



vitaminvaruhuset.se®

Leverans nästa vardag. Upp till 30 % lägre pris på kvalitetsprodukter\*

## Garanterat ner i vikt med NOKA Bränn fett och gå ner i vikt med hjälp av choklad, vanilj eller jordgubbar?

Visst låter det bra och med **NOKA** måltidsersättning som har de här tre olika smakerna så kan det också fungera.

Ta tre skopor pulver i 2,5 dl mjölk, skaka om och drick sakta. Visst har vi hört det förut men med den här produkten handlar det om att den bibehåller sunda energinivåer och bränner fett istället för att bryta ner muskler.

Här finns också ett välbalanserat innehåll av kolhydrater och proteiner som motverkar trötthet. Fettsyrorna hjälper kroppen att göra sig av med lagrat fett.

**En fullvärdig måltid** ska innehålla alla vitaminer, mineraler, proteiner, kolhydrater och fetter som kroppen behöver. Men, i rätt proportioner.

Antalet kalorier ska överstiga 200 – annars anses inte måltiden fullvärdig. Just det här med fullvärdig är extra viktigt. En måltid kan vara mättande men är för den skull inte alltid fullvärdig. Med NOKA är du därför garanterad det du behöver för att leva ett aktivt liv!



### Skillnaden mellan LCD och VLCD

LCD - Low Calory Diet ca 200 kcal / måltid

- LCD-produkter tillåter full fysisk aktivitet
- LCD-produkter minskar jojo-effekten

VLCD - Very Low Calory Diet ca 100 kcal / måltid

- Läkarkontroll
- Brist på energi ger minskad muskelmassa

## Fakta

Redan för sju år sedan beräknade man att det i Sverige fanns över en halv miljon personer med övervikt och kostnaden för behandling av fetma utgjorde samma år 2 procent av sjukvårdens budget. I den siffran fanns inte beräkningar av kostnaderna för produktionsbortfall, sjukskrivningar och förtidspensioner med. Ej heller det psykiska lidandet det innebär att alltid vara för stor, för tung, för trött på grund av en övervikt man inte längre har kontroll på.

En kostersättning som **NOKA** är ett hjälpmedel på väg tillbaka till ett sundare liv. Produkten är klassad som LCD (Low Calory Diet) enligt Livsmedelsverkets författningssamling (SLVFS 1997:30) som en fullvärdig ersättare till mat och därmed också en väg till viktminskning.

Du går ner i vikt när du förbränner fler kalorier än du äter. När du befinner dig i vila bränner du cirka 1500 kalorier per dag. Vid låg till normal aktivitet ökar förbränningen till mellan 2000 och 3000 kalorier. Förbränningen är högre hos män än hos kvinnor och reduceras ju äldre man blir. För att reducera din vikt med 1 gram fett måste du förbränna 8 kalorier.



Artiklarna på den här sidan har ursprungligen publicerats i [Vitaminvaruhuset.se](http://Vitaminvaruhuset.se) nyhetsbrev, som distribueras med e-post varje helgfri måndag året runt. För att få det kostnadsfria nyhetsbrevet med 25 kronors värdekuponger registrera Din e-postadress på startsidan vid [Nyhetsbrev](#) eller bocka för rutan "Nyhetsbrev" i Dina [kunduppgifter](#) i nätbutiken. Artiklarna är skrivna av fristående, yrkesverksamma journalister, av specialister inom hälsa och skönhet eller av myndigheternas experter.

Registrera kostnadsfri prenumeration på [nyhetsbrev](#)

---