



DIN PERSONLIGE VEILEDNING

Din 90-dagers reise starter nå

Fra din første gummy til den beste versjonen av deg selv – steg for steg, dag for dag.

3g

KREATIN / DAG

500+

STUDIER BAK

10K+

FORNØYDE KUNDER

En gave til deg som en del av ditt NordicBio-abonnement.

INNHold

Hva du finner i denne planen

01	Velkommen & Din Dosering	03
02	Din Forvandling — Før & Etter	04
03	Hvorfor Kreatin Fungerer	05
04	Renhet & Kvalitet — Eurofins-testet	06
05	Din 90-Dagers Roadmap	07
	Fase 1 — Bygg Grunnlaget	08
	Fase 2 — Skap Rutinen	09
	Fase 3 — Se Fremgangen	10
	Fase 4 — Fullfør Forvandlingen	11
06	Kosthold & Næring	12
07	Søvn & Trening	13
08	Ekte Resultater Fra Ekte Kunder	14
09	Din Ukentlige Check-In	15



Tips: Skriv ut denne planen, eller ha den liggende på mobilen. Kryss av dagene dine i kalenderen — små, synlige seire holder motivasjonen oppe hele veien til dag 90.

01 — VELKOMMEN

Velkommen til familien, du er nå én av OSS.

Du har akkurat tatt et lite, enkelt valg som kan gjøre en stor forskjell — ikke bare denne måneden, men de neste 90 dagene og lenger. Denne planen er laget for å gjøre det så lett som mulig å holde rutinen, uansett hvor travel hverdagen din er.

**DIN DAGLIGE DOSE**

3 gummies om dagen — det er alt.

3

GUMMIES PR.
DAG

3g

KREATIN
MONOHYDRAT

90

GUMMIES I
PAKKEN

∞

DIN NYE
RUTINE

🕒 Når

Når som helst på dagen —
velg et tidspunkt du enkelt
husker, f.eks. til frokost.

🥄 Hvordan

Bare tygg og svelg — ingen
shaker, ingen vann, ingen
unnskyldninger.

🔄 Hver dag

Kreatin virker best med jevn,
daglig bruk — også på
hviledager.



Pakken din varer i 30 dager. Abonnementet ditt sørger for at en ny pakke dukker opp rett før du går tom — slik at rutinen aldri brytes, og du slipper å tenke på det. Det er akkurat det som gjør at kreatin faktisk virker: konsekvent bruk, måned etter måned.

02 — DOKUMENTER REISEN

Ta et bilde i dag.

Ta ett til om 90 dager.

Fremgang er lettest å se når du kan sammenligne. Bruk samme belysning, samme antrekk og samme vinkel begge ganger — sett så bildene inn her, eller ta vare på dem i mobilen til dag 90.

**DAG 1**

Sett inn ditt før-bilde

**DAG 90**

Sett inn ditt etter-bilde

STARTPUNKTET DITT**DIN NYE VERSJON**

VEKT, DAG 1

VEKT, DAG 90

SLIK FØLER JEG MEG I DAG

03 — VITENSKAPEN

Hvorfor kreatin fungerer

Kreatin er verdens mest studerte kosttilskudd — med over 500 vitenskapelige studier bak seg. Det er ikke et trendtilskudd, det er en av de tryggeste og mest dokumenterte måtene å støtte kropp og hjerne på, uansett hvor aktiv du er i dag.



Styrke & kraft

Øker kroppens energilager, slik at musklene dine yter mer — både på treningen og i hverdagen.



Raskere restitusjon

Bidrar til at kroppen henter seg raskere inn, med mindre stølhet etter aktive dager.



Fokus & klarhet

Hjernen din bruker også kreatin. Forskning viser fordeler for konsentrasjon og mental energi gjennom dagen.



For alle, hver dag

Du trenger ikke være idrettsutøver — selv lett, jevnlig aktivitet kombinert med kreatin gir en merkbar forskjell.

FORANKRET I FORSKNING

"

Kreatintilskudd kan gi et betydelig bidrag til muskelmassen, fordi du får i deg mer enn kosten alene kan gi.

KILDE: NHI.NO

"

For eldre handler kreatin mindre om å bli stor og sterk, og mer om å bevare funksjon og livskvalitet.

KILDE: AFTENPOSTEN.NO

"

Godt kreatinnivå kan forsinke naturlig aldersrelatert muskeltap og styrke effekten av trening.

KILDE: VG.NO

04 — KVALITETSGARANTI

Testet. Dokumentert. Til å stole på.

Vi lover ikke bare kvalitet — vi dokumenterer den. Hver batch analyseres av Eurofins, et av verdens mest anerkjente uavhengige laboratorier, slik at du alltid vet nøyaktig hva du putter i kroppen.



Tungmetaller

Bly, kadmium og kvikksølv
— alle godt under
grenseverdi



Mikrobiologi

E. coli, Salmonella og
gjærsopp — ikke påvist



Kreatininnhold

Verifisert kreatin
monohydrat i hver gummy



Eurofins Analytical Report

Sertifikat AR-25-R2-024916-01 • 19. des. 2025

CNAS-AKKREDITERT

KREATIN MONOHYDRAT 36,0%	BLY (PB) < 0,05 mg/kg	KVIKKSØLV (HG) < 0,01 mg/kg
E. COLI Ikke påvist	SALMONELLA SPP. Ikke påvist	ARSEN (AS) < 0,01 mg/kg

Resultater fra uavhengig laboratorietest utført av Eurofins Technology Service (Guangzhou) Co., Ltd. Fullstendig rapport kan fremvises på forespørsel.

05 — VEIEN VIDERE

Din 90-dagers roadmap

Fire enkle faser. Ingen krav om perfektjon — bare små, gjentakende vaner som bygger seg opp til en varig endring. De neste sidene tar deg gjennom hver fase i detalj.



Husk: dette er en *guide*, ikke et strengt regelverk. Tilpass tempoet til din egen hverdag — det viktigste er at du fortsetter, ikke at du er perfekt.

01

DAG 1-22

Bygg grunnlaget

De første ukene handler ikke om resultater — de handler om å gjøre rutinen så enkel at du ikke trenger å tenke på den. Konsistens slår intensitet, hver eneste gang.

DAGLIGE VANER DENNE FASEN



3 gummies, samme tid

Bygg en fast holdepunkt i dagen — f.eks. til frokost.



2 liter vann daglig

God hydrering støtter kreatinets opptak i musklene.



6.000 skritt daglig

Et realistisk startpunkt, uansett hvor aktiv du er i dag.



Merk energinivået ditt

Noter hvordan du føler deg — dette er din baseline.

HVA DU KAN FORVENTE

De fleste merker en jevnere energi og litt bedre restitusjon mot slutten av denne fasen — kroppens kreatinlager bygges gradvis opp. Store, synlige endringer kommer senere. Fokuser på å ikke hoppe over en eneste dag.

02

DAG 23-45

Skap rutinen

Rutinen begynner å sitte i ryggmargen nå. Det er tid for å bygge litt videre på den — fortsatt med små, håndterbare steg.

DAGLIGE VANER DENNE FASEN

**8.000 skritt daglig**

Øk gradvis — kroppen din er klar for litt mer nå.

**Protein i hvert måltid**

Se side 12 for konkrete mengder og kilder.

**2 styrkeøkter i uken**

Kreatin og belastningstrening forsterker hverandre.

**Fast leggetid, 7/7**

Også i helgene — stabil døgnrytme fremskynder resultater.

HVA DU KAN FORVENTE

Kreatinlagrene dine er nå nær fullt oppbygd. Mange merker bedre styrke i treningen, raskere restitusjon og en jevnere energi gjennom dagen i denne perioden.

03

DAG 46–67

Se fremgangen

Nå begynner du gjerne å merke — og se — forskjellen selv. Dette er fasen hvor motivasjonen din vokser av seg selv.

DAGLIGE VANER DENNE FASEN

**10.000 skritt daglig**

Det anbefalte målet for aktive voksne.

**3 styrkeøkter i uken**

Konsistens gir resultater — hold rytmen.

**Prioriter søvnkvalitet**

Ikke bare timer — men dyp, sammenhengende søvn.

**Noter fremgangen ukentlig**

Bruk check-in-skjemaet på side 15.

HVA DU KAN FORVENTE

Styrke, utholdenhet og restitusjon er nå tydelig forbedret hos de fleste. Klærne kan sitte annerledes, og treningsøktene føles mer produktive. Dette er øyeblikket å ta et nytt sammenligningsbilde.

04

DAG 68–90

Fullfør forvandlingen

Du har ikke fullført en utfordring — du har bygget en livsstil. Denne fasen handler om å feire det, og gjøre klart for veien videre.

DAGLIGE VANER DENNE FASEN

**Hold rutinen, spesielt kreatinet**

Ikke slutt nå — effekten er avhengig av kontinuitet.

**Ta ditt "etter"-bilde**

Sammenlign med dag 1 på side 04.

**Feire fremgangen**

Du fortjener det — du har vist opp for deg selv i 90 dager.

**Sett nye mål**

Neste 90 dager starter rett etter disse.

HVA DU KAN FORVENTE

En merkbart sterkere, mer uthvilt og mer fokusert versjon av deg selv — og en rutine som nå føles helt naturlig. Abonnementet ditt sørger for at neste pakke allerede er på vei, slik at du aldri mister momentum.

06 — KOSTHOLD

Mat som jobber sammen med kreatinet

Du trenger ikke en streng diett. Disse er generelle utgangspunkt du kan justere etter egen kropp, mål og hverdag — ikke medisinske anbefalinger.

**Protein****1,6–2,2 g**

pr. kg kroppsvekt / dag

Kylling, fisk, egg, kvarg,
belgfrukter**Karbohydrater****3–5 g**

pr. kg kroppsvekt / dag

Havre, ris, poteter, frukt,
grønnsaker**Fett****0,8–1 g**

pr. kg kroppsvekt / dag

Olivenolje, avokado, nøtter, fet
fisk**ENKEL KALORI-FORMEL**

Vil du ha et omtrentlig utgangspunkt for daglig kaloribehov? Bruk denne enkle tommelfingerregelen:

$$\begin{array}{l} \text{Kroppsvekt} \\ \text{(kg)} \end{array} \times 30 = \begin{array}{l} \text{Omtrentlig vedlikeholdsbehov} \\ \text{(kcal)} \end{array}$$

Eksempel: En person på 70 kg → $70 \times 30 = \text{ca. } 2.100 \text{ kcal/dag}$. Juster ned for vektnedgang, opp for muskelbygging.

 Slik gjør du det

1. Vei deg (eller anslå vekten din)
2. Regn ut kaloribehovet med formelen over
3. Fordel proteinet først, fyll resten med karbohydrater og fett

 Husk

Dette er generelle retningslinjer, ikke individuell rådgivning. Har du spesifikke mål eller helseutfordringer, snakk med lege eller ernæringsfysiolog.

07 — LIVSSTIL

Søvn & trening

Kreatinet gjør jobben sin best når kroppen får hvile og bevegelse den trenger. To enkle søyler, samme mål: en bedre versjon av deg.



Søvn

7–9 timer

Kroppens minimum for ordentlig restitusjon og muskelvekst.

Fast leggetid

Samme tidspunkt hver kveld — også i helgene — stabiliserer døgnrytmen.

Skjerm av 30 min før

Bytt mobilen ut med bok, dimmet lys eller strekk.

Kjølig, mørkt rom

Rundt 18–19°C og mørklegging gir dypere søvn.



Trening

2–4 styrkeøkter / uke

Kreatin gir best effekt kombinert med belastningstrening.

Gå daglig

Skritt teller også — se roadmap for målene dine per fase.

1–2 hviledager

Restitusjon er der veksten faktisk skjer.

Lytt til kroppen

Progresjon over tid slår intensitet i én økt.

08 — FELLESSKAPET

Du er ikke alene på denne reisen

Tusenvis av nordmenn har allerede gjort de samme små valgene hver dag. Her er noen av historiene deres — snart kan det være din.



★★★★★

"Jeg gleder meg faktisk til å ta gummien min hver morgen — enkelt, godt, og jeg merker forskjellen på treningen!"

— Sofie H., Bergen



★★★★★

"Etter 90 dager kjenner jeg meg sterkere enn noensinne. Dette er blitt en fast del av rutinen min."

— Maria L., Trondheim



★★★★★

"Bedre utholdenhet og raskere restitusjon etter kamp. Anbefales på det varmeste!"

— Kristian B., Stavanger



★★★★★

"Jeg føler meg både sterkere og skarpere i hodet. NordicBio er blitt min daglige favoritt."

— Ingrid S., Oslo

10.000+ fornøyde kunder

i hele Norge 🇳🇴

Din ukentlige check-in

Ta 2 minutter hver søndag til å fylle ut denne. Det du måler, følger du opp — og det du følger opp, holder du fast ved.

UKE	SKRITT / DAG	TRENINGSØKTER	SØVN (TIMER)	FØLELSE (1–10)
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Mine notater