

God Balans®

God Balans® EKSPERTSENTER
har utdannet personell som med
respekt og ydmykhet kan ta i mot
deg som sliter med overvekt.

- ⇒ Spør etter neste kurs med **God Balans® VEKTKONSEPT** hvis du foretrekker å arbeide i gruppe og utnytte fordelene som motivasjon og samhold som gruppen gir.
- ⇒ Bestil time for konsultasjon hvis du foretrekker personlig veiledning.
- ⇒ Vil du gå ned i vekt på egen hånd?
God Balans® – finnes tilgjengelig for alle.

Heidi Kr Hartvigsen og Rolf Kr Aastvedt

Sandviksboder 78 C
5035 Bergen Sandviken
Mobil Heidi 48 0 55 006
Mobil Rolf 909 94 93 7
WWW.DANSESKOLEN.COM



God Balans®



**BRA Å VITE FOR
DEG SOM VIL GÅ NED OG FÅ
KONTROLL PÅ DIN VEKT.**

Les alltid informasjonen på pakningen

når du starter med **God Balans®**.

KJÆRE MEDMENESE

*Jag har under mange år utvekket ett vikkonsept som bygger på såvål erfaringet, kunskap og forståelse for de bekymmer overvikten skapar for oss människor. Utifrån det är det min innerliga og ärliga förhoppning att Du med **God Balans**® og vårt helhetstänkande, där vi tar hänsyn till både maten, rörelsen og Din mentala hälsa, kan få den hjälp Du söker.*

Varmt lycka till!

Monicha Norén

*Grundare **God Balans**®*

Å BESTEMME SEG! – OG FOR HVA?!

God Balans® FORTE – Den raskeste veien! For den som allerede har bestemt seg! Her satser du på å spise **God Balans**® fullt ut. Effekt: Du RASER ned i vekt!

God Balans® MIX – Den gyldne middelveien. Du bytter noen måltider med **God Balans**®, men spiser fortsatt vanlig sunn mat.

God Balans® MAT – Den langsomme veien. For deg som vil redusere din vekt på sikt.

God Balans® FOR ALLE?

Er du under 18 år, gravid, ammende, har spiseforstyrrelser, er syk, eller spiser medisiner, bør du kontakte din lege.

Vi anbefaler ikke halvhjertet forsøk. Vær nøye med å velge den veien som passer deg og følg den for å få best resultat!



Har du virkelig bestemt deg, er det du som kommer til og nå dine mål og få de beste resultatene.

FAQ – OFTE STILTE SPØRSMÅL

- **Hvorfor kan jeg ikke spise noe annet når jeg går på **God Balans**® FORTE.?**

Når kroppen har tømt sine sukker forekomster i cellene, som tar ca tre dager, begynner kroppen å forbrenne fett. I denne fettforbrenningsprosessen bygges keton.

Ketoner gir oss følgende fordeler:

- ⇒ Du mister sulthetsfølelsen.
- ⇒ Ketonene beskytter din musklatur!
- ⇒ Du føler deg frisk og rask!

Hvis du i denne perioden gir kroppen din annen mat som inneholder næring som foreksempel karbohydrater, kommer kroppen til å bruke karbohydratene som energi i stedet for ditt eget fett. Da risikerer du å avbryte den ketogene fasen og fordelene som er nevnt over vil forsvinne.

- **Jeg har bare noen kilo overvekt, men slurver mye med maten og hopper i blant over måltider, kan jeg bruke **God Balans**® ?**

God Balans® Passer utmerket til å bytte ut "dårlige måltider" eller måltider du rett og slett bare hopper over. Du får i deg alle vitaminer, mineraler og sporstoffer som kroppen behøver, men med minimalt med kalorier. Det går raskt å tilberede og å spise.

- **Det går så bra nå som jeg går på **God Balans**® FORTE, det er det eneste jeg har spist på 7 uker. Hvor lenge kan jeg fortsette? Jeg har over 15 kilo igjen før jeg når mitt mål?**

Du kan fortsette så lenge du vil! Dette med forutsetning at du føler deg vel og er frisk som du mest sannsynlig er siden du allerede går på **God Balans**® FORTE. Det finnes ingen gode grunner til å slutte med **God Balans**® FORTE når du kjenner at alt fungerer bra. Fortsett å nyte det at kiloene forsvinner i rask takt og at du slipper og føle deg sulten ettersom du får hjelp av ketonene.

- **Jeg jobber som selger og blir ofte sugen på noe søtt når jeg kjører bil over lengre tid. Har du noen tips?**

Ha vår populære **God Balans**® TOFFÉ BAR tilgjengelig i bilen! Den er lett og ha med seg og smaker utrolig godt, det er det mest solgte produktet vi har. Den er dessuten den eneste VLCD-bar i Norden som er godkjent av Mattilsynet som måltidserstatting.

- **Jeg hadde glemt å kjøpe **God Balans**® forrige uke. Kan jeg ta rett i koppen i stedet?**

God Balans® erstatter ernæringsmessig et helt måltid. Det gjør ikke rett i koppen!

Du må, for å opprettholde fettforbrenningen ha i deg rett næring. Man kan gå ned i vekt på mange måter, men er det fett du vil forbrenne og beholde din nye **lave vekt og føle deg bra**, da skal du ikke bytte **God Balans**® mot noe annet.

God Balans® sørger også for at du holder deg under 500 kcal som er en garanti for å få de effektive ketonene under vektreduksjonen.

EKSPERTSENTER

God Balans® ble utviklet på slutten av 90-tallet med tanke på å lage et helhetlig konsept av menneskets behov, nemlig **MENTAL TRENING, GOD ENERGI** og **BEVEGELSE**.

Grunderen er Monicha Norén, Leg. Sjukskøterska. Hun har mer en 30 års erfaring som leder innen vektminskningsforetak.

Hun har med sin kunnskap og erfaring samlet sammen eksperter som med sine brede kunnskapsområder kan gi opplæring, være støttespiller og en garanti for konseptet til Helseakademiet. Disse vil tilby sine kunder et seriøst, personlig og gjennomførbart vektreduksjonsprogram.



Monicha Norén
Leg. Sjukskøterska,
Mental Tränare
NLP-Master, NLP-Practitioner
Aukt. Homeopat
Dipl. Zonterapeut



Tamas Zilahi
Leg. Läkare/Psykiatriker
Dr.med. med examen från
Innsbruck, Österrike
ECFMG i USA 1978
Specialist i Allmän medicin,
Företagshälsovård och
Psykiatri



Ragnar Tegelman
Överläkare, medicinskt ansvarig
Näringsfysiolog
Spec. inom idrottsmedicin och
klinisk kemi.



Britta-Lena Rundcrants
Med.dr. Leg sjukgymnast
Dipl.Mental tränare
NLP TRAINER
Cert.int coach



Irène von Arronet
Konsult inom egenvård
Specialist på kost och tillskott
Skriver for ett antal tidskrifter
inom ämnet



Fotograf: Rickard Summa

Tony Irving
Dance teacher,
Chairman Tendancessektion
i Sveriges Danspedagogers
Riksförbund, Danspedagog
och Internationell domare

GOD ENERGI

Du kan velge ditt eget tempo.

God Balans® FORTE – den raskeste veien.

Spis tre **God Balans®** for dagen. Ingenting annet. De første dagene tømmer kroppen sine sukkerdepot i cellene (fremfor alt i leveren). Etter disse dagene sier hjernen til kroppen at den behøver mer energi.

Kroppen starter da sin fettforbrenning på alvor! I fettforbrenningsprosessen bygges / utskilles ketoner.

Om du spiser noe annet under fasteperioden synes kroppen det er lettere å forsyne seg med denne energien, fettforbrenningen avtar da noe, men fremfor alt starter sultfølelsen igjen og du avbryter ketonfasen.

Drikk minst 3 liter vann daglig og beveg kroppen minst 15 minutter 3 ganger per uke, helst hver dag.

Kroppen får hjelp av ketonene under ditt vektreduksjonsprogram hvilket innebærer at de:

- ✓ **Tar bort din sultfølelse**
- ✓ **Sparer muskelcellene under vektreduksjonen**
- ✓ **Gir deg økt følelse av energi.**

Dette inntreffer etter ca. 3 døgn. For å forsikre deg om en maksimal effekt kan du selv kontrollere ditt ketonnivå i morgenurinen med sticks som du får kjøpt på Apoteket.

Gjennom å velge vårt svenske, sikre og godkjente VLCD produkter **God Balans®** og følger en **FORTE** spiser du mindre en 500 kalorier per døgn og oppnår dermed lettere den ettertraktede ketonfasen.

God Balans® MIX – eller – **God Balans® MAT**

– for deg som vil ta det litt roligere.

Du bytter **Valgfrie** måltider mot **God Balans®** se vårt spesielle program nedunder.

God Balans® MIX

Spis tre God Balans daglig.

Spis en * Helsetalerken når du vil på dagen.

Spis en frukt hver dag.

Drikk minst tre liter vann hver dag.

God Balans® MAT

Spis to God Balans daglig.

Spis to *Helsetalerkner for dagen.

Spis to frukter hver dag.

Drikk minst tre liter vann hver dag.

God Balans®

original

EN SVENSK, GODKJENT OG SIKKER VLCD (Very Low Calorie Diet) PRODUKT

Tusentals med fornøyde kunder har brukt **God Balans® VEKTKONSEPT** som inneholder **MENTAL TRENING, GOD ENERGI OG BEVEGELSE** med ett fremgangsrikt resultat.

PRODUKTSERIEN **God Balans® original**

- ⇒ Er utviklet av svenske spesialister med same høye krav til kvalitet, sikkerhet og produktspesifikasjon som en også anvender på barnemat.
- ⇒ Inneholder alle vitaminer og mineraler kroppen trenger for å kunne fungere som mat i konsentrert form, dvs. en komplett måltidserstatning
- ⇒ Følger Mattilsynets og EU`s normer for komplett kosterstatning ved vektreduksjon.

God Balans® finnes i smaksvariantene:



God Balans® finnes også representert i vår unike måltidserstater VLCD Bar toffé. Den eneste godkjente VLCD Baren i Norden av Mattilsynet!



For uten **God Balans®** kan vi tilby de svenske økologisk produserte kosttilskuddet / energibaren **LOSSING DRIVE**, en energibar som hjelper deg å holde blodsukkerbalansen stabil for en konsentrert og fokusert aktivitet. Foreksempel lang biltur, golf, sykling, dans, m.m.

www.godbalans.no

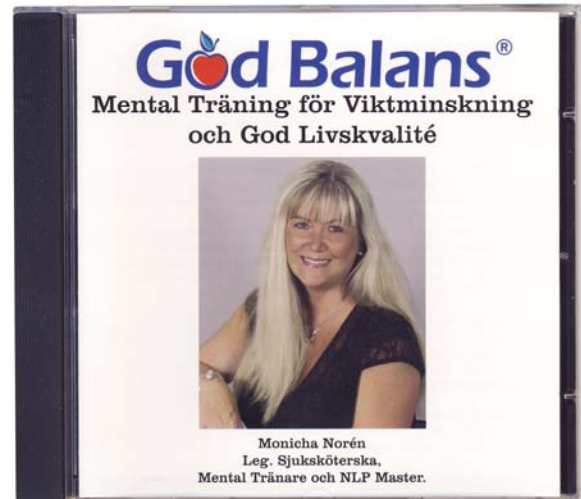
MENTAL TRENING

God Balans® CD Mental Trening for vektreduksjonsprogram og god livskvalitet inneholder seks viktige deler som hjelper deg til og nå dine mål som du har satt deg.

For å få mest effekt av treningsprogrammet anbefaler vi at du lytter på denne CD 3-5 ganger per uke, gjerne oftere om du føler for det.

Det er viktig at du lytter i en avslappet tilstand, la bare informasjonen synke inn uten å vurdere det som blir sagt.

- 1. Muskulær Avslapping*
- 2. Mental Avslapping*
- 3. Mental Trening*
- 4. Bevegelsesglede*
- 5. Resultatet og veien dit*
- 6. Reisen*



BEVEGELSE

Bevegelse er en forutsetning for en god helse. Her er vitenskapen soleklar på hvor mye bevegelse betyr for menneskets velbefinnende.

God Balans® VEKTREDUKSJONSKONSEPT går ut fra personens egne forutsetninger der glede og nytelse av å utføre fysisk aktivitet er veldig viktig.

I gruppetrening får man ikke bare støtte og hjelp av andre, der bygges også sosiale relasjoner og en tilhørighet.

For den som foretrekker å trene på egen hånd anbefaler vi treningsformer som fotturer, svømming, yoga, sykling og ikke å glemme dans. Det viktigste er gleden.

