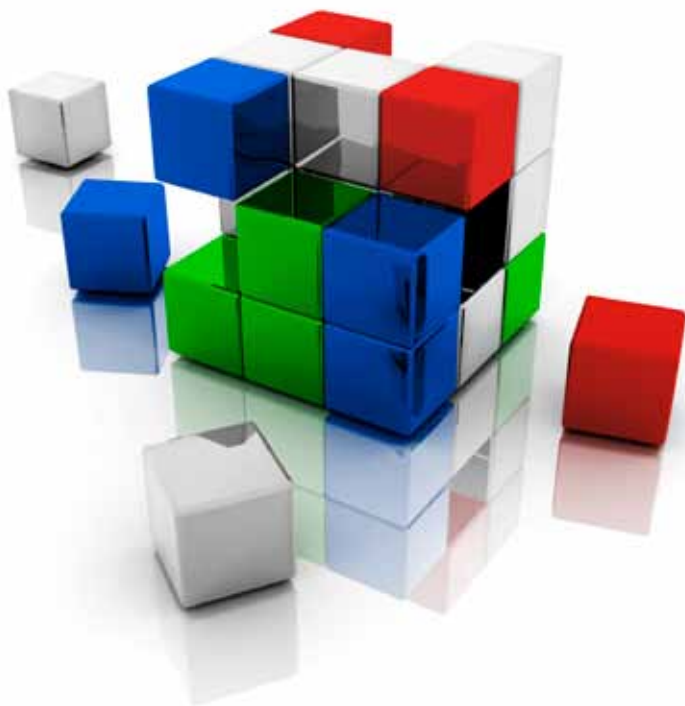


nupo[®]

BRIKSYSTEM



Effektiv vægtregulering

- Guide til vægttab
- Hold vægten efter Nupokuren

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	side 3
Kom godt i gang med Nupo	side 4
Nupos produktgrupper	side 5
Vælg den rigtige Nupokur	side 6
De første dage på Nupo	side 11
Gode råd når du er på Nupokur	side 12
Hvordan fungerer briksystemet?	side 15
Hvad er overvægt?	side 17
Briklisten	side 19
Hvornår er man overvægtig?	side 35
Beregn din forbrænding	side 36
Hvor kommer kalorierne fra?	side 38
Hold vægten efter Nupokuren	side 40
Slanketips	side 42
Motion som slankemiddel	side 43
Sådan skærer du ned på fedtet	side 44
Myter om overvægt og kure	side 45
FAQ	side 46
Opskrifter	side 49
Tal med din læge	side 60
Bag om Nupokuren	side 62

Tekst: Nupo A/S

Forord: Ginny Rhodes

Brikrevidering: Kirsten Holm og Marie Rasmussen

FORORD

Mad og drikke. Det burde i princippet være nemt at tabe sig, eller bare at holde vægten – men ikke nødvendigvis. Diætister arbejder dagligt med at hjælpe den enkelte, og derfor kender vi også til udfordringerne: Fristelser i supermarkedet, større portioner, billige tilbud, travlhed, det skal være nemt og hurtigt. Ja, der mange grunde til, at kalorierne finder vej til os. Og når det så er blevet problematisk med vægten, skal løsningen også være nem og hurtig, og resultaterne skal falde prompte.



Men det tager tid at ændre (u)vaner på den gode måde. Og selv om mange godt ved, hvad der skal til for at ændre deres livsstil, så er det bare ikke nemt at omsætte viden til handling. Det kræver nogle redskaber, der kan hjælpe med til at gøre det lettere.

En af måderne til at opnå væggtab er at kick-starte det med en lavkaloriekur som Nupo. Det er dokumenteret, at det virker. Og er man konsekvent med at følge den, kommer resultaterne også hurtigt for de utålmodige.

Brikbogen er et redskab, der kan være en hjælp til at lære om kalorieindholdet i madvarer, kategorier og mængder, man bør spise. Og fordi briksystemet er fleksibelt, er det muligt at skræddersy kosten, så der kan blive plads til det, man ikke kan undvære. Briksystemet kan også bruges, når vægten er nået og skal holdes bagefter.

Bliver det alligevel for uoverskueligt at overkomme selv, står diætisten altid klar med hjælp.

Ginny Rhodes

Formand for Foreningen af Kliniske Diætister

 Foreningen af
Kliniske Diætister

KOM GODT I GANG MED NUPO

Tillykke med din beslutning om at starte på Nupo. Vi håber, du bliver tilfreds med resultatet. En ting er sikkert: følger du Nupokuren, vil du tabe dig!

Inden du begynder på Nupo, skal du først beslutte dig for, hvilken type kur du ønsker at følge, når du erstatter al din kost med Nupo Diet-produkterne og følger en fuldkost-erstatningskur.

Der findes 3 typer kure med Nupo Diet, hvor du erstatter alle dagens måltider:

- Nupokuren
- Nupokuren + 600 gram frugt og grøntsager
- Nupokuren + 10 brikker

Du kan også bruge **Nupo måltidserstatning** til at erstatte 1-2 af dagens hovedmåltider. Læs mere om de forskellige kure under afsnittet "Vælg den rigtige Nupokur".

Under Nupo Diet-serien kan du finde flere forskellige smagsvarianter, og de fleste får deres favoritter. Det er en god ide for mange at købe en Nupo Startpakke, hvor du udover 7 forskellige smagsvarianter også får en shaker og to Nupo snackbarer. På den måde kan du teste, hvilke smagsvarianter du bedst kan lide, inden du køber ind. Du kan bestille en startpakke på nupo.dk.



NUPOS PRODUKTGRUPPER

Fuldkosterstatning

Nupo Diet Shake og Nupo Diet Soup er fuldkosterstatninger og er de grundlæggende produkter på en Nupokur. De erstatter hele din dagskost, og du opnår derved et sikkert og effektivt vægttab. Denne type kur er meget kaloriefattig (under 800 kcal pr. dag) og kaldes også Very Low Calorie Diet (VLCD). En dagskost med 6 portioner Nupo indeholder alle de vitaminer, mineraler og næringsstoffer, som kroppen har brug for.

Gravide, ammende, børn, unge og ældre bør dog kun anvende Nupo i samråd med deres læge.

Måltidserstatning

Nupos måltidserstattere kan erstatte 1-2 af dagens 3 hovedmåltider. Derudover spises en sund kost til de øvrige hoved- og mellemmåltider. Måltidserstattere er ideelle til vægtkontrol og som det lette måltid, når du er på farten. Det er et kaloriefattigt måltid, som indeholder alt, hvad kroppen skal bruge fra et nærende måltid, men samtidig får du kun ca. 200 kalorier pr. shake eller bar.

En måltidserstatte kan ikke erstatte Nupos fuldkostpulver udelukkende. Hvis man vælger at erstatte nogle af sine måltider med en af disse produkter i en Nupokur, er det vigtigt, at man stadig spiser 5 fuldkost-erstatninger ved siden af.

Snack

Nupos snackprodukter er specielt udviklet til de situationer mellem måltiderne, hvor kroppen ofte har brug for et ekstra skud energi – uden at det skal være tomme og fedende kalorier. Nupos snackprodukter indeholder mindre end 100 kcal og er et fornuftigere og ikke mindst mere kaloriefattigt valg end de mindre lødige alternativer. En handy snack der passer til det hele – så du altid kan være on-the-go med god samvittighed.

VÆLG DEN RIGTIGE NUPOKUR

Uanset hvor mange kilo du skal tabe, er regnestykket det samme: du skal i en periode indtage mindre energi, end du forbrænder. Dette medfører, at kroppen begynder at tære på sine fedtdepoter.

Den bedste metode til at blive slank og forblive slank er at tilpasse dine kost- og motionsvaner i forhold til dit energiforbrug. For at fastholde de nye ændringer er det vigtigt, at de passer til din hverdag. Det må ikke være for bøvlet, for så bliver det alt for nemt at ryge tilbage til de gamle og dårlige vaner.

Med Nupo kan du selv sammensætte din kur, så den passer ind i din hverdag. Ligegyldigt om du ønsker fuldkosterstatning eller måltidserstatning, har Nupo-produkterne til det.

Passer fuldkosterstatning med Nupo Diet-produkterne dig bedst, kan du vælge mellem følgende 3 kure:

- Nupokuren
- Nupokuren + 600 g frugt og grønt
- Nupokuren + 10 brikker



Nupokuren

Nupokuren består af 6 valgfrie portioner Nupo Diet-produkter. Dvs. at de 6 portioner Nupo, du enten spiser eller drikker i løbet af dagen, giver dig et minimalt indtag af kalorier. Samtidig får du 100% af det, din krop har brug for i forhold til vitaminer, mineraler, kostfibre og næringsstoffer. Nupokuren stiller uden tvivl særlige krav til din viljestyrke og motivation, men til gengæld opnår du dine mål hurtigt og får derfor vægttabet overstået hurtigere end ved mange andre seriøse slankekur.



Nupokuren + 600 g frugt og grønt

Nupokuren + 600 g frugt og grønt er ganske enkelt Nupokuren bestående af 6 portioner Nupo Diet-produkter om dagen kombineret med 600 g frugt og/eller grøntsager efter eget valg. Dette supplement til Nupo Diet-produkterne er rigtig godt for dig, som ønsker friheden til at få noget at tygge på og til at spise frugt og grønt, når du er på kur. Denne kur giver dig et fornuftigt vægttab.

Da der indtages frugt og grønt som supplement til selve Nupokuren, kan det gå en anelse langsommere med vægttabet, men til gengæld kan det være en nemmere proces at opnå det ønskede vægttab.



Nupokuren + 10 brikker

Nupokuren + 10 brikker er ganske enkelt Nupokuren bestående af 6 portioner Nupo Diet-produkter om dagen kombineret med 10 brikker fra Nupos brikliste. Briklisten finder du her i Brikbogen. Briksystemet er et redskab til din vægttabsproces og giver alle typer madvarer værdi i form af brikker, hvor 1 brik = ca. 60 kalorier. F.eks. er et æbles værdi = 1 brik, hvilket betyder, at du kan spise eksempelvis 10 æbler ved siden af Nupokuren. Du behøver ikke at kende den præcise vægt på madvaren, da du ikke skal veje maden af, og det er en lettelse for mange.

Dette supplement til Nupo Diet-produkterne er rigtig godt for dig, som ønsker maksimal frihed, mens du er på kur. Nupokuren + 10 brikker er den af Nupos kurtyper, som relativt giver det langsomste vægttab, men til gengæld vil den for mange være den sjoveste og mest overskuelige. Dette system er nemt at finde ud af og hverken forbyder eller udelukker nogen fødevarer.



Synes du, der er for mange måltider på en dag, kan du evt. samle nogle af måltiderne og f.eks. lave dobbelt portion til aftensmad. Det er dog en rigtig god idé med de mange små måltider om dagen, som du får med de 6 x Nupo Diet. Mange små måltider holder din forbrænding oppe og hele dit system i gang. Desuden får du vænnet din krop til et sundt måltidsmønster, hvilket vil være gavnligt for dig at fortsætte efter din vægttabsperiode.

En dag på Nupo kan se således ud:

- Kl. 7.00: 1 Nupo Diet Shake, Jordbær
- Kl. 10.30: 1 Nupo Diet Shake, Mango Vanilla
- Kl. 12.00: 1 Nupo Diet Soup, Asparges
- Kl. 15.30: 1 Nupo Diet Shake, Caffe Latte
- Kl. 18.30: 1 Nupo Diet Soup, Spicy Thai Chicken
- Kl. 21.00: 1 Nupo Diet Shake, Kakao

Ønsker du en Nupo Meal Replacement Bar eller en Nupo Meal Replacement Shake, kan du bytte 1 af dine 6 Diet-portioner ud. Eksempel: En Diet Shake kl. 21 byttes ud med en Meal Replacement Bar/Shake – eller suppen til frokost kan

byttes ud med en Meal Replacement Bar/Shake, hvis du er på farten. Dette gøres, så det passer bedst muligt ind i din hverdag, så længe du udover 1 Meal Replacement får alle de 5 Nupo Diet-måltider.

En fuldkostkur med Nupo består altid af 6 Nupomåltider:

6 x Nupo Diet-produkter eller

5 x Nupo Diet-produkter + 1 x Nupo Meal Replacement Bar/Shake

DE FØRSTE DAGE PÅ NUPO

Hvis du udelukkende lever af Nupo, vil du måske føle sult de første 2-3 dage. Det gør mange, og det er helt naturligt. Men netop i denne periode er det vigtigt at holde ud. Hvis du er standhaftig og kommer igennem de første dage, vil du opdage, at sulten forsvinder, og du føler dig mæt efter hver portion Nupo.

I begyndelsesfasen vil du måske opleve at skulle lade vandet oftere, end du plejer, fordi kroppen skaffer sig af med overflødig vand. Derfor anbefales det at drikke op til 2-3 liter væske om dagen, mens du er på Nupo. Det kan også fjerne nogle af generne, som du kan opleve i begyndelsen, såsom hovedpine. Samtidig giver væske en mæthedsfornemmelse og holder gang i maven.



Du bestemmer selv, om du drikker vand, kaffe, te, mineralvand, sukkerfri sodavand eller sukkerfri saft. Det skal blot være væske, der ikke indeholder kalorier.

Hvis du føler dig lækkerstulten, kan det ofte klares med en tandbørstning – dette giver samtidig tandkødet den massage, det mangler, fordi du ikke bruger tænderne. Sukkerfrit tyggegummi giver også tænderne noget at arbejde med, og samtidig stimuleres spytksekretionen, så munden holdes fugtig, hvilket modvirker dårlig ånde.

Nupo som måltidsstatning

Ønsker du blot at erstatte nogle af dagens måltider, kan Nupos måltidsstatninger medtages i ens kostplan og erstatte 1-2 af dagens 3 hovedmåltider. Derudover spises en sund kost til de øvrige hoved- og mellemmåltider. Måltidsstatterne kræver ingen forberedelse og kan snildt ligge i tasken og spises eller drikkes, hvis du er på farten. Det er et kaloriefattigt måltid, som indeholder alt, hvad kroppen skal bruge fra et nærende måltid, men samtidig får du kun ca. 200 kalorier pr. shake eller bar. På en Nupokur kan du også udskifte en af dine Nupo Diet shakes eller supper med en Nupo måltidsstatning. Gør du dette, er det dog vigtigt, at du udover måltidsstatningen stadig indtager 5 Nupo Diet-portioner. Det sikrer, at din krop får de vitaminer og mineraler, den har brug for.

Nupo som mellemmåltid

Uanset om du er på kur eller ej, er det vigtigt at tilbyde din krop nogle gode mellemmåltider. Vi skal helst spise 2-4 mellemmåltider på en dag udover de tre hovedmåltider. Derfor har vi udviklet Nupos snack-serie.

Nupo snackprodukter

Nupos snackprodukter er specielt udviklet til netop de situationer mellem måltiderne, hvor kroppen ofte har brug for et ekstra skud energi – uden at det skal være tomme og fedende kalorier. Nupos snackprodukter indeholder mindre end 100 kalorier og er et fornuftigere og ikke mindst mere kaloriefattigt valg end de mindre lødige alternativer. En handy snack, der passer til det hele – så du altid kan være on-the-go med god samvittighed.

Med Nupos snackprodukter har du altid mulighed for et mellemmåltid, hvilket også er med til at sikre, at du holder dit vægttab. Når du jævnligt tilbyder din krop små måltider, holder du stofskiftet i gang, blodsukkerniveauet stabilt, og du risikerer ikke at overspise ved det næste måltid.

GODE RÅD NÅR DU ER PÅ NUPOKUR

Ideer til at pifte Nupo Diet Soup og Nupo Diet Shakes op.

Her finder du tips og trick til, hvordan du kan gøre din Nupokur lidt sjovere og måske lidt lettere. Hvis du skal være på ren Nupokur, kan det ske efter et stykke tid, at du måske savner lidt variation i smagen. Heldigvis findes der mange muligheder for at pifte supperne og de kolde drikke op. Det er kun fantasien, der sætter grænser – du skal blot være opmærksom på at medregne de ekstra kalorier i dit energiindtag.

Nupo Diet Shake

Disse forslag behøver du ikke at tælle med i dit kaloriregnskab, da de består af ingen eller meget få kalorier.

- Isterninger af light-saftevand: Blend f.eks. lime, ananas eller jordbær sammen med en af følgende Nupo Diet Shake: Mango Vanilla, Jordbær eller Kakao.
- Blend vaniljeessens og frisk mynte sammen med en af følgende Nupo Diet Shake: Mango Vanilla, Jordbær eller Kakao.
- Kold kaffe bruges i stedet for vand til at shake sammen med Nupo Diet Shake Cafe Latte. Alternativt tilsættes 1 tsk. Nescafé i det kolde vand, inden der shakes.
- Tilsæt lidt citronsaft til Nupo Diet Shake med Mango Vanilla eller Jordbær
- Vanilje er det søde køkkens "salt" – tilsæt et lille drys til din Nupo Diet shake for at løfte smagen.

Disse forslag skal tælles med i energiindtaget. Brug briksystemet!

- En halv tsk. kakao uden sukker, gerne med en høj kakaoprocent blandes sammen med Nupo Diet Shake med Kakao.
- Skift halvdelen eller alt vandet ud med skummet-/mini- eller kærnemælk, det giver shakes'ene en mere cremet konsistens.
- Blend lidt frosset frugt i din shake, f.eks. frosne jordbær, hindbær, blåbær, mango, ananas, banan etc.

Nupo Diet Soup

Disse forslag behøver du ikke at tælle med i dit kaloriregnskab, da de består af ingen eller meget få kalorier:

- Du kan tilsætte forskellige krydderier i supperne f.eks. chili, karry, paprika eller hvad du foretrækker.
- Du kan også bruge frisk hvidløg og ingefær.
- Friske krydderurter som oregano, basilikum, salvie, timian, rosmarin og koriander smager også rigtig godt i suppen.
- En lille sjat frisk citronsaft er også et godt pift i en suppe.

Disse forslag skal tælles med i energiindtaget. Brug briksystemet.

- Du kan blende en skefuld tomatpuré i grøntsagssuppen. Det gør den mere cremet og giver den en smag af tomatsuppe.
- Kylling, rejer, fisk og diverse grøntsager kan tilsættes alle supperne. Det smager godt og giver også lidt at tygge i.
- Er du på Nupo + 10 brikker, kan du bruge supperne som sovs. Hæld blot mindre vand i så de bliver tykkere i konsistensen. Brug f.eks. Aspargessuppen til at hælde over noget dampet laks og kogte kartofler. Hæld Spicy Thai Chicken suppen eller Grøntsags suppen over noget grillet eller kogt kylling. Du bestemmer selv - kun fantasien sætter grænser.

Motivationen

Når man starter på en ny kur, er man som regel rigtig motiveret. Men desværre mister man ofte motivationen lidt efter lidt, og det kan være svært at holde modet oppe. Det kan derfor være en god ide at have mindre delmål, især hvis du skal tabe mange kilo. Når du når dine delmål, kan det være en god ide at give dig selv en lille belønning. Du kan også hænge kjolen, bukserne eller blusen, du drømmer om at kunne passe, frem et sted, hvor du ser den hver dag. Og så prøv den jævnligt og mærk, hvordan du kommer tættere og tættere på målet. Eller find et billede af en slankere dig og hæng det på køleskabet.

Brug ikke kun vægten men overvej at måle dig selv med et målebånd – talje, hofter, lår og overarme. Selvom vægten står stille, kan centimeterne stadig godt forsvinde. Brug Debatten på nupo.dk og find ligesindede, der også er i gang med at tabe sig.

Når det bliver lidt svært

Det kan være svært at ændre vaner, og de fleste på Nupo oplever også at blive fristet og skulle kæmpe lidt for vægttabet. Det kan derfor være en god ide fra starten at lave en plan for, hvad du vil gøre, inden du rent faktisk står i situationen og føler, du er ved at falde tilbage i dine gamle vaner.

Planen kan være, at du ringer til en ven, går en tur, tager en ekstra Nupo Diet Shake eller en Nupo SnackBar i stedet for at tømme køleskabet. Skriv ned, hvorfor du har lyst til at opgive og falde tilbage til det gamle mønster. Og vent så 10 min. Det går over igen! Og så husk på, at du er i gang med gøre noget rigtig godt for dig og din krop!

HVORDAN FUNGERER BRIKSYSTEMET?

Dette hæfte er nøglen til Nupokurens Briksystem: En omfattende liste over mad og drikke opdelt i grønne, blå, røde og grå brikker samt en vejledning til, hvordan du bedst muligt bruger brikkerne under en kur. Du finder også forslag til forskellige retter udregnet i brikker.

Du kan selv vælge

Når du bruger Nupo Briksystemet er det klogt at planlægge hver dag. Du kan frit tage stilling til, hvordan du vil disponere over dagens 10 brikker. Det kan sammenlignes med at gå på restaurant med få penge på lommen. Nogen vil måske sige: Jeg begynder med briklisten og ser efter, hvad jeg får mest af for mine 10 brikker, og den mad vil jeg så vælge.

Andre går den modsatte vej og siger: Jeg har allerede besluttet mig for, hvad jeg vil spise og drikke i dag, og nu vil jeg gerne have at vide, hvor meget jeg kan få af det for mine 10 brikker.

Hvilken type er du?

Begge typer vil tage sig lige meget, hvis de holder sig på 10 brikker om dagen, men mens type 1 sandsynligvis vil være mere mæt end type 2, så vil type 2 måske have tilfredsstillende sine smagsløg bedre. Vil du have store portioner, skal du vælge fra listen med de grønne brikker.

De grønne brikkers indhold af kalorier pr. gram er nemlig lavt, og portionen, der svarer til 1 brik, er derfor stor. Vil du gerne have lækkerierne fra listen med de røde brikker, må du til gengæld affinde dig med, at portionerne bliver små. Disse fødevarer indeholder nemlig mange kalorier pr. gram. F.eks. er der lige så mange kalorier i ¼ stykke wienerbrød, som der er i 2½ store tomater.

Hvor mange brikker koster din livret?

Den store brikliste omhandler så godt som alle almindelige mad- og drikkevarer. Men du kan alligevel godt have en livret eller favoritdrik, som f.eks. er sammensat af mange forskellige ingredienser og derfor ikke står på listen. Du kan alligevel nemt regne brikværdien ud, når du ved, at hver brik repræsenterer ca. 60 kalorier. Du finder blot ud af, hvor mange kalorier ingredienserne i din livret tilsammen indeholder og dividerer derefter med 60. Så har du antallet af brikker. Er energiindholdet opgivet i kilojoule (kJ), skal du i stedet dividere med 250.

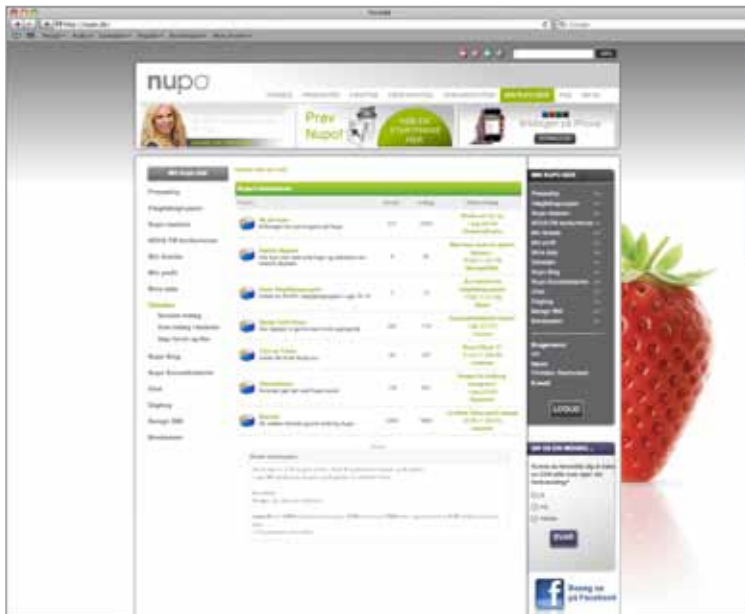
Fællesskab gør stærk

Det kan være svært at ændre kostvaner, hvis man står alene. Erfaringerne viser også, at motivationen holder bedre og længere, hvis man har et netværk eller en gruppe, man kan støtte sig til. At have et fælles mål hjælper på motivationen og standhaftigheden, hvilket i sidste ende giver et større vægttab. I sådan et fællesskab kan man udveksle råd, erfaringer og dele tips med hinanden.

På **Nupo.dk** finder du **Debatten**, som er et brugerforum med forskellige relevante emner for dit vægttab. Her møder du andre, der også bruger Nupo, og I kan eksempelvis udveksle erfaringer, tips og støtte hinanden med at nå jeres mål.

Under Debatten findes der også Spørg Team Nupo, hvor Nupo er klar til at vejlede og svare på spørgsmål.

På **nupo.dk** kan man ligeledes finde inspiration og motivation i de blogge og succeshistorier, der ligger. De fortæller om andres flotte vægttab, når de har været på en Nupokur.



Kan man spare brikker op?

Hvis du ved, at du skal til en større frokost eller middag, kan du godt "spare brikker op" dagen før, så du kan slå dig løs med mere end 10 brikker. Men mere end én – højst to dage – bør du ikke samle ekstra brikker. Hvis du f.eks. finder på at spare brikker op hele ugen ved udelukkende at leve af Nupo og så slå dig løs med 70 brikker i weekenden, er der meget stor sandsynlighed for, at du får svært ved at vende tilbage til Nupokuren igen mandag morgen.



HVAD ER OVERVÆGT?

Overvægt og fedme er i de forgangne år blevet et stigende problem i Danmark og i resten af den vestlige verden. Man bliver overvægtig, fordi man i en længere periode har indtaget mere energi, end man forbrænder. Denne ubalance i energiindtag er i høj grad arvelig, dvs. genetisk eller socialt betinget. Du oplever måske derfor, at du præcis ligesom dine forældre kæmper med vægten. Derudover findes der i den vestlige del af verden et utal af muligheder, når det gælder mad. De fleste steder kan man få mad på alle tidspunkter af døgnet, hvor en del af den mad er fyldt med en masse kalorier og har ikke en stor mæthedsværdi. Samtidig lever hovedparten af os et liv, hvor den fysiske aktivitet i forbindelse med vores job er lig nul. Det betyder, at al fysisk aktivitet i dagligdagen skal ske i fritiden, og det volder mange mennesker kvaler at nå i en travl hverdag med job, familie og alle de øvrige gøremål.

Når vores aktivitetsniveau er lavt, er der ikke mange kalorier at gøre godt med på en dagskost. Man kan derfor nemt tage på i vægt, hvis man ikke er opmærksom på, hvad man spiser. Der kan være flere forskellige grunde til ens overvægt, men en ting er sikkert: du kan gøre noget ved det!

Og det er der god grund til at gøre, for der er mange negative konsekvenser ved overvægt. Generne kan være diabetes type 2, hjerte-kar-sygdomme, slagtilfælde, forhøjet blodtryk, galdesten, slidgigt, åndedrætsbesvær, kræft og for kvinder hormon- og fertilitetsforstyrrelser.

Heldigvis viser forskning, at vægttab kan mindske eller helt fjerne de fysiske problematikker, så der er altid en god grund til at bekæmpe de uønskede kilo!



BMI OVERSIGT

Højde i cm	Normalvægtig BMI 18,5-24,9	Overvægtig BMI 25-29,9	Svær overvægt BMI>30
150	42-56 kg	56-68 kg	>68 kg
152	43-58 kg	58-69 kg	>69 kg
154	44-59 kg	59-71 kg	>71 kg
156	45-61 kg	61-73 kg	>73 kg
158	46-62 kg	62-75 kg	>75 kg
160	47-64 kg	64-77 kg	>77 kg
162	49-66 kg	66-79 kg	>79 kg
164	50-67 kg	67-81 kg	>81 kg
166	51-69 kg	69-83 kg	>83 kg
168	52-71 kg	71-85 kg	>85 kg
170	53-72 kg	72-87 kg	>87 kg
172	55-74 kg	74-89 kg	>89 kg
174	56-76 kg	76-91 kg	>91 kg
176	57-77 kg	77-93 kg	>93 kg
178	59-79 kg	79-95 kg	>95 kg
180	60-81 kg	81-97 kg	>97 kg
182	61-83 kg	83-99 kg	>99 kg
184	63-85 kg	85-102 kg	>102 kg
186	64-86 kg	86-104 kg	>104 kg
188	65-88 kg	88-106 kg	>106 kg
190	67-90 kg	90-108 kg	>108 kg
192	68-92 kg	92-111 kg	>111 kg
194	70-94 kg	94-113 kg	>113 kg
196	71-96 kg	96-115 kg	>115 kg
198	73-98 kg	98-118 kg	>118 kg
200	74-100 kg	100-120 kg	>120 kg
202	75-102 kg	102-122 kg	>122 kg
204	77-104 kg	104-125 kg	>125 kg
206	79-106 kg	106-127 kg	>127 kg
208	80-108 kg	108-130 kg	>130 kg
210	82-110 kg	110-132 kg	>132 kg

HVORNÅR ER MAN OVERVÆGTIG?

Der findes flere forskellige metoder til at vurdere, om en person er overvægtig. Nedenunder ses to af de mest kendte og brugte formler.

BMI – Body Mass Index

Den internationale fedmeforskning bruger hovedsagelig det såkaldte BMI-mål, når overvægt skal vurderes. BMI (Body Mass Index) udregnes efter følgende formel:

$$\frac{\text{vægt i kg}}{\text{højde i meter} \times \text{højde i meter}} = \text{BMI}$$

Et BMI-tal mellem 18,5 og 25 anses for det sundeste. Hvis BMI er mellem 25 og 30 er man moderat overvægtig, og hvis BMI er over 30 taler man om svær overvægt. BMI-grænserne gælder for alle voksne og giver et fingerpeg om graden af overvægt. Men BMI siger ikke noget om, hvor meget af vægten der er henholdsvis fedt og muskler. Da muskler vejer mere end fedt, vil en person med en stor muskelmasse have et forholdsvis højt BMI uden at være overvægtig. Det ses især hos mænd, der træner meget.

Taljemål

En forholdsvis enkel måde at måle på, om man er overvægtig, er taljemålet. Taljemålet er et bedre mål end vægten (BMI) for, om man er overvægtig eller ej. Et højt taljemål hos ikke-gravide mennesker skyldes næppe stor muskelmasse, men er derimod et direkte mål for mængden af fedt på kroppen. Ulempen er dog, at nogle mennesker har en tendens til at deponere fedt andre steder end om taljen. Der er mange individuelle forskelle, der gør, at man ikke skal stirre sig alt for blind på disse forskellige målinger. Det er vigtigt at bevare sin sunde fornuft og kaste et ærligt blik på sin nøgne krop i spejlet af og til.

Kvinder	Mænd	Risiko for følgesygdomme
< 80 cm	< 94 cm	Middel
80-88 cm	94-102 cm	Moderat forhøjet
> 88 cm	> 102 cm	Svært forhøjet

Kilde: Medicinsk Kompendium 2004.

BEREGN DIN FORBRÆNDING

Måling af kroppens forbrænding

I højt specialiserede laboratorier kan man meget præcist måle, hvor mange kalorier et menneske forbrænder på et døgn. Hvis din forbrænding er f.eks. 2.400 kalorier (10.080 kJ), så holder du kun din vægt, hvis du indtager præcis 2.400 kalorier. Indtager du flere kalorier, tager du på, og får du færre, så taber du dig.

Lidt mere upræcist – men dog godt nok til at give et fingerpeg om ens forbrænding – kan man benytte de efterfølgende beregningsmodeller, så du får en fornemmelse af, hvor mange kalorier du skal bruge på en dag med det aktivitetsniveau, du har.

Sådan kan du få et skøn over din forbrænding

Find den formel nedenfor som passer med alder og køn. **V** er din vægt i kilo.

Alder	Hvileforbrændingen i kcal pr. døgn. V = vægt i kilo	
	Mænd	Kvinder
10-17	$(0,074 \cdot V + 2,754) \cdot 1000$ 4,1847	$(0,056 \cdot V + 2,898) \cdot 1000$ 4,1847
18-29	$(0,063 \cdot V + 2,896) \cdot 1000$ 4,1847	$(0,062 \cdot V + 2,036) \cdot 1000$ 4,1847
30-59	$(0,048 \cdot V + 3,653) \cdot 1000$ 4,1847	$(0,034 \cdot V + 3,538) \cdot 1000$ 4,1847
60-74	$(0,0499 \cdot V + 2,930) \cdot 1000$ 4,1847	$(0,0386 \cdot V + 2,875) \cdot 1000$ 4,1847
75+	$(0,0350 \cdot V + 3,434) \cdot 1000$ 4,1847	$(0,0410 \cdot V + 2,610) \cdot 1000$ 4,1847

Eksempel: En kvinde på 35 år, som vejer 70 kg vil gerne beregne sin hvileforbrænding. $(0,034 \cdot 70 + 3,538) \cdot 1000 : 4,184 = 1.414$. Det vil sige, at kvinden hvis hun ligger på sofaen hele dagen (hvileforbrændingen) forbrænder 1.414 kcal.

Kvinden vil nu gerne vide, hvor stor hendes forbrænding er i forhold til den fysiske aktivitet, hun har i løbet af et døgn. Det inkluderer dels hendes arbejde og dels hendes fritid. Kvinden har et hovedsageligt stillesiddende arbejde og er let fysisk aktiv i sin fritid i mere end 4 timer pr. uge. I skemaet på side 37, kan man se, at der i feltet står 1,8. Hun skal så gange sin hvileforbrænding med 1,8 (1.414·1,8), hvilket betyder, at hun pr. døgn forbrænder 2.545 kalorier.

		Din fysiske aktivitet i din hovedbeskæftigelse				
		Jeg arbejder ikke	Hovedsagelig stillesiddende arbejde. Kræver ikke legemlig anstrengelse.	Arbejde, som i stor udstrækning udføres stående eller gående, men ellers ikke kræver legemlig anstrengelse.	Stående eller gående arbejde med en del løfte- eller bærearbejde.	Tungt eller hurtigt arbejde som er anstrengende.
Dine fysiske aktiviteter i fritiden, herunder transport til og fra arbejde	Næsten helt fysisk passiv eller let fysisk aktiv i mindre end 2 timer pr. uge (f.eks. læsning, fjernsyn, biograf)	1,4	1,4	1,6	1,8	2,0
	Let fysisk aktiv fra 2-4 timer pr. uge (f.eks. spadserture, cykelture, let havearbejde, let motionsgymnastik)	1,6	1,6	1,8	2,0	2,2
	Let fysisk aktivitet i mere end 4 timer pr. uge eller mere anstrengende fysisk aktivitet i 2-4 timer pr. uge (f.eks. hurtigt gang og/-eller hurtigt cykling, tungt havearbejde, hård motionsgymnastik, hvor man sveder eller bliver forpustet)	1,8	1,8	2,0	2,2	2,4
	Meget anstrengende fysisk aktivitet i mere end 4 timer eller regelmæssig hård træning og evt. konkurrencer flere gange pr. uge	2,0	2,0	2,2	2,4	2,6

Kilde: Per Brændgaard Mikkelsen, cand.scient. i human ernæring.



HVOR KOMMER KALORIERNE FRA?

Energi måles i kilokalorier eller kilojoule. 1 kilokalorie (kcal) = 4,2 kilojoule (kj)

Energien i mad og drikke kommer fra fem forskellige næringsstoffer: protein, kulhydrat, fedt, alkohol og kostfibre. Men der er stor forskel på, hvor mange kalorier de fem indeholder pr. gram. I fedt og alkohol er der omtrent dobbelt så mange kalorier som i proteiner og kulhydrater. Derfor hjælper det især at skære ned på fedt og alkohol, når man er på kur:

- 1 gram protein giver 4 kcal (17 kj)
- 1 gram kulhydrat giver 4 kcal (17 kj)
- 1 gram fedt giver 9 kcal (38 kj)
- 1 gram alkohol giver 7 kcal (30 kj)
- 1 gram kostfiber giver 2 kcal (8 kj)

Proteiner finder du hovedsagelig i animalske produkter som kød, fisk, æg, ost og mælk samt i mindre mængder i brød, ærter og andre bælgfrugter. Protein giver vigtige byggesten i form af aminosyrer, der vedligeholder kroppen. Det er meget vigtigt, at slankekost indeholder et vist minimum af protein hver dag, da man ellers vil tære for meget på kroppens egne proteiner – i bl.a. musklerne. Protein er det næringsstof, der mætter bedst.

Kulhydrater findes i meget forskellige produkter, f.eks. frugt, grøntsager, kartofler, brød, pasta, ris, gryn, slik, kager, marmelade og sukker. De kulhydratrige fødevarer, som mætter bedst, er grøntsager, kartofler, frisk frugt samt fuldkornsprodukter som f.eks. havregrød og rugbrød. Kulhydraternes vigtigste rolle i ernæringen er at fungere som effektivt brændstof for musklerne og hjernen. Det kan være en fordel at skære ned på kulhydraterne i kosten i en periode som middel til at sænke kalorieindtagelsen og dermed opnå et større vægttab, end hvis man udelukkende skærer ned på fedtet. Man kan skære ned på kulhydraterne indirekte ved at erstatte de kulhydratrige fødevarer, der mætter dårligt (f.eks. sukkerrige produkter og fiberfattige kornprodukter) med kulhydratkilder med bedre mæthedsværdi (f.eks. grøntsager, kartofler, frisk frugt og fuldkorn).

Fedt findes i smør, margarine, blandingsprodukter, olie, fløde, fedt kød, fede fisk, ost, æg, fede pålægsgvarer, pottes frites, chips, kager, wienerbrød og chokolade m.m. De vegetabiliske fedtstoffer (som f.eks. olie) er sundere end de animalske (som f.eks. smør). Simpelt kan man sige, at de flydende fedtstoffer som olie er sundere end de faste som smør og margarine, men de feder lige meget.

Kroppen har dog brug for et vist minimum af fedt af hensyn til optagelsen af de fedt-opløselige vitaminer og for at få nok af de livsvigtige fedtsyrer. Men derudover fungerer fedt mest som koncentreret kilde. Fedtrige madvarer mætter dårligt i forhold til kalorieindholdet. Det er derfor godt hovedsagelig at holde sig fra disse fødevarer, når man vil slanke sig.

Alkohol er et næringsstof og et af de ret energigivende næringsstoffer. Et gram alkohol giver 7 kcal/30 kj – lidt mindre end fedt og noget mere end protein og kulhydrater. Alkoholiske drikke har således et stort energiindhold og kan desuden have et højt sukkerindhold. Vi har ikke brug for alkohol til at få vores krop til at fungere. Alkohol fungerer udelukkende som en koncentreret kilde, der ikke giver nogen mæthedsværdi. Det er derfor godt som udgangspunkt at holde sig fra alkohol, når man vil slanke sig.

Kostfibre er kulhydrater fra korn, frugt og grønt, som ikke bliver fordøjet i mavesækken og tyndtarmen, men som helt eller delvist fordøjes i tyktarmen ved, at de nedbrydes af bakterier. Mad med et højt indhold af kostfibre fremmer fordøjelsen ved at få maden til at passere hurtigere gennem tarmsystemet. Kostfibre er dermed med til at forebygge forstoppelse.

Måltider med mange kostfibre mætter godt og længe og kan medvirke til, at du spiser mindre. Begynder du at spise mad med et højere indhold af kostfibre, end du er vant til, er det vigtigt, at du får rigeligt at drikke. Det anbefales at drikke 1-1½ liter væske om dagen på en almindelig kost og 2-3 liter væske, mens du er på Nupokur. Kostfibre forebygger forstoppelse, men kan have den modsatte effekt, hvis du ikke får væske nok i løbet af dagen. Øger du mængden af kostfibre i din mad gradvist, mindsker du eventuelle bivirkninger som luft i maven og mavekneb.

HOLD VÆGTEN EFTER NUPOKUREN

En succesrig kur er en kur, hvor du efter selve vægttabsforløbet holder din nye lavere vægt. Har du først været overvægtig, vil de fleste resten af deres liv være nødt til at gøre en aktiv indsats for at holde den nye lavere vægt.

Inden du begynder på en kur, er det vigtigt at tænke over, hvordan du vil holde den vægt, du kommer ned på ved selve kuren. Succesen ved et vægttabsforløb ligger nemlig i, at du kan holde din nye lavere vægt.

Et vægttabsforløb består derfor af to ting:

1. Selve kuren, hvor du taber i vægt.
2. Efter kuren, hvor du skal holde din nye lavere vægt.

Vægttabsforløbet varer i uger eller måneder – afhængig af, hvor mange kilo du skal tabe. At holde den nye vægt varer resten af livet!

Forberedelsen til at holde den nye lavere vægt begynder allerede under kuren. Du er nødt til at gøre op med dine kostvaner. De vaner, du havde før kuren, gjorde dig overvægtig. Hvis du efter kuren spiser den samme kost som før og i samme mængder, vil du med sikkerhed tage på i vægt igen. Det er jo ikke meningen.

Spis dine kalorier i stedet for at drikke dem

Sukker i flydende form har lettere ved at få vægten til at stige end sukker i fast form. Det skyldes formentlig, at flydende sukker mætter meget dårligt. (Kilde: *Ernæringsrådet. Sukkers sundhedsmæssige betydning. 2003*). Undgå derfor sukkerholdige drikke såsom sodavand, saftvand, kakaomælk og milkshakes. Drik gerne mælkeprodukter med lavt fedtindhold, det giver calcium til knoglerne. Forskning har endvidere vist, at magre mælkeprodukter gør det lettere at holde den slanke linje – formentlig pga. kombinationen af calcium og proteiner i mælk.

Nyere studier viser, at en kost med et højt proteinindhold og et lavt glykæmisk indeks (GI) har en positiv effekt, når man ønsker at bibeholde sit vægttab. Med glykæmisk indeks (GI) skal der forstås kulhydraters evne til at hæve blodsukkeret. Hvis en madvare har et lavt GI, betyder det, at blodsukkeret vil stige langsommere og til et lavere niveau sammenlignet med kulhydratrige madvarer med et højt GI.

Der sker det, når man spiser fødevarer med et højt GI, at blodsukkeret stiger voldsomt. Dette kan både påvirke kroppens stofskifte og vores mentale præstationsevne. Det er derfor gavnligt at spise en kost, der giver en langsom fordøjelse og dermed et mere stabilt blodsukker og større mæthed.

En kost med et højt indhold af protein betyder, at kosten vil indeholde mange proteinrige madvarer

Ønsker man at bevare sit væggtab, skal man derfor gå efter madvarer som magert kød, fjerkræ, fisk, æg og magre mejeriprodukter samt bælgfrugter. Disse fødevarer har et højt indhold af protein. Det samme har nødder og mandler, men her skal man være opmærksom på det høje kalorieindhold.

Ønsker man mere viden omkring denne nye kostplan, kan man gå ind på altomkost.dk og finde rapporten "Danske forskere har endelig løst fedmegåden" (Kilde: *New England Journal of Medicine, published online Nov 25, 2010*)

Viden og nye vaner er vejen frem til at holde din nye lavere vægt. For at indarbejde nye kostvaner må du skaffe dig viden om ernæring og kalorier. Gør op med dig selv, om du mener, det er noget, du kan håndtere alene sammen med Nupo, eller om du behøver en anden person til at rådgive dig. Der er flere muligheder:

- Kontakt en klinisk diætist og få lagt en kostplan
- Konsultér din praktiserende læge og bed om hjælp til at få lagt en kostplan

SLANKETIPS

- Drik to-tre liter kaloriefri væske om dagen.
- Tyg sukkerfrit tyggegummi.
- Drik rigeligt med væske før måltidet, det tager toppen af sulten.
- Anret maden i portioner, og lad gryder og pander blive stående i køkkenet.
- Spis langsomt og tyg maden grundigt, så føler du dig mere mæt.
- Spis af en lille tallerken og drik af et lille glas, så oplever du, at du får mere mad og drikke.
- Læg kniv og gaffel mellem hver mundfuld.
- Fortsæt med at spise 5-6 gange om dagen.
- Lad være med at se tv eller læse, mens du spiser.
- Køb ikke ind, når du er sulten. Hold dig til indkøbslisten.
- Prøv at få mere motion i hverdagen: Tag f.eks. trappen i stedet for elevatoren, gå ture, tag cyklen i stedet for bilen eller bussen. Vælg motionsformer der er praktiske og lystbetonede.
- Lad være med at sætte dig for høje mål, hvad vægttab angår. Og forkæl dig selv med noget nyt tøj eller en buket blomster undervejs.
- Bed din familie, dine venner og dine arbejdskammerater om at lade være med at friste dig, mens du er på kur.
- Og til sidst – vær tålmodig.

Selvom du har holdt kuren til punkt og prikke, må du ikke blive skuffet eller give op, hvis vægten efter et par uger ikke viser, hvad du ventede. Væskebinding i kroppen, indhold i mave, tarme og blære samt muskelvækst som følge af motion kan sløre tabet af fedt. Det tager tid at forbrænde fedt. Så lad være med at forestille dig urealistiske vægttab og lad være med at gå på vægten hver dag, men nøjes med én gang om ugen.



MOTION SOM SLANKEMIDDEL

Motion alene som slankemiddel er ikke effektivt, men motion kombineret med en Nupokur giver vægttab og velvære.

Fakta om motion:

- Ved motion opbygger du muskelmasse, mens du taber fedt – det ses ikke på vægten, men på figuren!
- Muskler forbrænder mere energi end fedtmasse – det bliver derfor nemmere at holde vægten, jo mere muskelmasse du har.
- Dine knogler bliver stærkere. Motion modvirker derved knogleskørhed.
- Motion nedsætter risikoen for hjertekarsygdomme, diabetes, forhøjet blodtryk samt ryg- og ledproblemer.
- Motion er et effektivt middel mod stress og modvirker også depression og angst. Motion kan tage lidt tid, men det betaler sig i form af mere fysisk og psykisk energi og overskud.

Kroppens brug af kalorier ved forskellige aktiviteter:

Så meget forbrænder en 40-årig kvinde på 80 kg ved forskellige aktiviteter

Cykling.....	8 kcal i minuttet
Jogging.....	7 kcal i minuttet
Aerobic.....	7 kcal i minuttet
Svømning.....	6 kcal i minuttet
Styrketræning.....	6 kcal i minuttet
Havearbejde.....	5 kcal i minuttet
Dans.....	4,5 kcal i minuttet
Gang.....	4 kcal i minuttet
Vandaerobic.....	4 kcal i minuttet
Husligt arbejde.....	3,5 kcal i minuttet
Yoga.....	2,5 kcal i minuttet
Siddende arbejde, læse, skrive.....	1,5 kcal i minuttet
Se TV.....	1 kcal i minuttet

SÅDAN SKÆRER DU NED PÅ FEDTET

Simpelt sagt er der to hovedkilder til fedt: synligt fedt og skjult fedt.

Synligt fedt er eksempelvis det fedtstof, du smører på brødet og det fedt, du tilbereder din mad med. Derudover er det f.eks. fedtkanten på kødet og skindet på kyllingen.

Skjult fedt kan gemme sig i både det, du spiser og drikker. Det skjulte fedt i vores fødevarer findes især i kød, ost, mælkeprodukter, pålæg, chokolade, kager, snacks osv. Der findes i dag mange udmærkede mad- og drikkevarer, som indeholder meget lidt eller næsten intet fedt: Dressinger, pålægssalater og forskellige slags oste og pålæg. Disse produkter egner sig fortrinligt, både mens du er på Nupokuren og til at holde vægten, når du er færdig med kuren.

Der er ikke forskel på, hvor meget fedtstoffer feder. Om der er tale om smør, plantemargarine eller olie, så indeholder de lige mange kalorier og feder lige meget. Det fedtstof, du smører på brødet, er lettest at skære ned på. Du skal enten skrabe fedtstof-fet eller helt undgå at smøre noget på brødet overhovedet. Ved normal stegning kan du anvende fedtstof, da maden ikke opsuger fedtet. Du skal dog undgå friturestegning og panering, da disse stegeformer gør, at maden suger en del fedt. Anvend heller ikke stegfedtet til sovs.

Desværre er det ikke alle produkter, som kalder sig light, kaloriefattig, fedtfattig, kalorielet osv., der holder, hvad navnet lover. Så du bliver nødt til i hvert enkelt tilfælde at kontrollere, hvad indholdsdeklarationen siger om fedtprocenten.

Tommelfingerreglen er, at en vare må kaldes mager, hvis fedtindholdet ikke overstiger 10 g pr. 100 g. Er deklarationen uklar på det punkt, så stil for en sikkerheds skyld varen tilbage på hylden. Du bør også skele til det samlede kalorieindhold i varen. Nogle fedtreducerede fødevarer har til gengæld et højere indhold af kulhydrat, hvorved det samlede kalorieindhold er næsten lige så højt i light-udgaven som i den normale udgave. Når du skal tabe dig, er det din samlede kalorieindtagelse og ikke fedt specifikt, der er afgørende.



MYTER OM OVERVÆGT OG KURE

“Kulhydrater som f.eks. brød og kartofler feder”

Alle kalorier feder, hvis man indtager flere, end man forbrænder. Det gælder også for kalorier fra kulhydrater. Men mange kulhydratrige fødevarer giver så god mæthed pr. kalorie, at det i praksis er svært at spise for mange. Man bliver simpelthen mæt, inden man har spist for meget. Kartofler har vist sig at give særlig god mæthed. Fuldkornsbrød er også godt. Det er generelt lettere at komme til at spise for mange kalorier, når kosten har et højt fedtindhold, da maden så mætter mindre pr. kalorie. Det skyldes især, at fedt indeholder mere end dobbelt så mange kalorier som kulhydrat pr. gram.

“Alt sødt feder”

Alle kalorier, også dem fra frugt og søde sager, skal tælles med i regnskabet og begrænses, når man vil tabe i vægt. Hvis man holder styr på mængderne, så kan man godt spise lidt søde sager og stadigvæk tabe sig. Det afgørende for vægttabet er den samlede indtagelse af kalorier.

“Man skal spise sukker for ikke at få for lavt blodsukker”

Nej. Det er ikke nødvendigt at tilføre sukker i kosten, for kroppen danner selv det, der er brug for.

“Jo langsommere jeg taber mig under en kur, jo langsommere tager jeg på igen”

Det passer ikke. Faktisk er det omvendt: Jo hurtigere og mere du taber dig, des bedre vil du holde vægten nede på længere sigt.

Kilde: Astrup A, Rossner S. Lessons from obesity management programmes: greater initial weight loss improves long-term maintenance. Obes Rev. 2000 May; 1(1):17-9.

Det er vigtigt, at du efter kuren laver vedvarende ændringer i din livsstil – dvs. bedre kost- og motionsvaner. Hvis du blot vender tilbage til din gamle livsstil, vil du hurtigt tage alle de tabte kilo på igen.

“Motion øger sulten”

Generelt øger motion forbrændingen mere, end den øger sulten. Undersøgelser har vist, at den sult, som nogle mennesker føler, når de har motioneret, i højere grad er til at stole på, end hvis de ikke har rørt sig.

FAQ

Kan jeg erstatte Nupopulver med en bar eller en færdigdrink?

Som udgangspunkt er voresbarer og færdigdrikke måltidsersatninger og kan derfor ikke erstatte pulver. Hvis du alligevel ønsker at erstatte et af de 6 Nupomåltider med en bar eller en færdigdrink, er det vigtigt, at du spiser 5 x Nupo Diet-produkter ved siden af. Ellers får kroppen ikke de vitaminer og mineraler, den har behov for. Så en dagskost kan så blive 5 x Nupo pulverportioner + 1 x måltidsersatter.

Kan jeg blande Nupo med mælk?

I princippet sker der intet ved at blande Nupopulver med mælk, men du skal holde dig for øje, at du så får dobbelt så mange kalorier. Hvis du ønsker en mere cremet konsistens, kan du i stedet fryse shaken ned ganske kort. Eller blende den med lidt frossen frugt eller isterninger. Ønsker du stadig at blande med mælk, kan du medregne mælken via briksystemet, alt efter hvilken mælk du drikker. Bruger du f.eks. minimælk svarer 1,5 dl til 1 brik.

Hvor meget kan jeg forvente at tabe sig om ugen med Nupo?

En kur med Nupo som eneste føde giver et gennemsnitligt vægttab på ca. 2 kg pr. uge.

Hvor mange kalorier får jeg om dagen med Nupo?

Alt afhængigt af, hvilke smagsvarianter man vælger, og hvis man ikke spiser andet end Nupo, er det daglige kalorieindtag for kvinder og mænd på ca. 600-750 kalorier. pr. dag. Det ligger inden for den zone på 450-800 kalorier pr. dag, som definerer en VLCD-kur (Very Low Calorie Diet).

Hvilke slags fibre er der i Nupo?

Vi har eksperimenteret med forskellige fibertyper. Vi har opnået det bedste resultat ved at bruge ærtefibre i Nupo Diet Soup og inulin fra cikorieplanten i Nupo Diet Shake. Tidligere var der hvedefibre i Nupo Diet Shake, men vi har udskiftet hvedefiberen med inulin fra cikorieplanten, da disse fibre giver en bedre sensorisk (sanserbaseret) fornemmelse i de kolde shakes. Fibrene er vigtige for fordøjelsen og mæthedsfølelsen og har samtidig en positiv påvirkning af mavetarmsystemet.

Skal jeg spise vitaminpiller, når jeg lever af Nupo?

Nej, det er ikke nødvendigt. Nupo indeholder alle de vitaminer og mineraler, man har brug for – og i de rette mængder.

Kan jeg dyrke motion, selvom jeg er på Nupokur?

Ja, helt bestemt. Studier har vist, at man får et markant større vægttab ved at kombinere Nupo og motion. Nogle oplever, at udholdenheden kan være lidt lavere pga. det lave energiindhold.

Undgår jeg sult, når jeg er på Nupokur?

Det er ret individuelt. Man føler sig typisk sulten de første par dage, men så vænner kroppen sig til den nye tilstand, og mavesækken trækker sig sammen. Kroppen går ind i en fastelignende tilstand og begynder at omdanne fedt til stoffer, der fremmer mætheden. Desuden indeholder alle Nupo-produkterne fibre, som er med til at fremme mæthedsfølelsen yderligere. Det høje proteinindhold i Nupo giver også mæthed. Man kan også vælge at kombinere Nupo med almindelig mad på forskellige måder. Det giver godt nok lidt ekstra kalorier, men hvis man føler sig for sulten, når man er på ren Nupo, så kan det være en fordel at spise lidt almindelig sund mad ved siden af. Man kan f.eks. supplere Nupo med 600 gram frugt og grønt om dagen.

Hvornår må jeg spise en Nupo Snack bar?

Den er specielt udviklet til de situationer mellem måltiderne, hvor kroppen ofte har brug for et ekstra skud energi, uden at det skal være tomme og fedende kalorier. Dette hører hverken under fuldkostprodukter eller måltidsersatninger, men er udelukkende et snack-produkt.

Går min forbrænding i stå, hvis jeg kun spiser Nupo?

Nej, det gør den ikke. Det skyldes dels Nupo-produkternes sammensætning af næringsstoffer og kostfibre og dels det faktum, at du på en Nupokur spiser 6 x Nupopulver om dagen – mange små måltider i løbet af en dag holder forbrændingen bedre i gang end få store måltider på en dag.

Mister Nupo-produkterne vitaminer eller mineraler, hvis jeg forbereder dem aftenen forinden?

Der sker intet ved at shake aftenen forinden, så længe du opbevarer dem på køl. Hverken vitaminer, mineraler eller næringsstoffer tager skade af det.

Hvor meget væske skal jeg drikke?

Du skal drikke 2-3 liter væske udover det, der findes i Nupo Diet Shake og Soup. De tæller altså IKKE med. Grunden til, at du skal drikke mindst 2 liter væske er, at det hjælper med til at holde maven og hele systemet i gang. Det mindsker desuden risikoen for ubehag under kuren, og så hjælper det også på at give en mæthedsfølelse – særligt i den første tid, hvor kroppen skal vænne sig til mindre og anderledes mad. Den væske, du drikker ved siden af, behøver ikke udelukkende at bestå af vand. Du må gerne drikke te og kaffe uden sukker og mælk, light saft/sodavand og mineralvand. Blot det er 2-3 liter kaloriefri væske, må du sammensætte dit væskeindtag, som du vil.

Oplever jeg hovedpine?

Hvis du sørger for at få alle dine Nupo-portioner og tilstrækkeligt med væske, burde der ikke være noget at bekymre sig om, og dit eventuelle ubehag og hovedpine burde forsvinde inden for kort tid.

Kan jeg nøjes med 4-5 breve og supplere med en sund aftensmad?

Du skal altid spise 6 x pulver om dagen – også selvom du supplerer med rigtig mad. Det er meget vigtigt, da du på den måde sikrer, at kroppen får alle de vitaminer, mineraler og næringsstoffer, den har brug for. Og selv om du synes, at din supplerende mad er både sund og næringsrigtig, så er det ikke sikkert, at den indeholder alt det, kroppen lige har brug for.

OPSKRIFTER

Obs. Vægtangivelserne er for rå pasta/ris. Alle retter er til 4 personer.

Hvidløgsfisk bagt i pakker

25 g smør - smeltet
600 g torskfilet uden skind
2 zittauerløg i skiver (ca. 150 g)
3 små hakkede fed hvidløg
3 spsk grofthakkede friske rosmarinblade
3 spsk friske timianblade
1 tsk groft salt
¼ tsk citronpeber

Tilbehør

1 kg kartofler
600 g dampede grønsager, fx gulerødder, ærter eller broccoli
2 dl Arla Harmonie® økologisk fraiche 9%

Bagetid: Ca. 20 min. ved 200°.

Tag 4 store stykker bagepapir og pensl dem med smør. Del fisken i 4 portioner og læg dem på bagepapiret. Fordel på hvert fiskestykke løg, hvidløg, krydderurter, salt og peber. Fold pakkerne sammen og bag dem på en plade midt i ovnen. Åbn pakken for at sikre dig, at fisken er hvid og fast i kødet.

Server de varme fiskepakker med kartofler, grønsager, fraiche og evt. flere krydderurter.

Energiindhold for hele retten:

8710 kJ/2073 kcal.

Energiindhold pr. person:

518 kcal.

Brikker pr. person:

8¾ stk.

(■ 2¾ ■ 4¼ ■ 1¾)



Aspargespande med rejer

2 agurker (ca. 450 g)
¼ liter Arla Karolines Køkken® Madlavningsfløde 8%
1 spsk friskpresset citronsaft
3 spsk sød chilisaucé
½ tsk groft salt
300 g grønne asparges i mindre stykker
1 tsk lys saucejævner
300 g optøede, frosne rejer

Pynt

Hakkede friske dildkviste

Tilbehør

400 g tørret fuldkornspasta, fx spaghetti

Flæk agurkerne. Skrab kernerne ud med en teske og skær agurkerne i skiver. Bring fløde, citronsaft, chilisaucé, salt og asparges i kog i en pande. Lad fløden koge ved jævn varme i ca. 1 min. Tag panden af varmen, drys saucejævner i under omrøring og tilsæt agurkeskiver. Kog aspargespanden ved svag varme og under omrøring i ca. 1 min. Vend rejerne i, varm retten godt igennem og smag til. Pynt med dild og server straks.

Energiindhold for hele retten: 9030 kJ/2150 kcal. **Energiindhold pr. person:** 538 kcal.

Brikker pr. person: 9 stk. (■ 2 ■ 5⅔ ■ 1⅓)



Græske frikadeller

2 dl kogende vand
8 soltørrede tomater (ca. 30 g)
300 g hakket svinekød (ca. 6% fedt)
¼ tsk groft salt
1 finthakket zittauerløg (ca. 75 g)
1 lille finthakket fed hvidløg
½ tsk tørret rosmarin
friskkværnet peber
75 g Apetina® hvid ost i tern i saltlage med persille/hvidløg 3%
2 tsk olivenolie

Hæld det kogende vand over de soltørrede tomater og lad dem trække i ca. 2 min. Lad tomaterne dryppe godt af i en sigte - gem 2 spsk af udblødningsvandet. Hak tomaterne fint. Rør det hakkede kød med salt i ca. 1 min. Kom løg, hvidløg, rosmarin og peber i. Rør de hakkede tomater i farsen sammen med de 2 spsk udblødningsvand. Smuldr osteternene og vend osten i farsen. Lad farsen trække tildækket i køleskabet i ca. 15 min. Form farsen til 20 små, aflange frikadeller. Lad olien blive varm i en pande. Steg frikadellerne på 3 sider ved jævn varme, ca. 7 min. i alt, eller til de er gyldne og sprøde.



Tilbehør

1 kg ovnstegte kartoffelbåde
300 g grøn salat
¼ tsk groft salt
friskkværnet peber
2 dl Cheasy A38® syrnnet naturel 0,1%
125 g Apetina® hvid ost i tern i saltlage med persille/hvidløg 3%

Ved serveringen: Kom de græske frikadeller og kartoffelbådene i hver sin skål. Server salaten drysset med salt og peber sammen med A38 og osteternene.

Energiindhold for hele retten: 8040 kJ/1914 kcal. **Energiindhold pr. person:** 479 kcal.

Brikker pr. person: 8 stk. (■ 2½ ■ 4 ■ 1½)

Kæmpe pariserbøf med sennepsfløde

1 pizzadej - færdig (ca. 400 g)
4 fintrevne gulerødder (ca. 300 g)
400 g hakket oksekød (ca. 6% fedt)
75 g kapers uden lage (ca. 1 dl)
1 dl Arla Karolines Køkken® Madlavningsfløde 8%
1 tsk groft salt
friskkværnet peber

Bagetid: Ca. 20 min. ved 250°.

Sæt en bageplade til opvarmning i ovnen. Læg pizzadejen på et stykke bagepapir. Kom de revne gulerødder i en sigte og pres væden fra (ca. ¾ dl). Rør oksekød, gulerødder, kapers, fløde, salt og peber godt sammen. Smør farsen på pizzabunden. Træk bagepapiret over på den varme bageplade og bag pariserbøffen midt i ovnen - der kan trække noget væde ud under bagningen, men det fordamper igen. Læg den bagte pariserbøf på et stort spækbræt. Anret rødbeder, løg og halvdelen af salatbladene på bøffen. Drys med salt og dryp lidt af sennepsfløden over. Server pariserbøffen sammen med resten af dressing og salaten.



Sennepsfløde

1½ dl Arla Karolines Køkken® Madlavningsfløde 8%
1½ tsk hvidvinseddike
2 spsk dijonsennep
1 tsk flydende honning
¼ tsk groft salt

Rør fløde sammen med eddike, sennep, honning og salt. Stil dressing tildækket i køleskabet i mindst 15 min. Smag til.

Energiindhold for hele retten: 9300 kJ/2214 kcal. **Energiindhold pr. person:** 554 kcal.

Brikker pr. person: 9¼ stk. (■ 2¼ ■ 4½ ■ 2¼)

Tilbehør

200 g syltede rødbeder i tern
2 finthakkede rødøg (ca. 100 g)
100 g rensede blandede
babysalatblade
¼ tsk havsalt, fx læsø sydesalt

Hurtig lasagne

400 g hakket oksekød (ca. 12% fedt)
1 stort finthakket zittauerløg (ca. 100 g)
2 små, knuste fed hvidløg
1 dåse hakkede tomater (ca. 400 g)
2 dl oksebouillon
1¼ tsk groft salt
friskkværnet peber
½ liter Arla Karolines Køkken® Mornaysauce 5%
10 forkogte lasagneplader
50 g Arla Karolines Køkken® revet Pasta- & gratineringsost 30%

Tilbehør

300 g salat

Bagetid: Ca. 35 min. ved 200°.

Svits kød, løg og hvidløg i en tør pande til kødet smuldrer og har skiftet farve. Tilsæt tomater, bouillon og krydderier. Lad sauce koge i ca. 8 min. og smag til. Del kødsauce og sauce i 3 portioner og lasagnepladerne i 2 portioner. Læg dem lagvis i et ovnfast fad (ca. 6 x 22 x 27 cm) i nævnte rækkefølge. Drys med revet ost og bag midt i ovnen - til lasagnen er gylden. Lad lasagnen hvile tildækket på køkkenbordet i ca. 10 min.

Energiindhold for hele retten:

8220 kJ/1957 kcal.

Energiindhold pr person:

489 kcal.

Brikker pr. person:

8¼ stk. (■ 2¾ ■ 2¾ ■ 2¾)





Skinkemedaljoner med salviesauce og grønsagsris

4 skinkemedaljoner (ca. 400 g)
4 store friske salvieblade
1 spsk Kærgården® Steg & Bag
½ tsk groft salt
friskkværnet peber

"Bor" med en spids kniv, 3 huller i hver medaljon. Del hvert salvieblad i 3 stykker. Rul bladene sammen og stop dem i hullerne. Lad fedtstoffet blive gyldent i en pande. Drys kødet med salt og peber. Brun medaljonerne på alle sider (ca. 4 min. i alt). Steg derefter kødet ved svag varme i ca. 2 min. - vend af og til. Tag medaljonerne op og lad dem hvile tildækket.

Salviesauce

¼ liter vand
¼ liter Arla Karolines Køkken® Madlavningsfløde 8%
2 tsk hakkede friske salvieblade
1 tsk groft salt
friskkværnet peber
2 spsk lys saucejævner

Kom vand, fløde, salvie, salt og peber i panden. Bring saucen i kog. Tag panden af varmen og pisk saucejævner i. Bring atter saucen i kog og kog den ved svag varme og under omrøring i ca. 1 min. Tilsæt evt. sky fra kødet og smag saucen til.

Grønsagsris

6 dl vand
1 tsk groft salt
4 dl løse ris, parboiled (ca. 320 g)
6 gulerødder i tynde skiver (ca. 400 g)
2 porrer i tynde ringe (ca. 200 g)
1½ liter kogende vand
1 tsk groft salt

Bring vand tilsat salt i kog i en gryde. Tilsæt ris og lad dem koge ved svag varme og under tætsluttende låg i ca. 10 min. Overhæld imens grønsagerne med kogende vand og lad dem trække i ca. 5 min. Lad grønsagerne dryppe af i et dørslag og kom dem derefter i gryden med ris. Tilsæt salt, vend rundt i ris og grønsager og lad blandingen koge i yderligere ca. 10 min, stadig under tætsluttende låg. Smag til.

Pynt

Salvieblade

Energiindhold for hele retten: 9500 kJ/2261 kcal. **Energiindhold pr person:** 565 kcal.
Brikker pr. person: 9½ stk (■ 2¼ ■ 4½ ■ 1¾)

Kylling med hyldeblomst og mandler

50 g smuttede mandler
¼ tsk groft salt
10 g smør
500 g kyllingeinderfilet
300 g frisk hvid pasta, fx parpadelle
2¼ liter vand
2¼ tsk groft salt

10 g smør
2 æbler i tynde både, fx discovery (ca. 250 g)
10 forårsløg i 5 cm stykker (ca. 300 g)
1 dl hønsebouillon
½ dl koncentreret hyldeblomstsaft
2½ tsk majsstivelse, fx maizena
1 tsk groft salt
friskkværnet peber



Pynt

friske basilikumblade

Tilbehør

1 spsk æblecidereddike

Rist mandlerne på en tør pande ved jævn varme i ca. 4 min. Drys med salt og stil dem til side. Lad smørret blive gyldent i en sauterpande og steg kyllingekødet i ca. 6 min. - vend af og til. Tag kødet op og hold det varmt. Kog pastaen uden låg i ca. 2 min. i kogende vand tilsat salt. Hæld pastaen til afdrypning i en sigte.

Lad imens smørret smelte i sauterpanden ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits æbler og forårsløg i ca. 2 min. Rør bouillon, hyldeblomstsaft og majsstivelse sammen og rør det i panden sammen med kød, salt og peber. Lad retten koge ved jævn varme og under omrøring i ca. 2 min. Smag til.

Ved serveringen: Anret kylling med hyldeblomst sammen med den friskkogte pasta. Drys med frisk basilikum og mandler. Server straks sammen med æblecidereddike til at dryppe på.

Energiindhold for hele retten: 9070 kJ/2159 kcal. **Energiindhold pr. person:** 540 kcal.
Brikker pr. person: 9 stk. (■ 2½ ■ 4¼ ■ 2¼)



Nemme boller med ske, ca. 16 stk.

10 g gær
½ liter vand
3 dl A38® syrnnet naturel 0,5%
1 spsk olie, fx vindrukerneolie
1 spsk groft salt
700 g grahamsspeltmel
100 g sigtet speltmel (ca. 2 dl)

Bagetid: Ca. 16 min. ved 225°.

Rør gæren ud i vandet og tilsæt de øvrige ingredienser. Slå dejen godt sammen med en grydeske - dejen er fugtig. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnning i køleskabet i mindst 8 timer.

Tænd for ovnen og sæt en plade til opvarmning midt i ovnen og en bradepande nederst. Slå dejen igennem med en grydeske. Dyp 2 spiseskeer i vand og form 16 boller ved at sætte klumper af den bløde dej på bagepapir. Lad bollerne efterhæve tildækket i ca. 20 min. Træk bagepapiret over på den varme bageplade og sæt den midt i ovnen. Smid ca. 1 dl vand i den varme bradepande og luk hurtigt ovnlågen, så dampen bliver i ovnen. Bag bollerne - de bliver ekstra sprøde af dampen.

Tip: Dejen kan holde sig tildækket i køleskabet i 3-4 dage. Bag færre boller ad gangen, så har du friskbagte boller flere dage i træk.

Energiindhold for hele retten: 13370 kJ/3183 kcal. **Energiindhold pr. person:** 199 kcal.
Brikker pr. person: 3½ stk. (■ 3½)



Speltknækbrød med sesam, ca. 24 stykker

¼ liter mælk
 10 g gær
 2 spsk sesamfrø
 ¾ tsk groft salt
 250 g fuldkornsspeltmel (ca. 4 dl)
 75 g hvedemel (ca. 1¼ dl)

Bagetid: Ca. 8 min. ved 225°.

Lun mælken til den er lillefingervarm. Kom mælken i en skål og opløs gæren heri. Tilsæt sesamfrø, salt og de 2 slags mel (hold lidt hvedemel tilbage). Slå dejen godt sammen med en grydeske. Lad dejen hæve tildækket med fx et låg i ca. ½ time.

Sæt en bageplade til opvarmning i ovnen. Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Del dejen i 2 portioner og rul hver portion ud til en firkant (ca. 30 x 40 cm) - sørg for godt med mel på bordet. Skær dejen ud i 24 felter (à ca. 10 x 10 cm). Læg stykkerne på plader med bagepapir og prik knækbrødsstykkerne med en gaffel. Træk bagepapiret over på den varme plade og bag knækbrødet - en plade af gangen - øverst i ovnen. Bag ca. 5 min. på den ene side, vend knækbrødet og bag det færdigt.

Energiindhold for hele retten: 5880 kJ/1400 kcal. **Energiindhold pr. person:** 58 kcal.
Brikker pr. person: 1 stk. (■ 1)

Smoothie med vandmelon

300 g skrællede vandmelon uden kerner
 2 modne bananer i mindre stykker (ca. 150 g)
 ½ liter Cultura® Drik Light med jordbær
 10 isterninger

Skær vandmelon og bananer i mindre stykker og blend dem sammen med resten af ingredienserne. Hæld smoothien i kolde glas og drik den straks, evt. af sugerør.

Energiindhold for hele retten: 1700 kJ/404 kcal. **Energiindhold pr. person:** 101 kcal.
Brikker pr. person: 1 ⅔ stk. (■ ⅓ ■ 1 ⅓)



Opskrifterne er leveret af Arla Karolines Køkken®

TAL MED DIN LÆGE

Der kan være særlige forhold, som gør, at en ren Nupokur ikke bør opstartes, førend du har talt med din læge:

Daglig/fast medicinering: Hvis du indtager fast/daglig medicin, bør du altid tage en snak med din læge, inden du går i gang med en ren Nupokur. Visse medicinske præparater er meget følsomme over for ændringer, og lægen skal derfor vurdere, om der evt. skal justeres på medicinen inden Nupokuren. Selv om du er dagligt medicineret, vil du sandsynligvis sagtens kunne bruge Nupo, men vi tilråder altid at tage lægen med på råd og få hans/hendes accept. På den måde risikerer du ikke at få særlige udfordringer under dit vægttabsforløb på Nupo.

Vanddrivende medicin: Tag ikke vanddrivende medicin "på fri hånd". Det gælder uanset, hvilken kur du følger, da du derved kan komme i underskud af kalium, som er et livsvigtigt mineral. Væsketabet ser opmuntrende ud på vægten, men det har intet med fedttab at gøre. Hvis din læge har ordineret vanddrivende medicin f.eks. mod "hævelser" eller højt blodtryk, så rådfør dig med lægen, inden du begynder på Nupokuren.

Diabetes (sukkersyge): Som overvægtig type 2-diabetiker kan du udmærket gå i gang med Nupokuren. Men rådfør dig først med din læge om justering af sukkersygepillerne eller insulinet. Begge dele skal sættes ned, mens du holder kuren, ellers risikerer du at få for lavt blodsukker.

Børn: Rådfør dig altid først med lægen. Børn over tre år kan godt bruge Nupokuren: Mindre børn før skolealderen og op til 10 år bør have fem portioner Nupo plus 10 brikker dagligt, mens børnene i årene op til puberteten bør indtage seks daglige portioner Nupo og helst sammen med Briksystemets 10 daglige brikker. De fleste børn med tendens til overvægt kan dog vokse sig ud af vægtproblemet med livsstilsændringer uden Nupokur.

Særlige lidelser:

En ren Nupokur bør umiddelbart ikke anvendes, hvis nedenstående forhold gør sig gældende:

- Nylig overstået blodprop i hjertet
- Hjerterledningsforstyrrelser
- Nyre- og leversygdom
- Psykiatrisk lidelse

Dog kan lægen vurdere, om en Nupokur alligevel kan anvendes til et vægttabsforløb, hvis der tages særlige forholdsregler i henhold til lægens anvisninger. I visse tilfælde vil en Nupokur kunne anvendes, hvis lægen justerer på de medicinske forhold.

Ammende og ældre: Bør dog kun anvende Nupo i samråd med deres læge.

Ifølge gældende lovgivning bør Nupo som eneste kost kun anvendes under lægelig vejledning.

BAG OM NUPOKUREN

Nupo Diet-produkterne blev udviklet i slutningen af 1970'erne og op igennem 80'erne af førende læger og fedmeforskere. Man ønskede et effektivt og velsmagende kvalitetsprodukt, der kunne hjælpe overvægtige med et hurtigt og sikkert vægttab.

Nupo filosofien hviler på tre grundpiller:

1. Næringspulveret, i dag kaldet Nupo Diet, der indeholder alt, hvad kroppen behøver af vitaminer, mineraler, kostfibre og næringsstoffer.
2. En videnskabelig dokumentation, som er blevet til på baggrund af kliniske forsøg på danske hospitaler.
3. Briksystemet.

Briksystemet er skabt i forbindelse med udviklingen af Nupopulveret af fedmeforskere på Hvidovre Hospital. Briksystemet har givet anledning til mange artikler i internationale medicinske tidsskrifter, og det har været emnet på internationale kongresser for læger, der har specialiseret sig i overvægt og fedme.

Det, der begejstrer både fagfolk og forbrugere over hele verden er, at Briksystemet er andet og mere end en overskuelig kalorietabel for moderne mennesker på kur. Det er et pædagogisk system, som ganske vist giver dig valgfrihed og fleksibilitet, mens du er på kur, men som samtidig giver kontrol og automatisk lærer dig, hvilken slags mad der indeholder mange kalorier, og hvad der indeholder få kalorier.

På den måde bliver du lettere i stand til at lægge dine kostvaner om både under og efter Nupokuren. For en ting er sikkert, vender du tilbage til de gamle kostvaner, bliver du overvægtig igen. Og det er af nøjagtig samme grund, som du blev det før kuren.

Det dokumenterede og sikre vægttab med Nupo Diet er det, der nu gennem årtier har gjort Nupokuren til en klassiker. Flexibiliteten med Nupo Diet kombineret med enten 600 g frugt og grønt eller briksystemet har i den grad underbygget denne position og gjort det til en lettere og mere behagelig måde at komme igennem sit vægttabsforløb.

Vi ønsker dig held og lykke med dit vægttab!

REFERENCER

1. Fetma – problem och åtgärder. En systematisk litteraturoversikt. Statens beredning för medicinsk utvärdering. 2002.
2. Den danske fedmeepidemi. Oplæg til en forebyggelsesindsats. Ernæringsrådet. 2003.
3. Bjørn Richelsen. Adipositas. Kap. 22 i: Ib Hesso (red.), Klinisk Ernæring, 4. udgave, 2003.
4. Oplæg til national handlingsplan mod svær overvægt: forslag til løsninger og perspektiver. Sundhedsstyrelsen. 2003.
5. Arne Astrup, Stephan Rössner. Lessons from obesity management programmes: greater initial weight loss improves longterm maintenance. *Obes Rev.* 2000 May;1(1):17-9.
6. Svendsen OL, Hassager C, Christiansen C. Effect of an energy-restrictive diet, with or without exercise, on lean tissue mass, resting metabolic rate, cardiovascular risk factors, and bone in overweight postmenopausal women. *Am J Med.* 1993 Aug;95(2):131-40.
7. Thomas Meinert Larsen, Ph.D., Stine-Mathilde Dalskov, M.Sc., Marleen van Baak, Ph.D., Susan A. Jebb, Ph.D., Angeliki Papadaki, Ph.D., Andreas F.H. Pfeiffer, M.D., J. Alfredo Martinez, Ph.D., Teodora Handjieva-Darlenska, M.D., Ph.D., Marie Kunešová, M.D., Ph.D., Mats Pihlsgård, Ph.D., Steen Stender, M.D., Ph.D., Claus Holst, Ph.D., Wim H.M. Saris, M.D., Ph.D., and Arne Astrup, M.D., Dr.Med.Sc., for the Diet, Obesity, and Genes (Diogenes) Project. Diets with High or Low Protein Content and Glycemic Index for Weight-Loss Maintenance. *The New England Journal of Medicine*, November 25, 2010

Mød os på facebook,
på vores mobil-app og nupo.dk!

