

Startfas

Att snabbt komma igång med viktnedskningen ökar motivationen samtidigt som kroppen ställs om på fettförbränning. Du som har BMI runt 25 bör hoppa över startfasen och gå direkt till Dietfasen.

Under första veckan skall du byta ut alla måltider mot Quick Diet Complete. Fördela dina 5 måltider jämnt över dagen med max 3 timmars mellanrum. Kom ihåg att 5 portioner/dag är ett minimum för att täcka ditt näringsbehov. Personer med hög energiförbrukning och män kan mycket väl ta ytterligare en portion per dag. Personer med kraftig övervikt kan förlänga startfasen till fyra veckor.

Start phase

Fast weight loss results increase motivation, as the same time as the body adapts to fat burning. Those who have a BMI of around 25 should skip the start phase and go directly to the diet phase.

During the first week, replace all meals with Quick Diet Complete. Divide your 5 meals evenly throughout the day with a maximum of 3 hours between meals. Remember that 5 portions/day is a minimum for covering your nutritional requirements. Persons expending a large amount of energy, as well as men, can also add one additional portion per day. Persons who are severely overweight can prolong the start phase to four weeks.

Aloitusvaihe

Painonpudotuksen alkaessa motivaatio nousee ja keho alkaa polttamaan rasvaa. Jos painoindeksisi (BMI) on noin 25, jätä aloitusvaihe väliin ja aloita sen sijaan suoraan dieettivaiheesta. Ensimmäisen viikon aikana korvaat kaikki ateriat Quick Diet Completeilla. Syö kaikki 5 päivittäistä ateriaa tasaisin, enintään kolmen tunnin välein.

Päivittäisen ravitsemustarpeesi kattamiseksi sinun on syötävä vähintään viisi annosta päivässä. Miehet sekä runsaasti energiaa kuluttavat voivat ottaa yhden ylimääräisen annoksen päivittäin. Voimakkaasti ylipainoiset voivat pidentää aloitusvaihetta neljään viikkoon.

Startfasen

Å komme raskt i gang med vektreduksjon øker motivasjonen samtidig som kroppen omstiller seg til fettforbrenning. Du som har BMI rundt 25 bør hoppe over startfasen og gå direkte til diettfasen.

Den første uken skal du bytte ut alle måltider med Quick Diet Complete. Fordel dine 5 måltider jevnt utover dagen med maks 3 timers mellomrom. Husk at 5 porsjoner om dagen er et minimum for å dekke næringsbehovet ditt. Personer med høyt energiforbruk, og spesielt menn, kan med fordel ta ytterligere én porsjon per dag. Personer med kraftig overvekt kan forlenge startfasen til fire uker.

Startfasen

Hvis man kommer hurtigt i gang med at tabe sig, øger det motivationen, samtidig med at kroppen omstiller sig til fedtforbrænding. Hvis du har et BMI på omkring 25, bør du springe startfasen over og gå direkte til diætfasen.

Den første uge skal du udskifte alle måltider med Quick Diet Complete. Fordel dine 5 måltider jævnt ud over dagen med maksimalt 3 timers mellemrum. Husk, at 5 portioner om dagen er et minimum for at dække dit ernæringsbehov. Personer med et højt energiforbrug, og især mænd, kan med fordel tage yderligere én portion om dagen. Personer med kraftig overvægt kan forlænge startfasen til fire uger.

Dietfasen

Efter startfasen skall du börja äta riktigt mat 1-2 gånger per dag och komplettera kosten med Quick Diet Complete 1-3 gånger per dag. Det är viktigt att maten du väljer ger rätt näring och i rätt proportioner. Du kan ta hjälp av tallriksmodellen då du komponerar dina måltider. Du som vill gå ner i vikt på längre sikt och inte har kraftig övervikt (BMI 25) bör börja med dietfasen från dag 1.

Dietfasen kan pågå tills du nått din idealvikt. Du bör satsa på en stabil viktnedgång på 0,5-1 kg per vecka.

På baksidan av denna folder finner du beskrivning av tallriksmodellen och BMI formel.

The diet phase

After the start phase, begin eating real food 1-2 times per day and supplement your diet with Quick Diet Complete 1-3 times per day. It is important that the food you choose provides the correct nutrition and in the right proportions. You can use the plate model when you compose your meals. Those who want to lose weight long-term and who are not severely overweight (BMI 25) should begin the diet phase from day 1.

Continue the diet phase until you have reached your ideal weight. You should try to achieve a stable weight loss of 0.5 – 1kg per week.

A description of the plate model and the BMI formula can be found on the backside of this folder.

Dieettivaihe

Aloitusvaiheen jälkeen sinun on syötävä oikeaa ruokaa 1–2 kertaa päivässä ja täydentää ruokavaliota Quick Diet Complete 1–3 kertaa päivässä. On tärkeää, että saat valitsemistasi ruoista riittävästi ravintoa ja oikeissa suhteissa. Ota avuksi lautasmalli kun kokoat ateriaa. Jos haluat pudottaa painoasi pysyvästi ja jos sinulla ei ole runsaasti ylipainoa (BMI 25), aloita dieettivaihe ensimmäisestä päivästä alkaen. Dieettivaihetta voit jatkaa niin kauan, että olet saavuttanut ihannepainosi. Pyri vakaaseen painonlaskuun; n. 0,5–1 kiloon viikossa.

Tämän esitteen takakannessa voit lukea ravintomallista ja BMI-kaavasta.

Dietfasen

Etter startfasen skal du begynne å spise vanlig mat 1-2 ganger per dag og komplettere kosten med Quick Diet Complete 1-3 ganger per dag. Det er viktig at maten du velger gir rett næring og har rett porsjonsstørrelse. Du kan bruke tallerkenmodellen når du kompletterer måltidene dine. Du som vil gå ned i vekt på lang sikt og som ikke har kraftig overvekt (BMI 25), bør begynne med diettfasen fra dag 1. Diettfasen kan pågå til du har nådd idealvekten din. Du bør satse på en stabil vektreduksjon på 0,5-1 kg per uke.

På baksiden av denne folderen finner du beskrivelse av tallerkenmodellen og BMI-formel

Diætfasen

Efter startfasen skal du begynde at spise almindelig mad 1-2 gange om dagen og supplere kosten med Quick Diet Complete 1-3 gange om dagen. Det er vigtigt, at du vælger mad, der giver dig den rigtige næring, og at portionen har den rigtige størrelse. Du kan benytte tallerkenmodellen, når du supplerer dine måltider. Hvis du vil tabe dig på langt sigt og ikke er kraftigt overvægtig (BMI 25), bør du begynde med diætfasen fra dag 1. Diætfasen kan vare, indtil du har nået din idealvægt. Du bør satse på en stabil vægtreduktion på 0,5-1 kg om ugen.

På bagsiden af denne folder finder du en beskrivelse af tallerkenmodellen og BMI-formelen

Underhållsfasen

Underhållsfasen påbörjas då du nått din ideala vikt (BMI 20-25). Underhålls-doseringen kan användas av alla som vill behålla en hälsosam vikt. Under underhållsfasen används Quick Diet Complete 1-2 ggr per dag som ett nyttigt mellanmål vid sidan av den vanliga kosten då du äter frukost, lunch och middag varje dag. Välj fortfarande bra livsmedel (magra proteinkällor, kolhydrater med lågt GI, hälsosamma fettkällor och mycket frukt och grönt) och ät lagom stora portioner.

The maintenance phase

During the maintenance phase you should begin to reach your ideal weight (BMI 20-25). The maintenance dosage can be used by everyone who wants to maintain a healthy weight. During the maintenance phase use Quick Diet Complete 1-2 times per day as a nutritious snack in addition to your regular diet when you eat breakfast, lunch and dinner. (An alternative snack is Fibre-Pro bar from Star Nutrition, which is a fibre-rich protein bar for weight maintenance). You should still choose healthy foods (lean sources of protein, carbohydrates with a low GI, healthy sources of fat, in addition to masses of fruits and vegetables) and remember to eat sensible portions.

Ylläpitovaihe

Ylläpitovaihe alkaa kun olet saavuttanut ihannepainosi (BMI 20–25). Ylläpito-annosta voivat käyttää kaikki, jotka haluavat pitää painonsa terveellisissä rajoissa. Ylläpitovaiheessa Quick Diet Complete käytetään 1–2 kertaa päivässä terveellisenä välipalana tavanomaisen ruokavalion ohessa kun syöt päivittäin aamiaisen, lounaan ja päivällisen. (Vaihtoehtoisena välipalana painonhallintaan voidaan käyttää Star Nutritionin runsaskuituisia Fibre-Pro -proteiinipatukoita. Valitse edelleen terveellisiä elintarvikkeita (alhainen proteiinipitoisuus, matalat GI-pitoiset hiilihydraatit, terveelliset rasvat sekä paljon kasviksia ja hedelmiä) ja syö sopivan kokoisia annoksia.

Oppbyggingsfasen

Oppbyggingsfasen starter når du har nådd idealvekten din (BMI 20-25). Oppbyggingsfasen kan brukes av alle som vil beholde en sunn vekt. Under oppbyggingsfasen brukes Quick Diet Complete 1-2 ganger per dag som et sunt mellommåltid ved siden av den vanlige kosten når du spiser frokost, lunsj og middag hver dag. Velg fortsatt bra matvarer (med høyt proteininnhold, karbohydrater med lav GI, sunne fettkilder og mye frukt og grønt) og passe store porsjoner.

Opbygningsfasen

Opbygningsfasen begynder, når du har nået din idealvægt (BMI 20-25). Opbygningsfasen kan benyttes af alle, som ønsker at opretholde en sund vægt. Under opbygningsfasen tages Quick Diet Complete 1-2 gange om dagen som et sundt mellemmåltid ved siden af den almindelige kost, når du spiser morgenmad, frokost og aftensmad. Vælg fortsat gode fødevarer (med et højt proteinindhold, kulhydratet med lavt GI, sunde fedtkilder og masser af frugt og grønt) og portioner i passende størrelser.