



GAIA
Medeq Gaiapharma

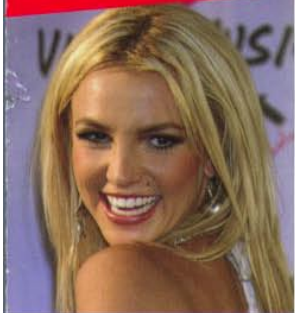
PRESSEMELDING - COFFESLENDER - SLANK NR. 8 - 28. SEPTEMBER
2004

Nr 8 28/9 2004 Pris 29,- inkl moms
Finland € 4,85

Slank

RÄTT VIKT PÅ RÄTT SÄTT

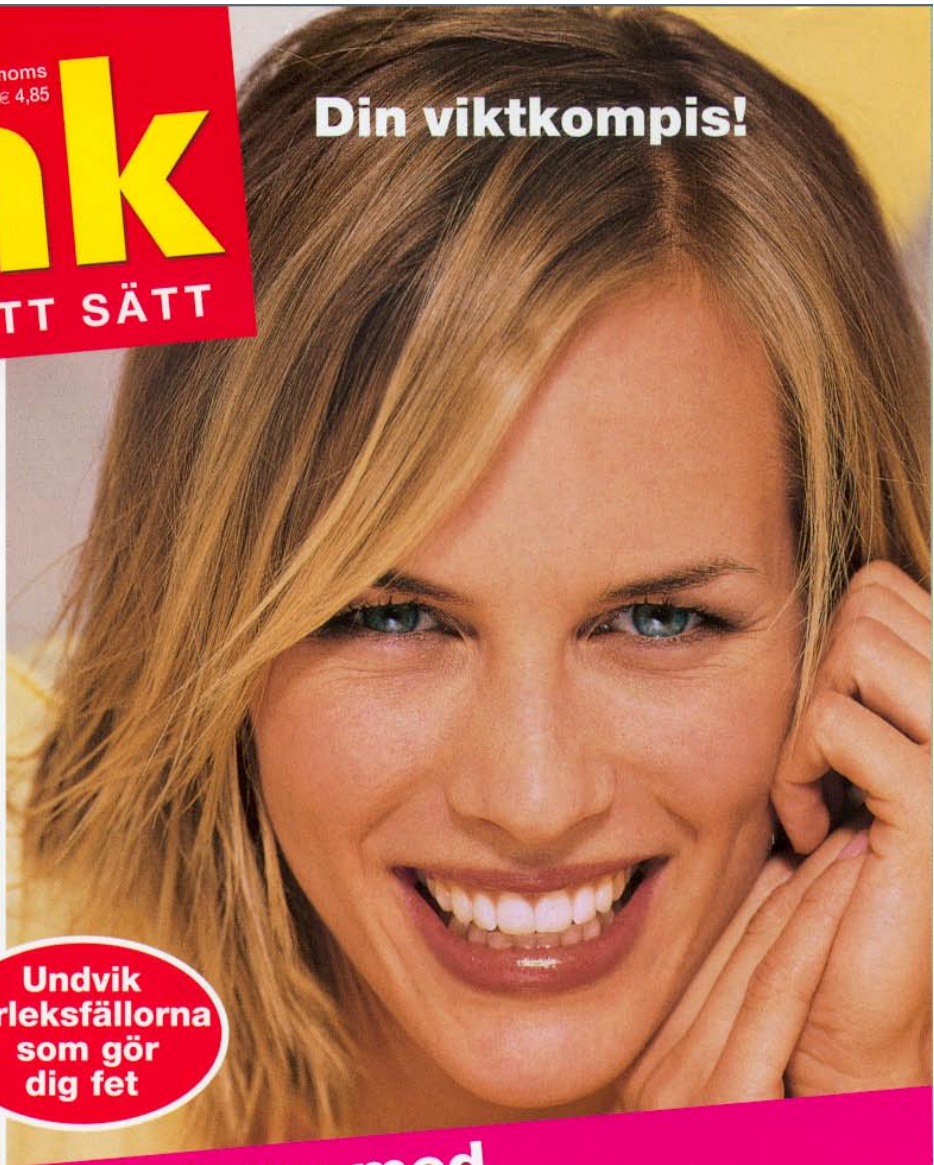
Din viktkompis!



Bli lika
LÄCKER
som
BRITNEY
SPEARS!



Undvik
kärleksfällorna
som gör
dig fet



Bli kvitt **5 kilo** på **10 dagar** med
LIFE dieten



Stretcha
dig smidig
& SLANK



**Sött
och
läckert!**
Desserten
under
400 kcal



Yvonne bantade
6 kilo med
caffelatte!

**Frossa i
LÅGKALORIMATEN!**





Fikapauserna gjorde mig **SLANK!**

Gå ner i vikt bara genom att njuta av kaffe! Är det verkligen möjligt? För Yvonne blev det vägen till en enkel viktminskning. Kilona rasade utan minsta ansträngning...

AV LISBETH WELIN
FOTO: PETER ERLANDSSON

– Att det skulle räcka med att sätta sig ner och ta en kopp kaffe för att gå ner i vikt hade jag aldrig trott. Men det gjorde det faktiskt. Sex kilo försvann!

– Och utan att jag behövde anstränga mig det minsta. Bara njuta. Jag som älskar kaffe!

Yvonne Jacobsson är en lång, slank blondin som inte verkar ha ett hekto för mycket på kroppen.

– Nej, inte nu, säger hon. Men i våras när jag plockade fram lite lättare kläder uppträckte jag att det var svårt att knäppa byxorna och att tröjorna spände så att man kunde ana bilringar inunder.

– Jag gillar att klä mig i tajta kläder men de måste sitta perfekt. I jobbet har jag ofta kostym eller byxor och kavaj och det känns inte bra när det spänner och drar.

Yvonne är fastighetsmäklare på Lindh & Co i Malmö. Hon måste vara representativ på jobbet och här är det den egna känslan som spelar in.

– Jag trivs bäst när storlek 38 sitter lagom på mig. Men varje vår

är det samma problem. Jag lägger på mig under vintern.

Godis som tröst

Yvonne gillar godis och erkänner att det blir för mycket sötsaker under den kalla årstiden när man sitter inne i mörkret och behöver lite tröst.

– Särskilt veckan före mens kan jag vräka i mig en hel påse på nolltid. Annars äter jag nog rätt sunt. Jag brukar inte kolla fettmängd och sådant, jag tar vad jag tycker om, men jag gillar inte för mycket fett.

Ändå visade det sig att Yvonne gått upp 5–6 kilo under vintern.

– Det blev en chock när jag provade bikinin. Jag sa till Alex, min rottweiler, att nu blir det ännu längre promenader. Trots att vi brukar gå 1–2 timmar per dag, sammanlagt.

– Och en gång i veckan går jag på step-up, mest för att hålla formen men naturligtvis också med tanke på att hålla vikten.

Men trots detta hade för myck-

Namn: Yvonne Jacobsson
Ålder: 40 år
Familj: Singel med rottweilern Alex.
Bor: i Malmö
Längd: 176 cm
Vägsde som mest: 73 kilo
Väger idag: 66 kilo
Garderobsläge: Har gått ner från storlek 40 till 38.
Kommentarer från omgivningen: "Vad har du gjort? Du är förändrad! Vad smal du har blivit!"

et godis och fikabröd satt sina spår.

En god vän sa till Yvonne: "Du som gillar fika borde prova bantarkaffe". Och hon förklarade vad det var. Yvonne tyckte att det lät för bra för att vara sant, men tvekade inte att testa.

– Varför skulle inte det funka när allt möjligt annat funkar, tänkte jag.

Yvonne har provat de flesta "bikinimetoderna". Många ger resultat – på kort sikt – men är väldigt tråkiga. Just för att man måste avstå från en massa.



Tre gånger om dagen dricker Yvonne sitt bantningskaffe.

Yvonne gick ner **6 kilo**

Kaffe – vår senaste hälsodryck!

Förr skällde man på kaffet och anklagade det för att förstöra vår hälsa. Idag kommer den ena undersökningen efter den andra som visar på allt gott som kaffedrickande för med sig.

Uppiggande – gammalt känt knep att ta en kopp kaffe när man är trött. Koffeinet piggar upp vilket också är vetenskapligt bevisat.

Stärkande – kaffe innehåller antioxidanter som skyddar mot fria radikaler och stärker immunförsvaret.

Skydd mot stenar – 4–5 koppar om dagen halverar risken att utveckla gallstenar. Även njurstenar motverkas mer för varje kopp kaffe.

Broms mot Parkinson – man har funnit ämnen i kaffe som reducerar risken att utveckla Parkinson.

Stopp för diabetes – en svensk undersökning visade nyligen att kaffe kan skydda mot diabetes. Läkaren Johan Ärnlöv i Uppsala menar att det är den höga halten av antioxidanter som förbättrar insulineffekten.

3 koppar kaffe om dagen ger samma effekt som 5–10 kilos viktminskning. Att gå ner i vikt är dock fortfarande det bästa sättet att slippa diabetes. Men kaffet hjälper till.



Långpromenaderna med hunden Alex ger Yvonne härlig motion.

Yvones tips:

Kaffebantning passar dig som

- älskar kaffe – du måste dricka tre gånger om dagen
- har några få överflödskilon – större övervikt kräver kostomläggning
- vill kunna äta allt – du behöver inte utesluta fett, kolhydrater eller socker – så länge du inte äter i överflöd!
- gärna tar en kaka för mycket – kaffet stoppar sötsuget.
- inte vill snabbanta – 2 kilo i månaden är lagom.

Hur funkar det?

Hemligheten heter klorogensyra, som kommer från gröna, dvs obrända kaffeböner och det är detta extrakt i koncentrerad form som är tillsatt i Coffee Slender. Vanligt kaffe ökar också förbränningen men med denna tillsats ökar den så pass mycket att vi ser ett tydligt resultat. Klorogensyran dämpar också sötsuget vilket är viktigt när man vill gå ner i vikt.

Detta kaffe är tänkt inte för kraftigt överviktiga utan funkar bäst på den som vill bli av med 2–5 kilo.

– Ja, jag har snabbantat många gånger, det blir panik varje vår när sommarkläderna åker fram och baddräkten ska provas. Och de där få extrakilona är de svåraste att gå ner. De sitter som klistrade.

Tre koppar om dagen

Yvonne började dricka Coffee Slender tre gånger om dagen och märkte till sin förvåning att hon lättade ett halvt kilo i veckan. Efter tolv veckor, när det var dags för bikinin, vägrade hon sex kilo mindre.

– Jag förstår inte riktigt hur det gick till men så var det, säger hon glatt.

– Faktum är att jag inte ändrade någonting i mitt liv när jag började med kaffet. Jag levde precis som vanligt, men tre gånger om dagen bytte jag ut den vanliga koppen kaffe mot bantarkaffet, som är ett pulverkaffe fördelat i portionspåsar.

– Jag gjorde min egen caffè latte, tillsatte bara minimjölk. Tre gånger om dagen – morgon, middag, kväll – drack jag det. Det smakar inte som bryggkaffe, men är man van att dricka Nescafé tycker jag inte att skillnaden är så stor.

Ökad förbränning

Yvonne var noga med att inte hoppa över kaffet någon gång.

Tre gånger om dagen behövde hon dricka det för att få igång förbränningen och sedan hålla den på en högre nivå.

– Efter tre dagar tyckte jag det märktes i ansiktet, jag kände mig lite slimmad. Och efter några månader, lagom till sommarkläderna, kunde jag gå ner en storlek, vilket var mitt mål. Min "trivselvikt" ligger på storlek 38.

Kaffet har en kraftig lite bitter smak och ger faktiskt lite mätt-nadskänsla, så Yvonne var inte alls sugen att äta kaka till.

– På så sätt blev det lättare att hålla igen, säger hon. Det är sötsuget jag brukar få kämpa mot när jag ska gå ner i vikt. Men nu minskade godissuget tack vare kaffet, så man kan säga att det verkade på två fronter.

– Inte visste jag att det kunde vara så mysigt att gå ner i vikt. Njuta av en latte, skvallra lite med väninnorna och veta att det här gör mig gott! Nu behöver jag inte känna mig onyttig och smyga med mitt kaffe, nu ska jag ta en ordenlig kopp tre gånger om dagen. Det enda jag behöver tänka på är att inte missa fikaten.

Ja, snacka om drömläge för en kaffeälskare! ■



Coffee Slender säljs i rör med 200 g kaffe eller i en ask med 21 doskuvert och finns att köpa i de flesta hälsokostbutiker. Pris för en veckodos ca 149:-, för en månadsdos ca 380:-.