

modifast®

**Modifast – på god väg  
mot ett lättare liv!**



# Modifast – måltider för alla tillfällen

Tillhör du dem som behöver gå ner i vikt och känner att du vill ha lite hjälp på vägen? Eller är du ofta på språng och har svårt att få till en bra måltid? Då kan Modifast hjälpa dig att uppnå en lättare vardag.

Modifast är ett sortiment av produkter för viktminskning, viktkontroll och välmående. Modifast har funnits sedan 1995 och rekommenderas av överviktsenheter och dietister över hela landet.



## Modifast produkter

Lågenergidieter som Modifast är välbeprövade, säkra och effektiva. Modifasts sortiment består av kost- och måltidsersättningar för viktminskning och viktkontroll.

Att produkten fungerar så länge du använder den bygger på enkel matematik – du gör av med mer energi än du får i dig – men efter avslutad kur är det du och dina val som bestämmer om du behåller din

nya vikt. Att återgå till ett konstant energiöverskott kommer på sikt att leda till ny viktökning. Det är därför viktigt att efter en avslutad kur återintroducera sund mat som du kan trivas med och behålla i framtiden.

## Kostersättningar

En kostersättning är utformad för att kunna ersätta all mat under en begränsad tid, och säkerställa att kroppen får den näring den behöver samtidigt som energiintaget begränsas. Modifast kostersättningar är av typen LCD (Low Calorie Diet), som ger mellan 800 och 1 200 kcal per dag. De kan användas för att ersätta all vanlig mat under upp till åtta veckor på egen hand och under längre perioder än så i samråd med vårdpersonal. Det finns ett brett sortiment med flera olika format att välja bland för att du ska kunna hitta just dina favoritsmaker.

### Tillredning

Våra kostersättningar blandas med olika mängd vatten, beroende av vilken typ av rätt det är. De smaker som ska ätas varma värms därefter enklast i mikrovågsugn. Släta soppor och varma drycker värms till max 60° C. Tänk på att aldrig blanda med redan varmt vatten i en shaker, på grund av risken för tryckbildning.

Kalla måltider blir godast om man använder riktigt kallt vatten vid tillredning. Man kan även med fördel förvara sina påsar i kylen så att även pulvret är kallt vid tillredningen.

Modifasts produkter är fylliga i smaken och extra goda bl.a. tack vare att de är baserade på mjölkprotein.

## Måltidsersättningar

En måltidsersättning innehåller näring som motsvarar en fullvärdig måltid och ger mellan 200–250 kcal. Dessa kan användas för att ersätta en eller ett par måltider per dag. Måltidsersättningarna används för att minska eller kontrollera vikten och som ett sunt och näringsrikt alternativ när du inte har tid att laga mat.

I Modifasts sortiment finns måltidsersättningar som både färdigblandade drycker och bars.



# Hur använder jag Modifast?

Hur Modifast kan hjälpa dig beror på vilken målsättning du har när det gäller din vikt. Olika produkter och tillvägagångssätt passar bra i olika situationer.

## Viktminskning

Vid viktminskning är det vanligast att man till en början ersätter all vanlig mat med Modifast kostersättningar (drycker, puddingar, soppor, pastarätter och gröt). Kostersättningar är utformade så att kroppen får all den näring den behöver men begränsat med energi, d.v.s. kalorier. Detta skapar ett energiunderskott som leder till viktminskning. Startar man dieten på egen hand kan man göra det under upp till åtta veckor, medan längre kurer görs i samråd med vården. Efter de inledande veckorna med enbart Modifast bör man stegvis övergå till vanlig mat, där en måltid i taget

återinförs så att man i lugn och ro kan etablera nya sunda vanor.

### Antal påsar per dag

När man ersätter all vanlig mat under en period behövs fyra påsar Modifast LCD kostersättning för att kroppen ska få all näring en behöver. Fyra påsar av Modifast LCD alltid ett dagsintag på drygt 800 kcal, men den exakta nivån varierar något, beroende av vilka smaker man använder sig av. Eftersom alla kostersättningar följer samma riktlinjer kan man blanda och använda vilka smaker man vill, under sin diet.





## Viktkontroll

Ibland kan det vara svårt att få livspuslet att gå ihop och det är lätt hänt att bra mat, motion och viktkontroll prioriteras ner, till förmån för arbete, barn, sociala aktiviteter m.m. Modifast kan då hjälpa dig att bryta en uppåtgående viktkurva och kontrollera din vikt. Du kan ersätta några av dina vanliga måltider med Modifasts produkter (både kost- och måltidersättningar), som ger kroppen den näring den behöver, samtidigt som energiintaget begränsas.

Önskar man minska sin vikt men i långsammare tempo ersätter man två av dagens måltider med Modifast produkter.

## Välsmående

Är du ofta på språng och har svårt att få till en bra måltid eller vill du ha ett näringsriktigt mellanmål? Då kan Modifasts produkter användas som hälsosamma alternativ. Perfekt för dig som vill kombinera en hektisk vardag med en hälsosam livsstil.

Läs gärna mer kring användning av Modifast, återintroduktion av måltider mm på vår hemsida [www.modifast.se](http://www.modifast.se)

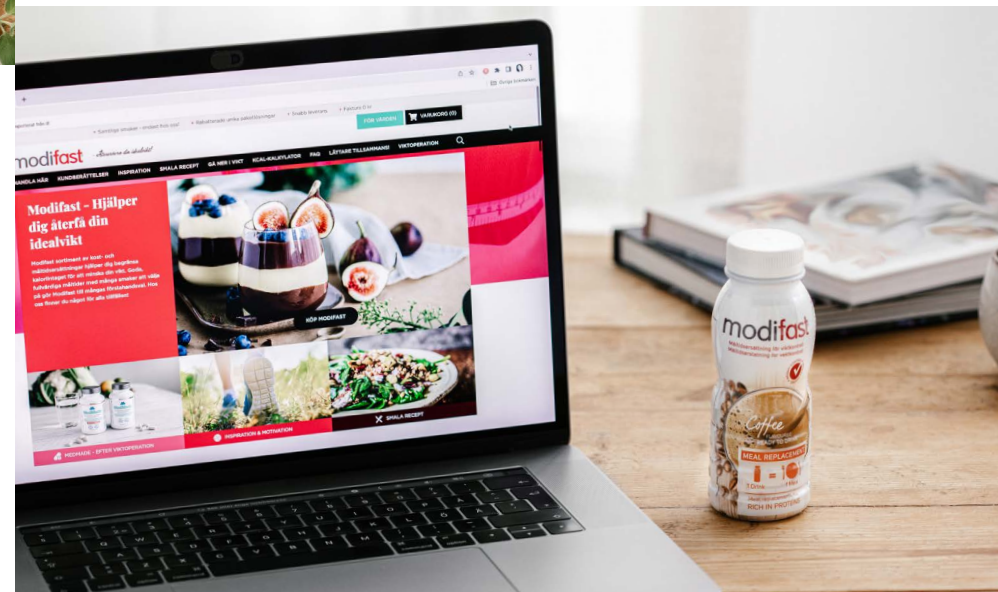
## Drink mycket under dieten

När kolhydratintaget minskas och glykogen bryts ner, som under en period med enbart Modifast LCD, binds mindre vätska i kroppen. Detta gör att man behöver dricka extra mycket. Minst 2,5 liter vatten, eller annan energifri dryck, utöver det man får i sig med Modifast.

Energifri dryck kan vara kaffe, te, mineralvatten, lightsaft eller lightläsk.

## Att fördela Modifast LCD över dagen

Exakt när under dagen du väljer att ta dina Modifast-måltider väljer du själv, men vanligast är att man utgår från vanlig måltidsordning med frukost, lunch, middag och mellanmål. Som alternativ kan man naturligtvis välja att ta påsarna med ett fast tidsintervall. Hitta det sätt som passar bäst in i din vardag, så blir det också lättast att fullfölja hela perioden.



modifast®

# Var köper jag Modifast?

Komplett sortiment av smaker finns att beställa på  
vår hemsida, [www.modifast.se](http://www.modifast.se).

Man kan också ringa vår kundtjänst på telefonnummer  
0200-242421 för att beställa och ställa frågor kring  
produkterna. Modifast säljs även på väl sorterade  
apotek där de har ett urval av smaker.



Impolin AB, en del av Navamedic Group,  
telefon: 08-544 999 00, e-post [modifast@impolin.com](mailto:modifast@impolin.com)