

# Lättare tillsammans med Modifast-metoden Bas

Att lyckas med något som kan kännas lite svårt och att hålla motivationen uppe över tid blir oftast mycket enklare när vi gör det tillsammans med någon annan. Därför har vi skapat Lättare tillsammans!



Syftet med Lättare tillsammans-aktiviteten är inte enbart att på ett snabbt och effektivt sätt få en motivationshöjande viktminskning initialt. Tillsammans med nödvändig information kring kost och fysisk aktivitet, samt stöd från andra medlemmar, ska du även få verktyg och kunskap för att kunna behålla den nya vikten efter aktivitetens slut!

## Hur går aktiviteten till?

- Lättare tillsammans utgår från Modifast-metoden och pågår under sex veckor. Energiintaget begränsas med Modifast som verktyg och vanliga måltider återintroduceras stegvis efter de första två veckorna.
- Information, skriven av erfarna dietister, skickas varje vecka och tar upp viktiga delar för livsstilsförändring såsom motivation och beteenden, verktyg för bra matvanor samt motion och styrkeövningar.
- En vecka innan starten kommer kommunikationen via utskick samt i Facebook-gruppen att påbörjas. Vi skickar utskick till den epostadress du angivit vid registreringen tre gånger per vecka; måndagar, onsdagar och fredagar.
- Samtliga utskick kommer även att läggas upp i den gemensamma Facebook-gruppen och samtliga inlägg från oss kommer att taggas så att du kan hitta dem om du missar dem i flödet. Ta dig tid att läsa igenom informationen för att vara väl förberedd och ha möjlighet att ta till dig all information vi delar med oss av!
- Veckan innan aktiviteten startar kommer du få information om motion och träning under aktiviteten samt vikten av tydliga mål och motivation att förändra sina vanor.
- Under hela aktiviteten kommer information om kost och fysisk aktivitet att varvas och anpassas efter var i aktiviteten man befinner sig.



Tips för extra stöd har deltagarna även stort utbyte av den slutna Facebook-gruppen som startats upp inför aktiviteten. Där kan man enkelt kommunicera med andra som deltar, dela och ta del av erfarenheter. Gruppens främsta fördel är allt stöd och all den uppmuntran som medlemmarna ger varandra, speciellt när det känns extra tufft. Allt blir så mycket lättare när man gör det tillsammans!

### Hur kan jag förbereda mig?

- Se till att du har Modifast LCD kostersättningar i de smaker du önskar hemma vid aktivitetens start
- Tänk igenom dina målsättningar och genomför övningarna som skickas från oss innan starten
- Ta gärna före-bilder som du har att jämföra med efter aktivitetens slut
- Använd måltband för att ha kroppsmått att jämföra med
- Ladda ner en segräknar-app om du inte har en aktivitetsklocka
- Fundera kring vilka dagar som passar för att lägga in fysisk aktivitet
- Formulera ditt Varför och vad du vinner på att nå din målsättning!

### Vad är Modifast-metoden?

Modifast-metoden är en modell utformad av en dietist och pågår under sex veckor. Den är utformad så att du inledningsvis ersätter alla måltider med 4 måltider Modifast LCD kostersättning, vilket ger en snabb och motivationshöjande viktminskning i början.

Därefter övergår du stegvis till att äta vanlig, hälsosam och välbalanserad mat på rätt sätt och i anpassad mängd för dig. Den stegvisa övergången gör att både du och din kropp får tid att anpassa er till nya vanor.

### Vecka 1–2

De första två veckorna äter du enbart Modifast LCD kostersättning (soppor, drycker, puddingar, pastarätter och gröt). Du skall äta 4 portionspåsar Modifast per dag och väljer själv hur du fördelar dem över dagen. Det är viktigt att du dricker riktiga mängder vatten eller annan kalorigfri dryck, minst 2,5 liter per dag.

### Vecka 3

Tredje veckan börjar du kombinera Modifast kostersättningar med en vanlig frukost och fortsätter att dricka samma mängd vätska. Frukosten upplevs av många som enklast att utforma på ett sunt och bra sätt och innehåller oftast inte så stora variationer. Totalt skall du nu äta 3 portionspåsar Modifast kostersättningar per dag.

### Vecka 4–6

Under de tre sista veckorna återintroduceras även lunchen så att du äter frukost, lunch samt två måltider med Modifast. Vätskeintaget bör under denna period ligga på 1,5 liter vätska utöver måltiderna. Nu när du bara byter ut enstaka måltider kan du också välja att använda Modifast måltidersättningar, bars eller färdigblandad dryck (Ready to drink), istället för påsarna om du så föredrar.

### Vecka 7 och framåt

Lättare tillsammans är över men det är nu som man ska jobba med att hålla sina nya mat- och motionsvanor. Fortsätt följa tallriksmodellen, tänk på mängder, välj omättade fetter som har en bra kvalitet, ät frukt och grönsaker till måltiderna, välj fullkornsprodukter, minska intaget av sötsaker och titta efter gröna nyckelhål när du handlar samt motionera regelbundet. Hitta en god livsstil med en bra balans som du kan hålla i längden. Tänk på att man kan äta av allt men inte alltid!

### Vill du delta vid ett senare tillfälle?

Att förändra livsstil kräver motivation och engagemang. Det är inte alltid det passar att starta en sådan resa. Därför återkommer aktiviteten tre gånger per år, dvs i januari, under våren samt efter sommaren. Håll utkik på [modifast.se](http://modifast.se) för att få information om kommande starter!

