

Behandlingsschema för att kombinera vanlig mat med Modifast

Kost- och måltidsersättningar kan används som en del av en strukturerad behandling för minska eller kontrollera vikten. De är utformade för att du ska kunna minska energiintaget samtidigt som kroppen får all den näring som behövs.

Utbudet består av kostersättningar i form av dryck, pudding, pasta, nudlar, gröt och soppa. Måltidsersättningar finns som bars och färdigblandade drycker.

Ordination

- Vecka** _____ **Byt ut en matmåltid**
En måltid (frukost, lunch eller middag) ersätts med en kost- eller måltidsersättning.
- Vecka** _____ **Byt ut två matmåltider**
Nu ersätter du två matmåltider med två måltids- eller kostersättningar.
- Vecka** _____ **Byt ut en matmåltid igen**
Trappa ner till att ersätta en matmåltid med en kost- eller måltidsersättning.
- Vecka** _____ **Frukost, lunch och middag samt mellanmål**
Dags att övergå helt till hälsosamma matmåltider med tre huvudmåltider och ett-två mellanmål. Vid behov kan kost- och måltidsersättningar användas som komplement.



Kom ihåg

Glöm inte att dricka mycket vatten när du ersätter två måltider per dag, gärna 1,5 liter vätska!

Viktminskningen är beroende av att du äter färre kalorier än du gör av med. Därför är det viktigt att inte kompensera genom att äta mat vid de måltider du inte ersätter.

Sträva efter regelbunden måltidsordning.

Komplettera med mellanmål vid behov.

Du kan använda samtliga produkter i Modifasts sortiment under denna metod, vilket ger stora variationsmöjligheter!

En Modifast bar räknas som ett mellanmål, två bars är en hel måltid.

modifast

Navamedic AB, telefon: 08-544 999 00.
e-post: modifast@navamedic.com