



Cambridge[™]

Viktprogram

Certifierad Cambridgerådgivare

Som Din rådgivare ser jag fram emot att hjälpa dig på din viktresa och är övertygad om att Du kommer att lyckas. Varför? Jo, Cambridge Viktprogram handlar nämligen om att göra val som är till glädje för Dig nu och i framtiden! Tillsammans kommer vi att ta fram ett viktprogram som passar just Dig för att uppnå de bästa resultaten i den takt Du väljer.

Konceptet består av tre delar och bygger på en kombination av nedanstående, som hjälper Dig till en snabb, enkel och säker viktnedgång med tyngdpunkten på beteendeförändring för ett varaktigt resultat!

1. Viktminskning

Mål, medvetenhet, beteendeförändring, tallriksmodellen

2. Stabilisering

Sunda kost-och motionsvanor

3. Hålla vikten Program/uppföljning

Vi ger dig verktyget för att du varaktigt ska kunna hålla din nya livsstil

Ett enklare sätt hittar du inte!

Produkten

Cambridge välsmakande VLCD innehåller alla viktiga näringsämnen som kroppen behöver, men ger endast 470 kcal (kalorier) per dag vid Nivå 1. Tack vare detta går Du snabbt och behagligt ner dina överflödiga kilon. Produkten är godkänd av livsmedelsverket att äta som enda näring och testad på bl a Karolinska sjukhuset under ledning av Professor Stephan Rössner.

Du kan välja mellan;

Soppor: Kyckling, grönsak, svamp

Mjölkdirkar: Kakao, kakaomint, cappuccino, vanilj, banan, jordgubb

Gröt: Äpple/kanel

Bars/Mellanmål – För hela familjen

Choklad, apelsinchoklad, tranbär, mintchoklad, jordnöt, citron, jordgubb/äpple

Dessa äter Du istället för den vanliga maten. Beroende på hur snabbt Du vill minska i vikt, så kan Du byta ut frukost, lunch och middag varje dag eller enstaka mål per dag. Du bestämmer själv takten på Din viktminskning.

Viktprogrammet består av sex nivåer varav fyra viktminskningsnivåer samt en stabiliseringsnivå och en hålla vikten nivå. Du följer enkla matråd samt får realistiska och praktiska tips om hur Du förändrar Din livsstil.

Cambridge viktprogram handlar om att minska i vikt – men framförallt handlar det om att hjälpa Dig att omvärdera ditt framtida förhållningssätt till mat. Genom att göra enkla förändringar och ta fasta på dem, kommer Du att lyckas – och vi kommer att följa dina steg på vägen.

Hälsö ateljén marie

Hudiksvägen 3A • 824 33 Hudiksvall • tel. 070 – 324 30 98 • www.halsoateljénmarie.se

Innehar: F-skatt sedel • Org.nr. 600529-5008 • info@halsoateljénmarie.se

Cambridge[™]
Viktprogram
Certifierad Cambridgerådgivare



Användningsområde

Produkten används av dem som:

- Vill reducera sin vikt
- Hålla vikten
- Stressar och inte hinner äta ordentliga måltider
- Idrottsmän som vill uppnå maximal återhämtning

Mellanmål – För hela familjen

Cambridge måltider fungerar utmärkt som ersättning för enstaka måltider med vanlig mat för alla familjens medlemmar över 10 år. Måltiderna används med fördel som mellanmål, näringstillskott vid träning, när du inte hinner äta lunch eller som ett hjälpmedel att hålla vikten.

För en hälsosammare livsstil

Mat för hela familjen handlar om att omvärdera förhållningssättet till mat. Genom att göra små, enkla förändringar kan du och din familj se fram emot ett mer hälsosamt liv.

Mättande och nyttiga mellanmål

Mat för hela familjen erbjuder ett komplett utbud av näringsriktiga produkter som innehåller hela ditt rekommenderade dagliga intag (RDI) av vitaminer och mineraler samt rätt mängd proteiner, kolhydrater och fetter. Våra mellanmål bars och shakes innehåller alla 1/3 av alla vitaminer, mineraler och proteiner som kroppen behöver under en dag.

Har du svårt för frukost?

Frukosten är dagens viktigaste mål mat. Många människor saknar aptit och vissa känner sig t.o.m. illamående av att äta tidigt på morgonen. Ta då med ett Cambridge mellanmål till jobbet eller skolan. Då står du dig gott och väl fram till lunch.

Används av sjukvården

Lågkaloridiet (VLCD) används på Sveriges ledande överviktsenheter, (Huddinge sjukhus, Sahlgrenska sjukhuset, mfl). VLCD ger en snabb/säker viktminskning och bör alltid kombineras med beteendeförändring i kost och motion.

Historik

Forskning kring Cambridge viktprogram

Cambridgemetoden är en välbeprövad lågkaloridiet och **originalet** till VLCD (Very Low Calorie Diets). Den har visat sig vara säker och effektiv i flera vetenskapliga studier Genuth 1979, Kreitzman 1984, Walls 1989, Howard & Kreitzman 1993, Rytting & Rössner 1993. Cambridge viktprogram har inneburit ett betydande genombrott i behandlingen av övervikt och vetenskapliga klinisktester har visat att metoden är viktstabil på lång sikt.



Dr Knut Kolle är medicinskt ansvarig för Cambridge viktprogram i Sverige och Norden. Knut har genomfört över 3000 överviktsoperationer men insåg att antalet överviktiga ökade i en alltför snabb takt. "Fetmaläkare skulle behöva fördubblas flera gånger för att möta efterfrågan" Istället har Dr Knut Kolle koncentrerat sig på att hjälpa människor innan en operation är oundviklig. "För tio år sedan började jag använda Cambridgemåltider i min behandling av överviktiga. Resultatet var så bra att jag bestämde mig för att utarbeta ett behandlingsprogram och på så sätt kunna hjälpa betydligt fler än vid operationer. Efterfrågan blev enorm."

Fakta Cambridge viktprogram Sverige AB

Hälso ateljén marie

Hudiksvägen 3A • 824 33 Hudiksvall • tel. 070 – 324 30 98 • www.halsoateljénmarie.se

Innehar: F-skatt sedel • Org.nr. 600529-5008 • info@halsoateljénmarie.se

Cambridge[™]
Viktprogram
Certifierad Cambridgerådgivare

