

# Figuactiv

(Kosttilskud, udviklet i henhold til gældende Bekendtgørelsen, 786 om slankekostprodukter)

## **Ernæring og nydelse**

Når du ønsker at tabe dig målrettet, skal to af de daglige måltider normalt erstattes af Figuactiv Shakes eller -supper. Dagens tredje måltid kan du vælge, så det passer til din smag. Husk blot at spise varieret! På den måde kan vægttab og lækker mad gå hånd i hånd, så du ikke mister motivationen!

Du opnår:

- ingen sultfølelse
- få bedre kropslig velvære
- mere energi og livsglæde

Figuactiv er:

- nem at tilberede
- indeholder alle nødvendige nærings- og vitalstoffer i en afstemt sammensætning
- kan anvendes over en længere periode
- understøtter omstillingen til en mere bevidst og kaloriefattig ernæring

## Figuactiv Shakes

- Laktosefri
- Glutenfri
- Erstatning for et måltid
- Giver en varig mæthedfølelse
- Uden konserveringsmidler
- Uden kunstige farvestoffer
- Indeholder kostfibre
- Kombinationen af animalske og vegetabiliske proteiner

Latte Macchiato	227 kcal. pr. portion
Vanilie	223 kcal. pr. portion
Jordbær-Banan	288 kcal. pr. portion
Crunchy Cranberry	247 kcal pr. portion

Anvendelse: Rør 3 spsk. (28 g) Instant pulver ud i 250 ml fedtfattig mælk (evt laktosefri letmælk, 1,5 % fedt). Brug et glas, der rummer mere end 250 ml. Anvend et piskeris eller en håndmikser. Man kan også anvende en stavblender for at blende pulver og mælk. Efter omrøring kan drikken serveres. Det er vigtigt at følge brugsanvisningen. Anvendes som erstatning for morgenmad, frokost eller aftensmad.

Der er vigtigt at drikke 2 til 3 liter væske (uden sukker) daglig, sammen med Figuactiv måltiderne og i løbet af dagen. Får man for lidt væske kan der forekomme hovedpine eller forstoppelse.

Husk at holde en Figuactiv dag eller i det mindste at spise et enkelt måltid Figuactiv også efter du har opnået den ønskede vægt. Det gør det nemmere at undgå et tilbagefald til de gamle spisevaner.

**Vigtigt:** Ved anvendelse over længere tid, bør man altid konsultere en læge. Under graviditet, ved stofskifteforstyrrelser eller andre sygdomme skal der principielt konsulteres en læge, inden en diæt påbegyndes.

Husk også at dyrke motion flere gange om ugen, det understøtter diæten yderligere.

## **Figuactiv Supper**

### Tilberedning:

Rør 4 toppede spiseskefulde (57 g) pulver ud i 300 ml kogende vand. Brug en beholder der rummer mere end de 300 ml. Anvend et piskeris eller en håndmikser. Man kan også anvende en stavblender. Efter omrøring kan suppen serveres. Det er vigtigt at følge brugsanvisningen. Anvendes som erstatning for frokost eller aftensmad.

- Laktosefri
- Glutenfri (kun kartoffelsuppen)
- erstatning for et måltid
- Giver en varig mæthedsfølelse
- Uden konserveringsmidler
- Uden kunstige farvestoffer
- Indeholder kostfibre

Kartoffelsuppe	203 kcal. pr. portion
Karrysuppe	208 kcal. pr. portion
Tomatsuppe	211 kcal. pr. portion

## **Figuactiv Bar**

Lækker, sund og praktisk afveksling til Supper & Shakes. Baren erstatter et helt måltid mad. Findes i forskellige smagsvarianter:

Figuactiv Bar Crunchy Caramel	230 kcal. pr. portion
Figuactiv Bar med nougatsmag	235 kcal. pr. portion
Figuactiv bar med Jordbær-yoghurtsmag	240 kcal. pr. portion

Fedt < 30%  
Proteiner 25 – 50%  
Ballaststoffer 10 – 30g  
Energi 200 – 400 kcal  
+ de nødvendige vitaminer og mineraler

### **Figuactiv Lineé +3**

Figuactiv Lineé +3 er den ideelle ledsager ved en bevidst ernæring

Fibre/ballaststoffer har mange værsifulde egenskaber og er en vigtig kilde i vores ernæring. Figuactiv Lineé +3 indeholder 3 udvalgte fibre: Johannisbrødmel, guarkernemel og konjakmel, desuden dækker Figuactiv Lineé +3 det daglige behov af krom med 100%.

Grunden til at man bliver lækkersulten når man f.eks. er på kur, er et fald i blodsukkerniveauet. Det fører til en stigende sultfølelse, der fejlagtigt får hjerne til at tro, at det faldende blodsukkerniveau betyder at man skal indtage føde og dermed flere kalorier. Her har det vist sig, at fiberrig kost er den ideelle ledsager ved en bevidst ernæring idet fibre har evnen til at binde vand og derfor omgiver den optagede næring i mavesækken med en geleagtig film. Det bevirker, at næringsstoffer i tarmsystemet frigives meget langsomt og mere kontinuerlig til organismen.

Vi anbefaler at indtage Figuactiv Lineé +3 1 x dagligt bedst mellem to måltider.

18,3 kcal pr. portion blandet op i vand  
114,3 kcal pr. portion blndeet op i laktosefri mælk (1,5% fedt)

Rør 2 måleskefuld (1 måleske = ca. 3,5 g) Figuactiv Lineé +3 op i 200 ml laktosefri mælk (1,5% fedt) eller vand lige inden indtagelse. Tag en skål der rummer mere end 200 ml og rør rundt, helst med en blender eller piskeris, det giver en mere jævn konsistens.

## Spørgsmål og svar til Figuactiv

### **2. Hvilke og hvor mange måltider kan jeg erstatte med Figuactiv?**

Når man vil tabe sig, anbefaler vi at erstatte to måltider med Figuactiv produkter og spise et måltid om dagen, der består af fedtfattig, varieret kost. Hvilket måltid der skal erstattes, bestemmer man selv. En mulighed kunne f.eks. være Figuactiv til morgenmad, et varieret, fedtfattig måltid til frokost, bestående af f.eks. fisk, grøntsager og salat og en lækker Figuactiv suppe til aftensmaden. Husk altid at spise morgenmad, det sætter gang i stofskiftet og forhindrer kroppen i at skrue ned for energiforbruget. Har du spist morgenmad, styrter du dig ikke over frokosten med en glubende appetit.

Har du først opnået din drømmevægt, kan du langsomt gå over til en varieret kost. I overgangsfasen kan man f.eks. spise en portion Figuactiv, eller en Bar og to normale måltider om dagen.

### **3. Bliver jeg mæt af at spise Figuactiv eller er mellemmåltider tilladt?**

Figuactiv indeholder alle de næringsstoffer, som kroppen har brug for. Den klid, det indeholder er rig på ballaststoffer og giver derfor en god mæthedfølelse. Generelt er det nok med tre hovedmåltider. Bliver man sulten mellem disse måltider, kan man supplere med frugt og grøntsager eller en Figuactiv bar. Vi anbefaler råkost såsom gulerødder, agurk eller paprika. Undgå bananer og vindruer, de indeholder store mængder sukker.

### **4. Må jeg tilsætte andre ting til supper og Shakes?**

Selvfølgelig kan du tilsætte ekstra fyld til både Figuactiv Shakes og supper: F.eks. friske, frosne eller purerede bær i Shaken, dampede grøntsager og friske krydderurter i suppen – det giver en ny smagsoplevelse hver dag.

### **5. Hvor meget skal man drikke og hvad er bedst?**

Væn dig til at drikke mindst 2-2½ liter pr. dag. Vand og usødet te (Figuactiv urtete) indeholder slet ingen kalorier. Når man drikker meget, bliver stofskiftet aktiveret og skal arbejde hele tiden. Få at få væske nok, anbefaler vi at man følger en bestemt timeplan. Lad det blive til en vane, at drikke efter denne plan hver dag.

### **6. Kan diabetikere også spise Figuactiv?**

Helt sikker kan de også tabe sig med Figuactiv. Figuactiv indeholder næringsstoffer med en optimal sammensætning – der også omfatter kulhydrater. Diabetikere skal derfor være opmærksom på de enkelte produkters BE/kj-værdier, som står på etiketten på bagsiden af produktet. Snak med din læge inden du går i gang med din Figuactiv kur, så han kan følge dig på kuren.

### **7. Kan gravide/ammende og børn tage Figuactiv?**

Principielt burde disse persongrupper ikke gennemføre en slankekur. Naturligvis kan de en gang imellem erstatte et måltid mad med Figuactiv, men den samlede tilførsel af kalorier burde ikke være (væsentligt) mindre end normalt. Vil de tabe sig ved hjælp af Figuactiv, anbefaler vi at drøfte dette med en læge.

### **8. Kan man spise Figuactiv når man ikke tåler laktose?**

Ja, helt sikkert. Alle vore supper er laktosefri og vore Shakes indeholder meget lidt laktose. Laktoseallergi optræder i forskellige sværhedsgrader. Faktum er at Shakes, der bliver tilberedt med laktosefri mælk, tåles godt af laktoseallergikere. Vi anbefaler vi at drøfte det med en læge.

### **9. Er diæten en højproteindiæt?**

Højproteindrikke indeholder en stor mængde af proteiner. Disse produkter bliver ofte distribueret i fitnesscentre, da de skal hjælpe kunden til at få flere muskler. Recepturen på vore Figuactiv Shakes og supper er fremstillet efter den danske bekendtgørelse vedr. slankekost, der bestemmer hvor mange næringsstoffer der skal være i produktet, og i hvor store mængder. Beregningerne er foretaget ud fra en sund krops faktiske behov.

### **10. Hvor længe må man erstatte enkelte måltider med Figuactiv?**

Netop fordi man får dækket sit behov for næringsstoffer gennem produktet, kan man spise Figuactiv Shakes og supper indtil man har nået sin drømmevægt. Også efter drømmevægten er opnået, er det en god ide at erstatte enkelte måltider med Figuactiv. Det er f.eks. en god idé, når man er inviteret til en række fester hvor der bliver serveret god mad og drikke.

### **11. Efter jeg er begyndt at spise Figuactiv, har jeg somme tider hovedpine. Hvad skyldes det?**

Hovedpine kan opstå når man får for lidt næringsstoffer og for lidt væske. Når man tager Figuactiv kan man ikke komme i underskud med næringsstoffer, da den indeholder alle næringsstoffer, som kroppen har behov for. Derfor er det yderst vigtigt at man drikker 2-2½ liter væske dagligt samtidig med at man spiser 3 måltider mad om dagen. Sørg for, at det ”normale” måltid mad består af varierede, fedtfattige fødevarer.

### **12. Hvilke fordele har Figuactiv i forhold til mange andre diæter?**

Mange diæter er ofte meget ensidige, hvorfor kroppen risikerer ikke at få nok, af de vigtige næringsstoffer. Med Figuactiv får kroppen tilført alle de vigtige makro- og mikronæringsstoffer, den har behov for. Kroppen optager dog kun en fjerdedel af de kalorier man normalt får gennem et almindeligt måltid mad.

Og – du kan vælge mellem 6 forskellige smagsvarianter + 3 Figuactiv Bar, det bliver med garanti ikke kedeligt! Hurtigt og uden de store forberedelser.

## **Figuactiv urtete**

**Figuactiv urtete**, 250 g, nok til 100 (store) kopper.

Som supplement til den daglige indtagelse af 2 – 3 liter postevand eller andre former for kaloriefattige drikke, findes der specielt velegnede te blandinger.

Figuactiv urtete er et godt alternativ til postevand

Tilberedning: 2 store teskefulde (ca. 2,5 g) urteteblandning overhældes med kogende vand (ca. 80 grader), trækker i 7-10 minutter. Ved behov tilsættes sødemiddel.

Vi anbefaler 3-4 kopper pr. dag

Indeholder:

**Grøn te**, **Mateblade** (ristede, nationaldrik i Sydamerika), **Lapacho:** Inkaernes helsete, fra barken af Lapachotræet, **Brændenælde:** traditionel helseplante, **Rooiboste:** nationaldrik i Sydafrika, **Citrongræs:** traditionel anvendelse i australske te drikke, **Lakridsrod**