



God Balans®

ANVÄNDARE INFORMATION

God Balans® VIKTKONCEPT

Läs även informationen på förpackningen.



Välj Din väg



Med **God Balans**[®] koncept kan Du välja bland flera hjälpmedel för att få en **snabb effektiv** och **säker** viktminskning. Den tekniska sidan av att bli av med några kilo är ganska enkel. Men alla som bantat vet att vägen till ett varaktigt resultat kräver mycket träning av både beteende, motivation och uthållighet.

HUR? Vilken väg vill jag gå? Vilken situation befinner mig i livet nu? Hur bråttom har jag?

MÅL! Ett varaktigt resultat behöver en klar målbild över vad jag vill. Är jag beredd att "betala priset", att avstå från vissa njutningar och att ersätta dem med andra?

Mental Träning. Lyssna på **God Balans**[®] CD Mental Träning för Viktminskning och God Livskvalité, minst 3 ggr/vecka den första tiden. Det underlättar förankrandet av målbilden och upprätthåller motivationen.

Välj EN av TRE följande alternativ för just din viktminskning:

1. **God Balans**[®] **FORTE** – Den snabbaste vägen! Du RASAR ner i vikt!

Ät tre **God Balans**[®] /dag. Ingenting annat. De första dagarna tömmer kroppen sina sockerdepåer i cellerna. Därefter ber hjärnan om mer energi. Kroppen startar då sin fettförbränning på allvar! I fettförbrännings-processen bildas Ketoner. Var rädd om Ketonerna!

- ✓ **De tar bort Dina hungerkänslor**
- ✓ **Ger Dig en ökad känsla av pigghet**
- ✓ **Sparar muskelcellerna vid viktreduceringen**

Du får bara ketoner om du äter 3 God Balans/dag och ingenting annat. Tar du en frukt eller grönsak finns risk för att dina hungerkänslor snabbt kommer tillbaka då ketonfasen avbryts.

Drick minst 3 liter vatten dagligen och promenera minst 15 minuter 3 ggr/vecka, helst varje dag.

Ketonerna inträder efter ca 3 dygn. För att försäkra Dig om en maximal effekt kan Du själv kontrollera Din ketonnivå i morgonurinen med stickor som kan köpas på Apoteket.

Genom att välja våra svenska, säkra och godkända VLCD produkter **God Balans**[®] och följa **FORTE** äter Du mindre än 500 kalorier per dygn och uppnår därmed lättare den eftertraktade ketonfasen.



2. God Balans® Mix – Den gyllene medelvägen. Du byter ut vissa måltider men äter även lagad mat.

3. God Balans® Mat – Den långsammare vägen. För Dig som vill minska i vikt på lite sikt.

Du byter **VALFRIA** måltider mot **God Balans®** enligt vårt speciella program.

God Balans® MIX

Ät tre God Balans dagligen.

Ät en *Hälsotallrik när du vill på dagen.

Ät en frukt varje dag.

Drick minst tre liter vatten.

God Balans® MAT

Ät två God Balans dagligen.

Ät två *Hälsotallriker under dagen.

Ät två frukter varje dag.

Drick minst tre liter vatten.

***Hälsotallrik:**

1 knytnäve Proteinrik mat:

Kött, fisk, skaldjur, fågel, ägg, bönor, tofu, linser, quorn, kikärtor, kesella, keso.

1 knytnäve grova, varma grönsaker:

Ex. Broccoli, blomkål, spenat, gröna bönor, sparris, morot, palsternacka, kålrot, rödbetor, lök, svamp, örter, majs, vattenkastanj, aubergin osv.

De varma grönsakerna kan bytas ut mot potatis, fullkornspasta eller fullkornsrís, bulgur, couscous, linser, bönor eller örter 1 gång dagligen. Gärna efter ett fysiskt träningspass!

1 handflata med kalla salladsgrönsaker.

Ex. Sallad, salladskål, vitkål, gurka, tomat, groddar, färsk paprika, champinjoner, oliver.

Goda och nyttiga fettsyror, tag 1 msk per Hälsotallrik ex:

Solrosfrön, Sesamfrön, Mandlar, Osaltade och orostade nötter (jordnötter, pinjenötter, casewnötter, valnötter osv.).

eller Hälsodressing, tag 1 msk per Hälsotallrik: tillför

goda fettsyror i rätt balans samt goda örter för hälsan.

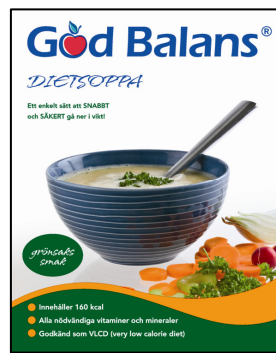
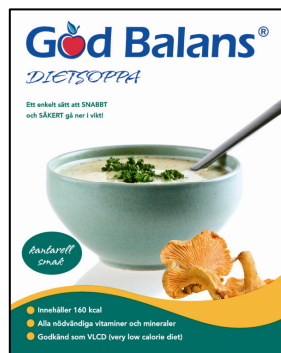
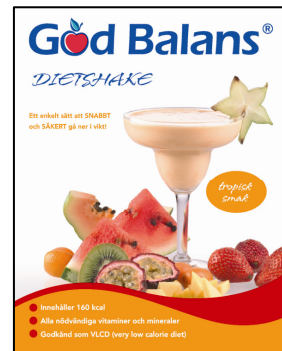
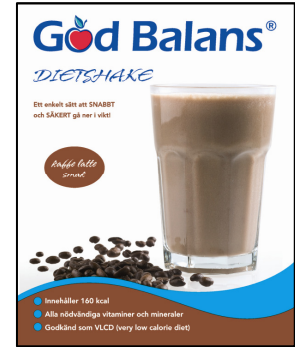
Förvaras i kylskåp.

Blanda: 1 dl nyttig olja (finns att beställa från God Balans), 1 dl äppelcidervinäger, 1 vitlöksklyfta, 1 msk riven ingefära, 1 msk gurkmeja, ½ tsk örtsalt.



GOD NÄRINGS BALANS

Våra smaker



TOFFÉ BAR, ATT ANVÄNDA VID MIX ELLER MAT.



GOD MENTAL BALANS



CD Mental Träning för Viktminskning och God Livskvalité innehåller sex viktiga delar som hjälper Dig att nå det mål Du själv sätter upp.

För bästa effekt av träningsprogrammet rekommenderar vi att Du lyssnar på denna CD 3-5 gånger per vecka, gärna oftare.

1. Introduktion

2. Muskulär Avslappning

Den muskulära avslappningen är grunden i den Mentala Träningen. Den lär Dig att känna skillnad och kunna påverka och kontrollera musklerna till den spänningsnivå Du själv önskar. Den muskulära avslappningen lägger också grunden till kroppskänedom.

3. Mental Avslappning

Att lära sig stänga ute störande tankar och fokusera på det Du vill. Här utformas Din egna mentala plats.

4. Mental Träning

Här formulerar Du Ditt resultat genom att använda Din kreativitet och programmerar in Dina mål genom alla Dina sinnen.

5. Rörelse

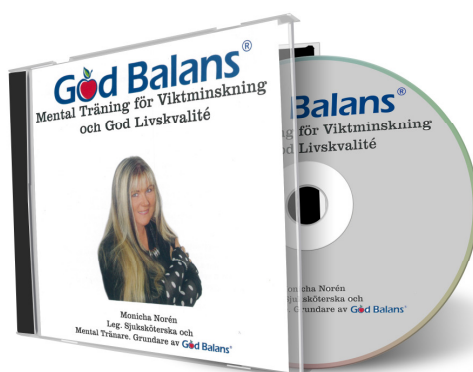
Här tränas motivationen för att hitta och bevara glädjen i att röra på sig. Att förstå betydelsen av endorfinerna, för att skapa motivation och uthållighet och minska behovet av onödigt ätande.

6. Resultatet och vägen dit

Här gör Du upp din färdplan och hur Du tar Dig från "Nu till Ditt Resultat".

7. Resan

En guidad meditation där Du kan göra Dig av med beteenden som Du inte längre har nytta av och ersätta det med nya resurser.



GOD FYSISK BALANS



Som överviktig och framför allt om Du är otränad kan det innebära ett obehag när hjärtat börjar pumpa snabbare och Du börjar svettas av kanske bara en stilla promenad.

Glöm det traditionella motionerandet, lyft blicken och finn nya sidor.

Kanske lite fotboll med barn eller barnbarn eller ta upp intresset Du hade som tonåring – att rida, dansa, simma eller springa på Dina nuvarande villkor.

Hitta former som också ger något annat såsom umgänge med nya medmänniskor, omvårdnad av djur eller upptäck skogen och dess härliga dofter.

Kanske vore det en god idé att uppleva och turista i Din egen kommun och närområde. Gå ut och se Din omgivning, med Dina mått mätt, med nya ögon och med nya tankar.

Att gå av bussen en hållplats tidigare och ta trappan istället för hissen börjar kännas lite uttjatat och gammalt (även om det naturligtvis fortfarande är lika effektivt).

Det viktigaste är att finna något som ger Dig en extra guldkant på vardagen.

Av erfarenhet kan man konstatera att det som känns roligt är det som blir varaktigt!

Testa nya saker! Vidga Dina vyer!

Njut av att känna hur Du rör Dig allt lättare och blir starkare så väl fysiskt som psykiskt.

Se till att målsättningen att aktivera Dig i någon form minst 3 gånger per vecka blir en verklighet som gärna överträffas!



HÅLLA VIKTEN



Alla människor kan förbättra sina vanor.

Stanna upp, befäst Dina nya goda vanor, må bra med Din nya vikt även om Du har kvar några kilon, bygg på Ditt självförtroende och Din självkänsla och gör det genom att vara stolt över de kilon som Du faktiskt lyckats ta bort!

Lyckades Du inte ta bort all Din övervikt? Det finns ett bra liv bland trädtopparna också för alla som inte nådde stjärnorna, och lyckas Du hålla och stabilisera Din vikt så är det också en stor vinst.

Byt ut en skräpmåltid mot **God Balans®**, rör på Dig ytterligare en dag per vecka, eller per månad. Du kanske kan hålla din vikt genom att äta 5 God Balans per vecka? Fortsätt då med dej – gör det enkelt för dej!

Börja drick mera vatten, tänk att vi faktiskt kan dricka vatten direkt ur kranen i det här landet! Lägg till en skogstur, lägg till en tallrik med rejäla grönsaker innan Du äter mat som hamnade på tallriken och som inte blev så nyttig som Du hoppades på. Det är betydligt lättare att lägga till än att dra ifrån. Effekten brukar vanligtvis bli att de andra sämre vanorna automatiskt får mindre plats. Om inte, så får Du även i Dig bra saker och får känna glädjen att få röra på Dig.

Sluta med att sluta med allting!

- Börja med att lägga till istället! Lägg till BRA VANOR
- Det kommer hjälpa Dig att hålla Din vikt!
- Du måste inte vara supersmal för att må bättre!
- Sätt ett mål Du själv kan leva med – nå det målet – och njut av Dig själv och av livet!
- Fortsätt äta God Balans för att hålla nere på kcal och ändå få i dej allt kroppen behöver.



God Balans®



**ENKELT, BEPRÖVAT, SVENSKT
OCH TILLGÄNGLIGT -
FÖR ALLA!**

