

VIKKO

SUNNUNTAI

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI



Viikottainen painon seuranta:

**RUOKAVALION SIIRTYMÄVIIKOT**

Aloita hitaasti. Sekoita yksi osa **Perfect Weight -ruokaa** ja kolme osaa lemmikkisi tavanomaista ruokaa.

Lisää vähitellen. Sekoita kaksi osaa **Perfect Weight -ruokaa** kahteen osaan tavanomaista ruokaa.

Jos lemmikkisi sopeutuu hyvin, sekoita kolme osaa **Perfect Weight -ruokaa** yhteen osaan tavanomaista ruokaa.

Ei enää ruokien sekoittamista Anna lemmikillesi vain **Perfect Weight -ruokaa!**

1



Ota lemmikistäsi "ennen"-valokuva.

Lemmikkisi tulisi nauttia ruokailuhetkestä ja tuntea olonsa kylläiseksi syönnin jälkeen. Matka parempaan terveyteen on alkanut!



Vaikka et huomaisi vielä eroa, älä luovuta. Terveellinen paino tarkoittaa lemmikkisi pidempää ja onnellisempaa elämää.

2

3

4

Alkaako lemmikkisi näyttää hoikemmalta? Onko sen vyötärö paremmin näkyvässä? Ota lemmikistäsi nyt kuva ja vertaa sitä alkutilanteeseen.



5

6

Olet päässyt vaikeimman vaiheen ylitse! Vain neljä viikkoa jäljellä. Jaksako lemmikkisi leikkiä pidempään ja liikkua enemmän?



7

Lemmikkisi pitäisi alkaa näyttää hoikemmalta ja olla energisempi. Nyt on aika suunnitella, mitä uusia hauskoja juttuja voit tehdä hyväkuntoisen lemmikkisi kanssa! Juoksennella puistossa tai kenties uudessa agilitykeskuksessa?

8

9

Onnistuit! Huomaa ero lemmikkisi olemuksessa nyt ja 10 viikkoa sitten. Ota valokuva lemmikistäsi uudesta ulkonäöstä ja jaa kuva ja tarinasi onnistuneesta painonpudotuksesta verkkosivuilla [www.hillspet.fi/PerfectWeight](http://www.hillspet.fi/PerfectWeight)



10