990 kr

För att beställa mailar du oss på annaochphilip2024@gmail.com



60 days challenge Sommar



60 days Sommar bygger på samma koncept som 60 days challenge 1 och 2 men mer fokus på mage, rumpa och lår. Kostplanen innehåller dels favoriter från de två andra uppläggen men även nya maträtter.

60 days Sommar har vi skapat för att du ska komma i form inför eller under sommaren. Givetvis kan du även köra det när som helst på året.

Du kommer under 60 dagar att träna roliga och effektiva pass, äta god, hälsosam mat som är uträknat för att du ska gå ner i vikt och ge byggstenar till dina muskler.

Vi har fokuserat extra mycket på mage, rumpa och lår när vi skapade träningsprogrammen i det här upplägget.

Det medföljer träningsprogram för både hemma och gym. Ska du träna hemma behöver du en balansboll och gummiband.



Det här igår i 60 days Sommar:

- Allt du behöver för att gå ner i fettvikt och stärka musklerna
- Uträknade måltider. Mycket variation och nya rätter att välja mellan var 14:e dag.
- Recept till alla maträtter
- Träningsplan för 60 dagar
- Träningsprogram för alla pass (det ingår både för hemmaträning och gym)
- Information och förslag på kosttillskott
- Handbok
- Allt paketerat som en e-bok i pdf format. Öppna i mobilen, på datorn eller skriv ut.

Pris: 990 kr

För att beställa mailar du oss på annaochphilip2024@gmail.com



6 veckors upplägg: Mage, rumpa och lår.



Det här upplägget är för dig som vill lägga extra mycket fokus på mage, rumpa och lår. Det är god mat och effektiva träningsprogram. Går lika bra att köra som första upplägg eller som fortsättning.

6 veckors upplägget är för dig som vill lägga extra mycket fokus på magen, rumpan och låren. Du äter god mat och tränar effektiva pass för att tigha till och forma kroppen.

Följ planen vecka för vecka och känn att du tighar till kroppen, får fastare muskler på magen och formar rumpan.



Det medföljer träningsprogram för både hemma och gym. Ska du träna hemma behöver du en balansboll och gummiband.

Det här ingår i 6 veckors upplägget:

- Allt du behöver för att gå ner i fettvikt och stärka musklerna
- Extra mycket fokus på mage, rumpa och lår
- God mat som är optimerat och uträknat av oss
- Recept till alla maträtter
- Träningsplan för 6 veckor
- Träningsprogram för alla pass (det ingår både för hemmaträning och gym)
- Information och förslag på kosttillskott
- Handbok
- Allt paketerat som en e-bok i pdf format. Öppna i mobilen, på datorn eller skriv ut.

Pris: 990 kr

För att beställa mailar du oss på annaochphilip2024@gmail.com





Expressen uppmärksammar våra upplägg

– Jag blev själv förvånad över hur lätt och smidigt upplägget var med träningen och kosten. Och träningen var både varierad och rolig. Det är fantastiskt vad mycket man kan göra med bara en pilatesboll och gummiband.

Gick ner 4,5 kilo på 4 veckor

Emma gjorde tre pass i veckan hemma och några power walks och hon följde kostschemat och recepten hon fick av Anna och Philip.

– Jag har aldrig ätit så mycket och jag var aldrig hungrig. Ändå så såg jag redan efter en och en halv vecka både viktminskning och att jag fått tajtare kropp. Dessutom blev jag både piggare, gladare och sov så mycket bättre. Det gjorde mig ännu mer motiverad att fortsätta.

Den positiva spiralen fortsatte och efter fyra veckor hade Emma gått ner 4,5 kilo!

Men Emma ville mer, så hon anmälde sig till en fortsättningskurs på åtta veckor med Anna och Philip.

– När de åtta veckorna var över hade jag gått ner sammanlagt 13 kilo. Nu väger jag 65 kilo och är superstark. Och jag håller fast vid min träning och kosten. Nu går jag faktiskt också till gymmet och tränar. Jag känner mig trygg på gymmet nu.

Köp ett presentkort att ge bort

Ge din vän, partner eller någon annan du tycker om den perfekta presenten. Köp ett presentkort för ett eller flera av våra kost- och träningsupplägg.

Presentkortet skickas till dig via mail. Du skriver ut det på egen hand antingen hemma/på jobbet eller i en fotoautomat i din närmaste fotobutik.

En uppskattad present för den som tränar eller vill komma igång med träningen.



Maila oss på kontakt@annaochphilip.se för att beställa ditt presentkort.

Mer om oss

Vi träffades, blev ett par och startade vår gemensamma verksamhet för snart 10 år sedan. Vi har alltid haft kost och träning som ett intresse och Anna har arbetat som personlig tränare, coach och kostrådgivare i över 10 år och Philip i 20 år. Tillsammans har vi fyra barn, varav två gemensamma. Vi vet hur viktigt det är med rutiner, planering och att aktivera och ge kroppen vad den behöver under graviditeter och under åren då barnen växer upp. Våra barn är 2, 5, 10 och 18 år, vilket är jättekul.



Vi älskar att vara aktiva och ser alltid till att få in promenader, löprundor och träning i vardagen oavsett årstid. Vi brinner för att hjälpa andra och därför har vi valt att jobba med det vi gör, både på gymmet och online. Vi vill gärna hjälpa dig att optimera din kropp och uppleva alla hälsofördelar med en bra kost och träning.

Följ gärna våra instagramkonton för ännu mer inspo och pepp. @atenmark och @philiplailani

Nyfiken på mer?

Besök vår hemsida för mer information och våra övriga tjänster.



Vi erbjuder även personlig träning på gymmet, företagsträning, online coaching via app i telefonen, bootcamps, gravidträning via app i telefonen och mycket mer.

Kontakta oss på:

kontakt@annaochphilip.se

Beställ ditt upplägg på:

annaochphilip2024@gmail.com (missa inte 2024 i adressen)

Info om våra upplägg och före- efter bilder:

www.annaochphilip.se/pt-online

**VI FINNS
HÄR FÖR DIG**

www.annaochphilip.se