



Bodyweight Diet

Funktion / Program	Bodyweight Diet	Itrim	Cambridgekuren	16 Weeks of Hell – Standard	16 Weeks of Hell – Premium
Resultatgaranti	✓ 1 kg/vecka eller pengarna tillbaka	✗	✗	✗	✗
Pris	1 999 kr engångsavgift	ca 595 kr/mån (träningsmedlemskap)	Ingen fast månadsavgift (kost beroende på produktmängd)	12 800 kr / 16 veckor	25 300 kr / 16 veckor
Träning ingår	✓ +400 övningar, hemma, hantlar, gummiband, suspension band & gym	✓ Gym & maskiner, coach tillval	✗ Huvudfokus produkter, ej träning	✓ Gymprogram + kostschema	✓ Gym + videoinstruktioner
Mat / kostupplägg	✓ Högprotein, Low Carbs, Gluten Free, 5 ingredienser, Vegan, + 400 recept	✓ Kostplan + ersättningar beroende på paket	✓ VLCD/LCD pulverdiet & produkter	✓ Kost & träningsupplägg	✓ Kost + extra material/video
Fasta (Periodisk)	✓ Ingår i programmet	✗	✗	✗	✗
App / digitalt stöd	✓ Full app med recept & menyer och tracking för power walk och fasta	Delvis (EGYM-app beroende på medlemstyp)	✗ Ingen app – produktbaserat	✗ PDF-schema	✗ PDF + video
Livslång användning	✓ Ja – engångsbetalning	✗ Kräver fortsatt betalning	❓ Så länge produkter köps	✗ 16 veckor	✗ 16 veckor

Programjämförelse