

STUDIO PAUS

GLOW-UP CHALLENGE





FØL DEG FRESH

Så gøy at du har meldt deg på Glow-Up Challengeen i Studio Paus!

Denne challengeen gir deg en kickstart med trening og velvære. Målet er at du blir den beste utgaven av deg selv fra innsiden og ut.

Denne guiden er fylt med tips og verktøy for å hjelpe deg til å lykkes med challengeen.

Bruk meg gjerne som en accountability coach, tag meg @junipaus eller send meg en DM når du sjekker av punktene dine. Vi gjør denne challengeen sammen.

Jeg gleder meg til å se deg blomstre i løpet av de neste to ukene!

Junie Paus

studiopaus.no
hei@studiopaus.no
@junipaus

INNHold

DEL 1 - MINDSET

1. Mindset
2. Mål
3. Rutiner

DEL 2 - TRENING

1. MindBody-trening
2. Timeplan
3. Treningsgarderobe

DEL 3 - VELVÆRE

1. Velværetips
2. Favorittprodukter
3. Self-care plan



DEL 1

MINDSET

MINDSET & MÅL

Du har kanskje meldt deg på denne Glow-up Challenge fordi du vil få et bedre selvbilde og trenger en liten boost for å ta bedre vare på deg selv? Dette kan innebære at du må endre noen av vanene dine og viktigst av alt: venne deg til tanken om at du må begynne å prioritere deg selv. Det er mange som synes det er vanskelig å sette av tid til egentid og egenpleie i en hektisk hverdag hvor alle andre trenger deg. Til syvende og sist koker det ned til dette: tar du godt vare på deg selv blir du i bedre i stand til å ta vare på de du er glad i. Hvis du har dette mindsettet blir det lettere å gjennomføre challengeen.

For å få mest mulig ut av Glow-up Challengeen er det lurt å kartlegge målene dine, og til det bruker vi SMART-modellen:

S

SPECIFIC

Vær spesifikk, hva ønsker du å oppnå?

M

MEASURABLE

Gjør det målbart, hvordan vet du når du har nådd målet?

A

ACHIEVABLE

Hvordan kan du nå målet ditt?

R

RELEVANT

Er det du ønsker å oppnå verdt innsatsen?


T

TIME BOUND

Hva er tidsfristen for å nå målet ditt?

MÅL

Her kan du skrive inn hvilke mål du har og fristen for å oppnå målene.
I neste steg bruker du denne listen til å lage enkle og effektive rutiner som hjelper deg med å jobbe bevisst mot målene dine.

	MÅL	
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		
11		
12		

NYE RUTINER

Ta utgangspunkt i listen på forrige side for å skape rutiner som gjør at du jobber daglig for å oppnå målene. Disse rutinene kan du implementere i self-care planen som du finner bakerst i heftet.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

DEL 2

TRENING

MINDBODY-TRENING



I Studio Paus får du enkle og effektive økter med online yoga og pilates, perfekt i en hektisk hverdag hvor det er lett å nedprioritere trening og egentid.

Timene er designet for å stramme opp kroppen og gi deg mer overskudd så du kan bli den beste utgaven av deg selv.

MindBody-trening handler om å knytte kropp og sinn sammen ved hjelp av pusten og bevisste bevegelser. Du trenger ikke å ha noen forkunnskaper fra treningsformen fra før, bare følg instruksjonene så kommer du raskt inn i det.

I noen av timene bruker vi utstyr som ankelvekter, men det er ikke nødvendig å bruke dette hvis du ikke har eller orker. Du kan eventuelt bytte ut ankelvektene med lette manualer eller vannflasker. Det er lurt å ha en matte og klær det er lett å bevege seg i.

Timeplanen inneholder en variasjon av timer og lengden på timene er forskjellig fra dag til dag. Hvis du har gjennomført dagens time og føler at du har energi til å gjøre mer, stacker du bare på med en annen time du finner i arkivet.

Vi sees på matten!



KLAR FOR MATTEN

Bli motivert og klar for matten med det beste og fineste utstyret

(annonseleker)



Atlantica Edge Core Bra
Aim'n kr 349,-



Atlantica Edge Core Singlet
Aim'n kr 349,-



Atlantica Edge Core Tights
Aim'n kr 699,-



Black Bound Seamless Tights
Aim'n kr 699,-



Black Bound Seamless Tank Bra
Aim'n kr 499,-



Navy Comfy Half Zip
Aim'n kr 799,-



Oceana Motion Seamless Bra
Aim'n kr 599,-



Oceana Motion Seamless Tights
Aim'n kr 699,-



Arctica Soft Basic Long Sleeve
Aim'n kr 349,-

TIMEPLAN

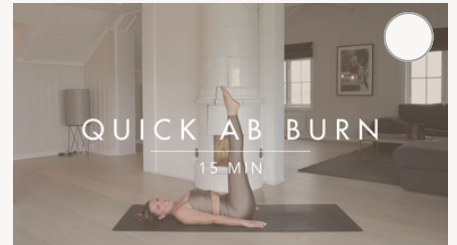
DAG 1



DAG 2



DAG 3



DAG 4



DAG 5



DAG 6



DAG 7



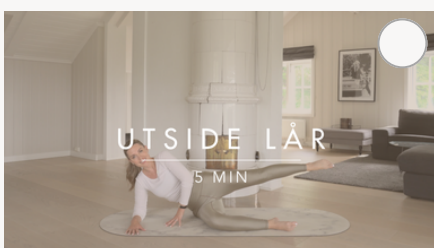
DAG 8



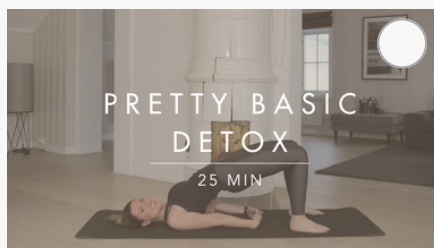
DAG 9



DAG 10



DAG 11



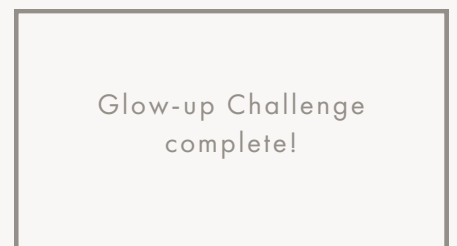
DAG 12



DAG 13



DAG 14



DEL 3

VELVÆRE

VELVÆRETIPS FOR EN HEKTISK HVERDAG

Selv om dagene flyr er det viktig at du setter av litt tid daglig til å ta vare på deg selv. Her mine beste tips til egenpleie for deg som er i tidsklemma.

1



NOK SØVN

Søvn er viktig for at du skal holde deg frisk, reduserer stress og risikoen for hjertesykdommer. Gjør leggingen til et rituale du gleder deg til så du ikke utsetter å legge deg. Sett på musikk på badet når du fjerner sminke og pusser tenner. Les et blad på sengen eller se siste episode av favorittserien din.

MORGENRUTINE

Du trenger ikke stå opp så mye tidligere for å rekke å klemme inn litt egenpleie om morgenen. Lag deg noen non-negotiable punkter som du gjør hver eneste morgen. Denne morgenrutinen bør være såpass kort at det er realistisk å gjennomføre daglig. Et forslag er fem minutter mental check-in, fem minutter meditasjon og ti minutter trening.



3



MULTITASKING

I en hektisk hverdag hvor man såvidt har hodet over vannet er det vanskelig å forstå når man skal finne tid til å pleie seg selv. Multitasking er nøkkelen! Ha på eyepatches når du lager matpakker. La hårkuren virke om natten. Ta en meditasjon i bilen mens du venter på barna. Det er kun fantasien som setter grenser for hva du kan få til bare du verner deg til tanken om at egenpleie ikke trenger å gå på bekostning av noe annet.

FAVORITTPRODUKTER

Disse velværeprодукtene klarer jeg meg ikke uten:

(annonselenker)



FortifEYE Eye Patches
Lyko kr 349,-



Anti-Cellulite Body Brush
Lyko kr 390,-



Silk'n Motion 350K
Lyko kr 3005,-



Clarins Body Treatment Oil
Lyko kr 520,-



Emma S. Purifying Mud Mask
Lyko kr 349,-



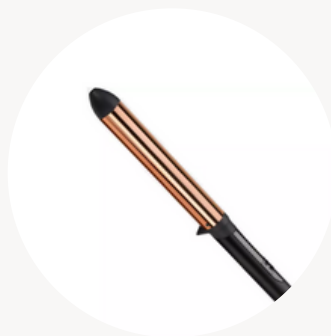
Sebastian Shampoo og balsam
Lyko kr 1205,-



Mason Pearson Børste
Lyko kr 1763,-



Morroccanoil
Lyko kr 429,-



BaByliss Salon Brilliance
Lyko kr 649,-

SELF-CARE PLAN & DAGLIG CHECK-IN

Self-care planen er et verktøy du bruker for å sette i system det du trenger for å føle deg fantastisk hver eneste dag.

Her kan du implementere de nye rutinene du kom frem til foran i heftet.

The 'self-care PLAN' form is a weekly planning tool. At the top, it asks for '5 viktigste self-care favoritter denne uken:' and 'Denne uken vil jeg føle meg:'. Below these are two sets of five horizontal lines. The main section is titled 'VELVÆRERUTINER' and features a grid of 15 rows (numbered 01-15) and 7 columns (labeled M, T, O, T, F, L, S). Each cell in the grid contains a small circle for tracking. At the bottom right, the text 'STUDIO PAUS' is visible.

The 'self-care CHECK-IN' form is a daily reflection tool. It starts with the question 'Hvordan har jeg det i dag?' and a progress indicator with five circles, labeled 'nede' and 'støiler'. Below this is a line for 'I dag skal jeg gjøre dette for å ta ekstra godt vare på meg selv:'. The form then has three sections for reflection: 'I dag er jeg takknemlig for:', 'I dag er jeg ekstra stolt av at jeg:', and 'I dag ønsker jeg meg mer av dette:'. The last section is split into two columns: 'I dag gleder jeg meg til å:'. At the bottom, there is a line for 'Dagens mantra:' and the text 'STUDIO PAUS'.

Daglig check-in er en super måte å starte dagen på. Du får tømt hodet og reflektert over hva du er takknemlig for - virkelig sunt for sjelen!

Sett et mantra for dagen, dette kan du for eksempel bruke i dagens meditasjon.

self-care PLAN

5 viktigste self-care *prioriteringer* denne uken:

Denne uken vil jeg *føle* meg:

VELVÆRERUTINER

01	<hr/>
02	<hr/>
03	<hr/>
04	<hr/>
05	<hr/>
06	<hr/>
07	<hr/>
08	<hr/>
09	<hr/>
10	<hr/>
11	<hr/>
12	<hr/>
13	<hr/>
14	<hr/>
15	<hr/>

M	T	O	T	F	L	S
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

self-care
CHECK-IN

Hvordan har jeg det i dag?



I dag skal jeg gjøre dette for å ta ekstra *godt vare på meg selv*:

I dag er jeg *takknemmelig* for:

I dag er jeg *ekstra stolt* av at jeg:

I dag ønsker jeg meg *mer av dette*:

I dag *gleder jeg meg* til å:

Dagens mantra:
