



GAIA
Medeq Gaiapharma

PRESSEMELDING - COFFESLENDER - AFTONBLADET 9-10 APRIL 2006

AFTONBLADET



Söndag

9-10
april
2006
Pris: 5 kr



Catrin, 37:
**Jag gick ner
8 kilo med
bantarkaffe**

**Vårens kavaj
- till vardag
och fest!**



**SISTA
INTERVJUN
MED STOR-
SPIONEN**



Stjärnkockens enkla
PÅSKBUFFÉ
+ snapsguide!

VACKRA, UNGA & RIKA



Så lever Europas kungabarn:
✓ Festerna ✓ Resorna ✓ Lyxlivet

• FRÅGA NANNYN • KRYSS • BIT FÖR B

Hälsa

”Så gick vi ner i vikt med kaffe”

Catrin: Sockersuget blev mycket mindre

Catrin Hornbek drack tre koppar kaffe om dagen.

I dag är hon åtta kilo lättare. - Jag varken motionerade eller ändrade mina matvanor, säger hon.

Catrin Hornbek har fullt upp jämt. Med tre barn och tre hästar är hon ständigt på väg till tävlingar och träningar. Tidsbristen gör att hon ofta äter ute och sällan hinner gå på gym. När hon fick höra talas om det nya smalkaffet beslöt hon sig för att ge det en chans.

- Jag dricker så många koppar ändå, så jag tänkte att det blir väl ingen större skillnad. Jag behövde inte ändra mina matvanor i övrigt, säger hon.

Catrin var aldrig så överviktig att hon ville pröva någon mer omfattande metod.

- Jag kände att det var skönt om jag kunde ha storlek 38 igen, säger Catrin.

Hon började med kaffediäten i

slutet av förra sommaren. Fem månader senare hade hon minskat hela åtta kilo.

- Om det berodde på smalkaffet vet jag faktiskt inte. Men jag tyckte att sockersuget blev mycket mindre, säger hon.

Från början skapade den beska smaken ett visst motstånd. Hälsokaffet var inte lika gott som vanligt kaffe, mer blaskigt, som te ungefär.

- Det tog ett tag att vänja sig. Jag dricker fortfarande ett par koppar om dagen. Jag kan tänka mig att gå ner två kilo till eftersom jag är 169 centimeter lång, säger Catrin.

Metoden går ut på att dricka tre koppar om dagen. "Coffee slender" - som pulverkaffet heter - innehåller klorogensyra som stabiliserar blodsockret.

- Det fungerade för mig. Nackdelen är väl att det kanske inte ger långsiktigt resultat, säger Catrin.

Sara Milstead
sara.milstead@aftonbladet.se

Catrin innan dieten.



Då

8 kilo lättare

Namn: Catrin Hornbek. **Ålder:** 37. **Familj:** Make och barnen Rasmus, 14, Clara, 11, och August, 9, tre hästar, två hundar och tre katter. **Bor:** Vellinge. **Resultat:** -8 kilo på fem månader. **Därför valde jag kaffediäten:** Enkel metod och jag älskar kaffe.

SMALARE. Catrin har gått ner 8 kilo och tycker att sockersuget har minskat.

Nu

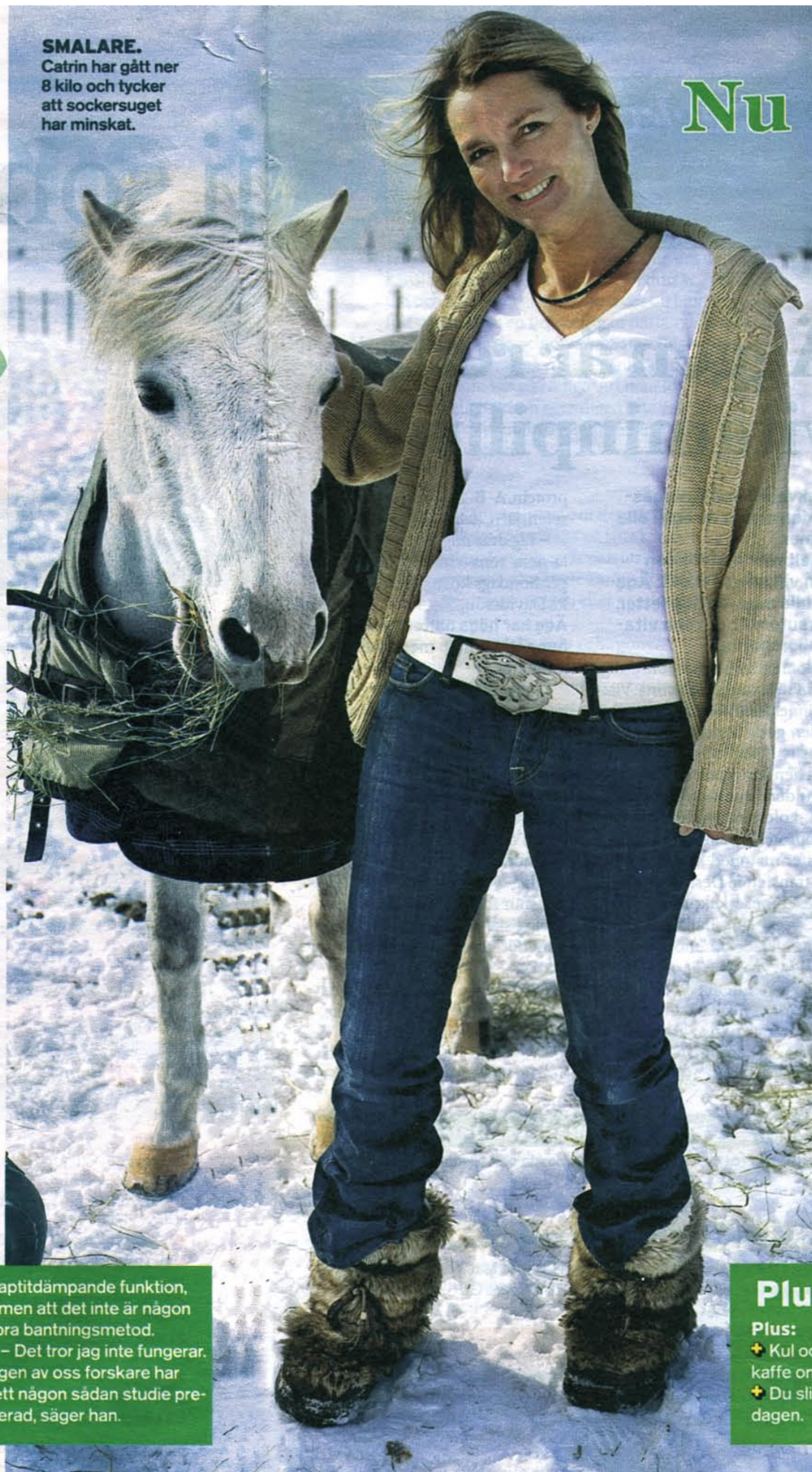


Foto: PRIVAT, MARTIN LINDBERG, BLIPX



Då



Nu

Susanne har gått ner 10 kilo sedan hon började med kaffet.

Susanne: Det kändes bra i hela kroppen

Susanne Andersson-Hjelte är en kaffeälskare av rang.

Därför passade kaffemetoden perfekt - trots att hon från början var skeptisk till idén.

- Jag drack tre koppar om dagen och gick ner sex kilo, säger hon.

Det började som en plojgrej i höstas. Susanne och hennes kollegor trodde inte på allvar att någon kunde bli smal av att dricka kaffe. Men efter ett par månader med hälsodrycken Coffee slender fick de alla sig en tankeställare. Susanne hade då gått ner sex kilo i vikt på två månader. Borta var också lusten att äta godis, kaffebröd och annat sött.

Smakar pulverkaffe

- Jag drack tre koppar om dagen och det kändes bra i kroppen, säger hon.

- Det smakar inte som vanligt bryggkaffe, mer som pulverkaffe.

När suget efter skräpmat försvann sporrades Susanne att börja med sundare vanor. Hon bytte ut allt vitt bröd mot grovt och tog mer sallad till lunchen. Susanne hade tränat regelbundet även tidigare, men nu satsade hon ännu hårdare på konditionsträning.

- I dag har jag nått min målvikt, 66 kilo. Jag tycker att jag är lagom till mina 165 centimeter. □

10 kilo lättare

Namn: Susanne Andersson-Hjelte. **Ålder:** 44. **Bor:** Helsingborg. **Familj:** Ensamstående. **Därför valde jag dieten:** - Jag älskar kaffe och dricker åtta koppar om dagen! **Resultat:** -10 kilo sedan september förra året.

Bantningsprofessorn om mirakelkaffet

Smalkaffet är ett kosttillskott i form av ett pulverkaffe som innehåller mer klorogensyra än vanligt kaffe. Klorogensyra hämmar kroppens upptag av glukos

och ger jämnare blodsocker. Det gör att aptiten minskar. Kuren kräver inte att man ändrar mat- eller motionsvanor. Men bantningsprofessor

Stephan Rössner på Huddinge universitetssjukhus är skeptisk till resonemanget. Han anser att kaffe i sig självt har en viss



aptdämpande funktion, men att det inte är någon bra bantningsmetod. - Det tror jag inte fungerar. Ingen av oss forskare har sett någon sådan studie presenterad, säger han.

Plus och minus med kaffemetoden

Plus:
+ Kul och lätt att dricka tre koppar kaffe om dagen!
+ Du slipper sockersug på eftermiddagen.

Minus:
- Osäkert om det fungerar långsiktigt.
- Du lär dig inte lägga om matvanorna, om du inte själv bestämmer dig för att ta itu med ditt liv.