

## ATT HÅLLA VIKTEN!

God Balans® anser att;

Det bästa är om vi alla skulle kunna äta BRA FRUKOST, LUNCH, MIDDAG och ett par MELLANMÅL, TRÄNA både MENTALT och FYSISKT och därmed hålla vikten och må väl!

Vi vet alla att sanningen inte är så enkel!

Det vore också tokigt att tro att vi sitter på den enda sanningen genom att säga att det finns ett enda riktigt sätt att minska sin vikt.

God Balans® koncept är utvecklat för människor som vill ha ett flexibelt, enkelt och tillgängligt sätt att uppnå en bättre hälsa.

Inget räknande av kalorier, God Balans® är framför allt för människan som tycker dygnet saknar timmar och som vill ha enkla lösningar att ta till ibland när livet blir för hektiskt.

Tillåt dej därför att behålla de verktyg du funnit under sin viktnedskningstid även när målvikten är nådd. Genom att ta bort delar av det som varit en så god hjälp kan Du stjälpas allt arbete du lagt ner och lärt dej känna dej trygg med.

Få kommer ha nått så långt att de ansluter sig till stycket som skrevs inledningsvis.



Använd Hälsotallden som bas och utöka portionerna till lämplig storlek beroende på kundens träningsnivå.

Som regel bör du helst äta 6 gånger per dag, inkl. mellanmål.

Om du har svårt att hålla ditt energiintag på lämplig nivå, gör då så här:

Välj ut 3 av de måltider som känns minst viktiga. Då med hänsyn till både den sociala, näringsmässiga och njutbara situationen. Exempelvis kan det vara en lunch som äts i all hast på en hamburgerrestaurang som ligger i närheten av arbetet trots att du egentligen inte är speciellt förtjust i hamburgare. Byt dessa tre mindre viktiga måltider mot God Balans® .

Stabiliseras inte vikten på dessa 3 utbytta måltider, byt ut ytterligare en till en God Balans® .

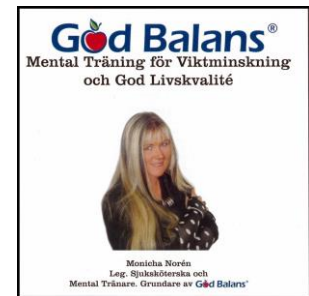
Detta gör att du äter dina bra, nyttiga och viktiga måltider och sparar på kalorierna vid de tidigare mindre nyttiga och socialt oväsentliga måltiderna.

**Fortsätt med din MENTALA TRÄNING.**

**God Balans® CD Mental Träning för Viktminskning och God Livskvalité. Träna gärna 3-5 gånger i veckan.**

**Fortsätt med God Balans® som ett hjälpmedel att ta till istället för skräpmat, för ett överhoppat mål, som ett mellanmål eller som en vitaminkur.**

**Fortsätt eller öka gärna din träning, hitta en form du trivs med och tycker är roligt så du kan fortsätta ha en kropp du trivs med.**



**VARFÖR ÄNDRA PÅ ETT VINNANDE KONCEPT?**

**VAR NÖJD MED ATT HA NÅTT DITT UPPSATTA MÅL  
PÅ DET SÄTTET DU VALT!**

**VAR OCH EN FINNER SIN VÄG SOM FUNGERAR.  
GRATTIS TILL ATT DU FANN DIN VÄG!**

