

# Modifast-metoden

## Ett sätt att använda Modifast

Hur du använder Modifast beror naturligtvis på din egen situation och målsättning. För dem som vill ha en färdig metod och ett schema att följa är Modifast-metoden ett bra alternativ.

Syftet med den så kallade Modifast-metoden är inte bara att erbjuda ett snabbt och effektivt sätt att minska i vikt utan också att hjälpa dig att behålla vikten efter avslutad kur.

### Snabb viktminskning i början

Modifast-metoden är utformad så att du inledningsvis ersätter alla matmåltider med 4 måltider Modifast LCD kostersättning, vilket ger en snabb och motivationshöjande viktminskning i början.

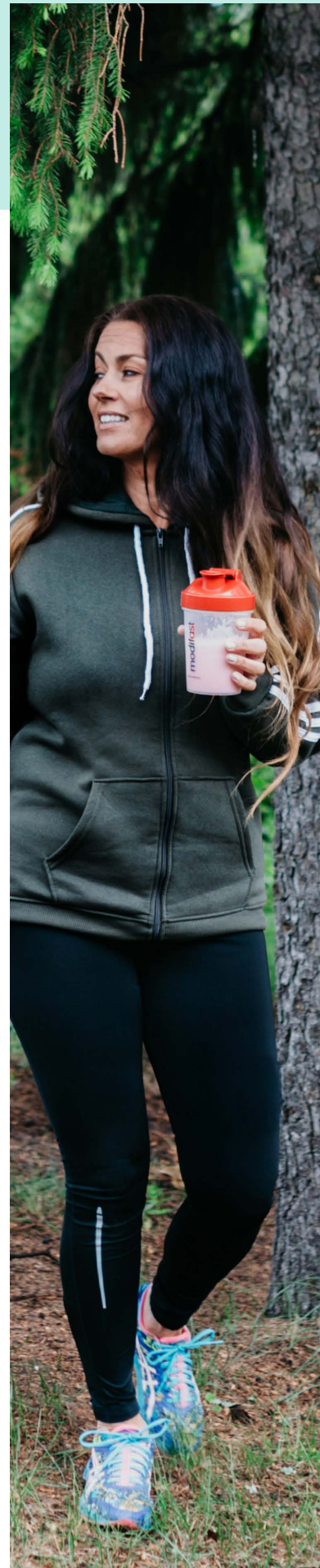
Därefter övergår du stegvis till att äta vanlig, "bra" och välbalanserad mat på rätt sätt och i anpassad mängd för dig. Den stegvisa övergången gör att både du och din kropp får tid att anpassa er till nya vanor och därmed minimeras risken för jojo-effekten.

## Stegvis återintroduktion av måltider

Modifast-metoden är en modell som är utformad av en dietist och pågår i sex veckor. De första två veckorna äter du bara Modifast LCD kostersättning och då är det viktigt att du dricker rikliga mängder vatten, minst 2,5 liter per dag.

Tredje veckan börjar du kombinera Modifast med en vanlig måltid och veckorna därefter går du tillbaka till att äta två vanliga måltider. När du återgår till att äta vanlig mat är det viktigt att anpassa mängden för att behålla din nya vikt och att lägga grunden med hälsosam mat. På Modifast hemsida kan du läsa mer om hur du väljer bra livsmedel i lagom mängd och får också recepttips på smala och goda rätter.

Om du av någon anledning skulle falla ur ditt viktminskningsprogram så ska du inte se det som ett misslyckande, för det är lätt hänt. Ät istället enbart Modifast dagen efter och återgå sedan till den vecka och dag i Modifast-metoden som du tidigare befann dig i.



# Schema för Modifast-metoden

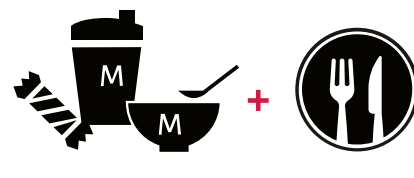
Schemat för Modifast-metoden kan översiktligt beskrivas så här:



Vecka 1-2



Vecka 3



Vecka 4-6

Under Modifast-metoden ersätts olika antal måltider. Det första två veckorna ersätts samtliga måltider och därefter återintroduceras en måltid åt gången. Utnyttja gärna våra smala recept för att undvika att halka tillbaka i gamla vanor, när det är dags att stegvis gå tillbaka till vanlig mat igen.

## 1 Vecka 1-2

De första två veckorna äter du enbart Modifast LCD kostersättning. Du skall äta 4 portionspåsar Modifast per dag och väljer själv hur du fördelar dem över dagen.

Tänk på att du med hjälp av det breda smakutbudet kan skapa variation och växla mellan kalla och varma mål och glöm inte bort att dricka mycket vatten eller annan energifri dryck. Energifri dryck kan vara kaffe, te, mineralvatten, lightsaft eller lightläsk. De sistnämnda bör man vara mer restriktiv med, då de kan öka risken för tandskador.



## 2 Vecka 3

Nu börjar du kombinera Modifast LCD kostersättning med vanlig mat, genom att äta en matmåltid per dag. Vilken måltid du återintroducerar först kan du själv bestämma, utifrån vilken måltid du saknat mest eller vad som fungerar bäst i din vardag. Frukosten upplevs annars av många som enklast att utforma på ett sunt och bra sätt och de börjar därför med den. Totalt skall du nu äta 3 portionspåsar Modifast per dag.

Det finns många sätt att kombinera goda och sunda frukostar. Välj gärna nyckelhålsmärkt bröd och pålägg, lättmjölk, lättfil och gärna frukt och grönsaker.



# Schema för Modifast-metoden

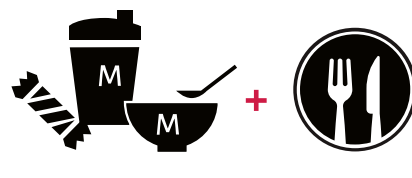
Schemat för Modifast-metoden kan översiktligt beskrivas så här:



Vecka 1-2



Vecka 3



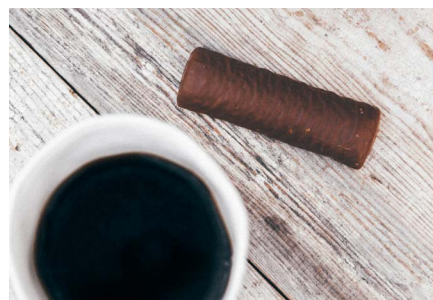
Vecka 4-6

## 3 Vecka 4-6

Under de tre sista veckorna av Modifast-metoden äter du exempelvis en vanlig frukost på morgonen samt ytterligare en matmåltid. Ett huvudmål, lunchen eller middagen beroende på vad som passar dig bäst, samt mellanmål byter du alltså fortfarande ut mot totalt 2 påsar Modifast LCD. Nu när du bara byter ut enstaka måltider kan du också välja att använda Modifast måltidsersättningar, bars eller färdigblandad dryck (Ready to drink), istället för påsarna om du så föredrar.

När du återgår allt mer till vanlig mat är det naturligtvis viktigt att du äter sund och bra mat i rätt mängd för att behålla din nya vikt.

Prova gärna våra smala recept, börja lägga upp din mat enligt tallriksmodellen, leta efter nyckelhålsmärkta produkter och upptäck hur god smal mat är.



## 4 Vecka 7-

Din Modifast-kur är över och det är nu som många tycker att den största utmaningen börjar, nämligen kampen för att behålla den nya vikten eller ev. fortsätta att gå ner i vikt i lite långsammare tempo. Fortsätt följa tallriksmodellen, tänk på mängder, välj omättade fetter som har en bra kvalitet, ät gärna frukt och grönsaker, välj fullkornsprodukter, minska intag av sötsaker och titta efter gröna nyckelhål när du handlar samt hitta en motionsform om du tycker om och få den till en vana. Hitta en god livsstil med en bra balans. Tänk på att man kan äta av allt men inte alltid.

Skulle du känna att du fallit ur dina nya sunda vanor går det utmärkt att byta ut enstaka måltider med Modifast, för att på ett enkelt och säkert sätt återta kontrollen över energiintaget och vikten.

