



Franska Fastan

SÅ MYCKET MER ÄN BARA EN FASTA!

*Ett nytt sätt att tänka runt kropp, vikt
och det du äter.*

Franska Fastan

*Så mycket mer än bara en fasta!
Mat handlar om glädje och njutning*

*Inspiration till nya och kost- och levnadsvanor
efter en fransk modell*

Varifrån kommer den Franska Fastan?

Franska Fastan är ett komplett program som har sina rötter i den franska kulturen där maten har ett stort värde och en viktig social roll. Genom att förbättra din relation till mat kan du få tillbaka glädjen att äta gott och samtidigt hitta din trivselvikt. Franska Fastan hjälper dig att ta de första stegen på vägen till ett nytt sätt att tänka och leva, där maten blir grundpelaren i en ny livsstil som ger dig tillbaka hälsan och formen på alla sätt.

Ett helhetsprogram där vi hjälper dig att

- rensa ur kroppen
- bygga om på nytt och bättre
- förankrar dina nya vanor och stabilisera din vikt

Hur ser upplägget ut?

Franska Fastan är upplagt i olika etapper som vägleder från start till mål. Ett flexibelt program som anpassas till dina förutsättningar, allmänhälsa, utgångsläge och till dina mål. Programmet kan genomföras strikt enligt grundmodellen eller i halvfart om det visar sig att det passar dig bättre.

Upplägg och tidplanering av programmet gör vi tillsammans vid första mötet men som sedan justeras beroende på de omständigheter som dyker upp på vägen i ditt liv. Styrkan av programmet är att kunna erbjuda de rätta lösningarna, vid rätt tidpunkt och när du behöver dem som bäst.

Ett program i 4 etapper



Proteinfasta - Etapp nr 1

Startfas med en ren proteinfasta i 10 till 30 dagar för att rensa ur din kropp med hjälp av franska proteinprodukter. Här kickas en effektiv fettnedbrytning igång som ger dig en snabb viktnedgång men som även stabiliserar ditt blodsocker, ger dig en god mättnadskänsla och gör dig fri från energisvackor och sug. Ketonkropparna som naturligt bildas vid fettnedbrytningen föder hjärnan och får dig att känna dig pigg och ibland till och med lite euforisk trots att du ligger på ett väldigt lågt energiintag. Enkel att följa och vi börjar redan i starten att strukturera upp dina måltider. Det unika med Franska Fastan är att även om du befinner dig in i en fastefas så kommer du att kunna frossa i grönsaker som kompletterar dina proteinmål.

Blandkost- Etapp nr 2

Nu börjar vi att introducera riktig mat genom att byta ut en proteinmåltid mot en riktig måltid baserad på riktigt protein (kött, fisk, fågel, ägg) och grönsaker. En etapp med fortsatt viktnedgång och som varar i ca 10 till 30 dagar beroende på längden av första etappen. Etapp två kan även användas som startfas vid mindreövervikt. Denna etapp ska *obligatoriskt* utföras efter en proteindiet för att undvika en jorjoeffekt. Blanddieten har fördelen att ge mer variation i kosten, är mer social och kan även pågå under en längre tid ända till önskad viktnedgång har uppnåtts. En etapp som fortfarande är lätt att följa, få valmöjligheter men ändå lite lyxig för att kunna äta gott.

Introduktion kolhydrater - Etapp nr 3

Nu startar den stora uppbyggnaden av dina nya kostvanor genom att vi stegvis återinför kolhydrater i kosten. Viktnedgången saktar av och kroppen kommer att finna sin trivselvikt. Denna etapp är den viktigaste etappen som i sig är indelad i 3 olika steg för att långsamt vänja kroppen vid gradvis högre energitillförsel och som är grunden för en stabil vikt i framtiden. Att stå inför olika valmöjligheter av livsmedel och planering av måltider kan nu kännas som en utmaning och därför lägger vi stort fokus på arbete med matplanering och uppbyggnad av hållbara strategier. Vi hjälper dig att hitta de rätta lösningarna som fungerar för dig!

Nya sunda kostvanor - Etapp nr 4

Du har nu kommit en bra bit på vägen och kommer in i en fas där vi finjusterar och anpassar din kost till dina nya behov av både energi och näring. Det är hur du lyckas integrera dina nya kost- och levnadsvanor med ditt vardagsliv som avgör stabiliteten av din vikt i framtiden. Vi vet att göra kost- och levnadsförändringar är svårare än vad man tror. Därför har vi tillfört ett unikt upplägg som kombineras med Franska Fastan som handlar om att ta hand dina "triggers", praktiska, fysiska som känslomässiga, som eventuellt kan få dig att trilla av vägen i framtiden. Det handlar om att ligga tre steg före dig själv och veta hur du ska hantera alla dessa oförutsägbara händelser som kommer att dyka upp och som riskerar att föra dig tillbaka till ditt gamla ätbeteende.

Ändrat tankemönster får dig att njuta av mat

På den här resan som det Franska Fasta programmet för dig så kommer du upptäcka att du automatiskt kommer att ändra inställning till mat och ätande. Genom att inse att maten är en fantastisk resurs för både hälsa och välmående så kommer du kunna släppa taget om gamla bantningstänk om vad du "får eller inte får äta". En frihet som gör att du öppnar upp ditt sinne för ny inspiration och glädje för mat. Att njuta av mat är inget hinder bara du gör det på rätt sätt. Vi lär dig hur genom den franska modellen.

Vad händer sedan?

Under tiden som dina nya kost- och levnadsvanor ska hinna ta form som nya rutiner, så behöver du ha extra koll på dig själv och vad som händer i ditt ätande. Kroppen har tyvärr inte samma tidsperspektiv som hjärnan som vill att det ska gå fort och tror att allt är klart bara på några veckor. Därför varar programupplägget i ca ett år för att du ska få tid på dig att inte bara lära dig att hantera de eventuella avvikelserna som kan uppstå med tiden, men även för att hinna föra in lite fransk matfilosofi ditt kök. Vi uppmuntrar dig även att fortsätta med att komma på regelbundna återträffar även efter avslutat program, vilket kan hjälpa dig att hantera eventuella avvikelser som har uppstått innan de påverkar din vikt.

Medelhavskosten i sikte

Syftet med den Franska Fastan är att guida dig mot principerna av en medelhavskost som är väl beprövad genom forskning och känd för sina hälsoeffekter. Medelhavskosten baseras på enkla råvaror som sedan kan tillagas på många olika sätt. Hälsosam mat behöver inte vara krånglig utan handlar mer om kvalitet både smakmässigt, energimässigt och hälsomässigt. Det är viktigt att ha roligt i köket och här kommer du även att få lära dig att syra grönsaker som att tillaga din egen kefir. Men Franska Fastan handlar inte bara vad som vi lägger i tallriken eller vad som händer i köket utan du får även lära dig den franska matfilosofin och sättet att tänka runt mat som präglar den franska levnadskulturen och som du sedan kan föra in i ditt liv.

Franska proteinprodukterna till fastan

Skandiform är ett sortiment av franska näringsprodukter exklusivt för Skandiet. Produkterna som är tillverkade i Frankrike används där av läkare i preventivt hälsosyfte inom primärvård och vid behandling av övervikt och fetma. Skandiform används vid viktminskningsprogram men även som komplement till uppbyggnad av en hälsosammare kosthållning eller vid näringsrehabilitering. Skandiform passar även utmärkt att ta till som extramål vid specifika behov som till exempel vid fysisk aktivitet eller för personer med ett fysiskt krävande arbete.



Skandiforms proteinprodukter består uteslutande av naturliga, råvaror och har ett högt proteinvärde, 18–19 gr /måltid, och mindre än 4 g kolhydrat /måltid och **ska kompletteras med grönsaker** enligt specifikt schema.

Skandiform finns i mer än 30 olika smaker med skilda konsistenser som soppor, proteinomeletter, varma och kalla drycker, fruktyoghurt, efterrätter och bars.

Mer information om Skandiform, näringsinnehåll samt smakutbud hittar du i Skandiets SHOP

www.skandiet.se/shop/

Kostnad för Franska Fastan

Tidslängden av Franska Fastan kan variera väldigt beroende på ditt utgångsläge och i vilken takt du vill genomföra hela programmet. Därför har vi valt att arbeta mer flexibelt med timkort där du själv väljer antal timmar åt gången och som du lätt kan förnya.

Mer information om våra timkort hittar du på www.skandiet.se/priser/

Skandiform Proteinprodukter presenteras i askar om 5 måltider av samma smak per ask och kostar 127 kr/asken. Tillkommer frakt+ expeditjonskostnad.

Mer information hittar du på www.skandiet.se/shop/

Kontakt och tidsbeställning

Dietist och nutritionsmottagning Skånegatan 97

Kontakt, information och tidsbokning:

info@matkulturforhalsan.se

Läs mer om oss på www.skanegatan97.se

Du är hjärtligt välkommen!

Vänligen Jenny och Tina

Vi ser fram emot att få guida dig genom hela Franska Fasta programmet!

Du är välkommen att kontakta oss!

Vänligen Tina och Jenny