



# God Balans®

## UPPTRAPPNING

**VIKTIGT ATT VETA FÖR DIG SOM ANVÄNT**

**God Balans® FORTE**

**OCH VILL BEHÅLLA DIN NYA VIKT.**





# UPPTRAPPNING FRÅN **God Balans**<sup>®</sup> FORTE

Tiden efter **GOD BALANS**<sup>®</sup> FORTE är lika viktig som under den aktiva tiden med **GOD BALANS**<sup>®</sup> FORTE. Att återgå till att äta som Du gjort tidigare är att spolia all den möda Du lagt ner på din viktnedgång. Fortsätt att äta **GOD BALANS**<sup>®</sup> 3 ggr om dagen för att säkra Ditt näringsintag med upptrappning av mat enligt **GOD BALANS**<sup>®</sup> MIX

## **God Balans**<sup>®</sup> MIX

Ät tre God Balans dagligen.

Ät en **\*1 HÄLSOTALLRIK** när du vill på dagen.

Ät en frukt varje dag.

Drick minst tre liter vatten.

### Öka måltiderna successivt!

Börja med ett kaffe fat, öka till en assiett, upp till en hel tallrik.

**GOD BALANS**<sup>®</sup> MIX ska användas vid övergång från **GOD BALANS**<sup>®</sup> FORTE.

Vid för snabb upptrappning finns risk för magsmärtor.

### **Dag 1:**

3 stycken **GOD BALANS**<sup>®</sup> och **ett kaffefat** med en **\*1 HÄLSOTALLRIK**

*Måltidsförslag:*

*25 gr Protein och grönsaker bestående av groddar, sallad, gurka och tomat 2 msk Hälsodressing.*

### **Dag 2-3:**

3 stycken **GOD BALANS**<sup>®</sup> och **en assiett** med en **\*1 HÄLSOTALLRIK**

*Måltidsförslag:*

*50 gr Protein och grönsaker bestående av groddar, sallad, gurka och tomat 2 msk Hälsodressing.*

### **Dag 4 – 7:**

**Öka successivt** upp till en normal tallriksstorlek och lägg till varma grönsaker och 2 msk dressing/måltid.





## \* 1 HÄLSOTALRIK:

### 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, ärter, majs, vattenkastanj, aubergin osv.

*De varma grönsakerna kan bytas ut mot potatis, fullkornspasta eller fullkornsrís, bulgur, couscous, linser, bönor eller ärter 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 Hälsotalrik ex:

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

### eller Hälsodressing, tag 2 msk per Hälsotalrik:

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 gurkanmeja, ½ tsk örtsalt.

## GOD MENTAL BALANS

Träna Mental Träning varje dag. Din mentala styrka och beslutsamhet att hålla Din nya vikt är viktig nu när hungerkänslorna kommer tillbaka.

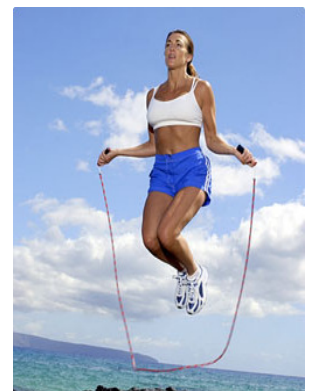
**GOD BALANS®** CD Mental Träning för Viktminskning och God Livskvalité innehåller sex viktiga delar som hjälper Dig att nå det mål Du själv sätter upp.



## GOD FYSISK BALANS

Rörelse är en förutsättning för en god hälsa där vetenskapen är överens om dess stora värde för människors välbefinnande.

**GOD BALANS® VIKTMINSKNINGSKONCEPT** utgår från personens egna förutsättningar där glädjen och njutningen av att utöva fysisk rörelse är mycket viktig.







# God Balans®



**ENKELT, BEPRÖVAT, SVENSKT**

**OCH TILLGÄNGLIGT –**

**FÖR ALLA!**

