



Iben og Caspers træningsflip

## Energifyldt par

**Iben Hjejle og Casper Christensen** var i højt humør til afslutningsfesten på „Aloha!“ og „Live fra Bremen“.

En af grundene til deres høje humor kan skyldes al den energi, de har fået efter, at de er begyndt på et helt nyt trænings- og kostprogram hos Lotte Arndal.

– Det er en livsstilsændring, ikke en kostomlægning, og vi spiser skam, det er bare ikke alt, vi spiser, og så træner vi en tre til fire gange om ugen, nogle gange kun 30-45 minutter derhjemme, men det er skønt, og vi kan virkelig mærke en forskel, fortæller det energifyldte par.