**Trött på brutna nyårslöften? 15 med Paolo lovar effektiv träning som faktiskt blir av.**

Hur många gånger har du lovat dig själv att bli en ny människa efter nyår? Och hur många gånger har du faktiskt hållit det som du har lovat? Det vanligaste felet vi gör är att vi går ut för hårt och ställer för höga krav på oss själva, säger Paolo Roberto som här ger sina tre bästa tips för träning som faktiskt blir av.

**Tips 1.** Träna 15 minuter per dag. Tid är en bristvara men alla har 15 minuter över, och det är träning som blir av som ger resultat. Börja med att köra kvartarna lugnt, då blir inte ansträngningen så stor.

**Tips 2.** Träna effektivt. Träning är som bäst när den kan utföras varsomhelst och närsomhelst. Ett normalt gympass innehåller ungefär 110 repetitioner men eftersom man går och slöar mellan övningarna så blir det ganska ineffektivt. Med cirkelträning i 15 minuter kommer du lugnt att dubbla antalet repetitioner och du tränar dessutom kondition eftersom du inte vilar mellan övningarna.

**Tips 3.** Ha roligt när du tränar!

*Under 2013 lanserades 15 med Paolo, en webbaserad träningstjänst där deltagarna under 5 veckor får anpassade träningspass och tävlar mot andra deltagare i flest utförda pass. Paolo peppar via tävlingssystemet och instagram och erbjuder ett effektivt kom igång alternativ till trånga gym i början av året! Tävlingsstarter i januari är 13/1 och 27/1. Läs mer på:* [www.15medpaolo.se](http://www.15medpaolo.se).