



Snabbt och enkelt ner i vikt med goda Slanka

SVENSK TILLVERKNING
UTAN ASPARTAM, GLUTEN OCH SOJAMJÖL
LAKTOSFRITT SORTIMENT FINNS



-7,5kg
på en
månad

Maria



-9kg
på en
månad

Mattias



-40kg

Emma



-20kg

Tomas



-8,3kg
på en
månad

Linda

Taste matters!

Quality Recipe

God svensk lågkaloridiet för effektiv och säker viktminskning!

För att du ska lyckas gå ner i vikt måste det **smaka gott, vara enkelt och flexibelt**. Annars riskerar du att tröttna. När du väljer Slanka bestämmer du själv hur snabbt du vill gå ner i vikt.

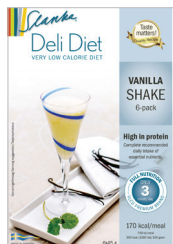
Slanka finns i välsmakande och mättande **shakes, soppor, havremål, puddingar och måltidsbarer** för alla som vill förenkla och förkorta vägen till ett lättare, hälsosammare liv. Och även för dig som vill äta kalorisnålt och få i dig fullvärdig näring. Alla våra produkter är **utan aspartam, gluten och sojajöjl**. Slanka har även ett helt **laktosfritt sortiment!**

Slanka Deli Diet passar alla som vill:

- hålla formen
- få bra måltider under stressiga förhållanden
- gå ner i vikt
- välja 5:2
- äta bra före och efter träning
- få i sig fullvärdig näring
- använda allergimat
- ha en hälsosam livsstil
- förenkla sin matvardag
- ha ett brett urval av delikata och mättande smaker!



Några av våra 6-pack.



Slankas goda shakes, soppor havremål och puddingar

SLANKA MÅLTISDBITAR

Mättande barer i smakerna Choklad-Toffee och ChokladMint, överdragna med kakao. En perfekt snabbmåltid när du är på språng, vill äta bra mat, efter träningen med mera**.

CHOKLADTOFFEE**
CHOKLADMINT**



SÄSONGSVAROR - LIMITED EDITION

Goda smaker och stor variation ger extra skjuts åt din viktresa! Det blir roligare och du tröttnar inte!

Med våra säsongssmaker som kommer och går under året vill vi skapa omväxling, liv, lust och dynamik i vår shop!

Till din hjälp att planera inköp listor vi här smakerna som kommer på tillfälligt besök.



Håll utkik i webbshoppen!

SOPPA

VEGETARISK
KYCKLING

THAI SOUP* (laktosfri)
GREEN SOUP* (laktosfri)

GRÖT
HAVREMÅL*

SHAKE

CHOKLAD
MINTCHOKLAD
CAPPUCCINO
JORDGUBB
VANILJ
TROPICAL
APELSIN/MANGO
APELSINCHOKLAD* (laktosfri)
CITRUS* (laktosfri)
HAVREMÅL*

PUDDING

MANGO/KOKOS*
CHOKLAD*



TILLREDNING

SHAKES OCH SOPPOR: Blanda påsens innehåll med 2,5-3 dl kallt vatten i en Slanka-shaker eller med en elektrisk mixer. OBS! Skaka inte med varmt vatten (övertryck). Drink inom 10 minuter.

Tips! Lägg i några isbitar så blir det ännu godare. Varm soppa – värm i mikron till max 60°. Låt soppan dra några minuter innan du äter så att grönsakerna och kycklingen blir mjuka.

PUDDING: Blanda med 2 dl vatten, rör om, 5-10 min i kylan.

HAVREMÅL: Blanda med 1 dl varmt vatten i en lite större skål, rör om. Värm 1 min i mikro (700 W). Rör om till fin grötconsistens. Tänk på att effekten mellan olika mikrovågsugnar varierar.



Nå dina mål



Slanka ger dig en effektiv och säker hjälp för att snabbt komma ner i vikt. Du måste själv ha viljan och motivationen för att du ska nå dina mål och att resultaten ska bli varaktiga. Därför är det viktigt att du tränar in en ny attityd och tar din önskan att gå ner i vikt på allvar. Att du ändrar livsstil och skapar nya rutiner i ditt ätande och dina motionsvanor

SLANKAS APP

Slankas app är ett enkelt verktyg för att hjälpa dig i din vardag, i akutlägen och på distans. Ladda ner gratis i AppStore eller Google Play.

- Slankas recept för stressade och oinspirerade
- Inköpslista för alla recepten och för egna noteringar
- Cirka 500 kcal/portion
- Våra 7 bästa tips för att gå ner i vikt
- Smart viktkurva och BMI
- Kaloritabell

DET NYA GODA LIVET

Du kan vara trygg i din kontakt med oss. Bakom Slanka står expertis med mångårig och mångsidig erfarenhet av arbete med överviktsfrågor och med VLCD-produkter. Vår erfarenhet av rådgivning och service har byggt upp en gedigen bank av kunskap, som är grunden för Slankas högklassiga svenstillverkade produkter i kombination med en modern, fungerande arbetsmodell för effektiv viktminskning.

LADDA NER!
Ny version av
Slanka App



HITTA FLER GODA OCH ANVÄNDBARA TIPS PÅ FACEBOOK OCH INSTAGRAM



<https://www.facebook.com/slanka.sverige>



<https://www.instagram.com/slankasverige>

Slankadieten, bestäm själv takten på din viktminskning

Slanka Maxi

– gå ner i vikt snabbt

Du äter endast tre Slanka-måltider/dag, shakes, soppor eller pudding, som ger dig all näring du behöver.

Ingenting annat. Du äter **inte** måltidsbitar. Drick cirka 3 liter vatten/dag. Fettförbränningen sätts igång efter cirka fyra dagar, vilket gör att du känner dig mindre hungrig. Du får snabbt en mental kick och energi som motiverar dig att fortsätta. Du ska vara fullt frisk. Slanka bör inte användas som den enda näringskällan under en längre period än tre veckor i taget utan samråd med läkare. Kom ihåg att motionera. Lågintensiv träning är bäst under Slanka Maxi.

Slanka Kombi

– lugn och säker viktnedgång

Du kan starta direkt med Slanka Kombi eller trappa ner från Slanka Maxi. Även här äter du tre Slanka-måltider som basmat **och** lägger till en mindre måltid varje dag enligt tallriksmodellen. Annars får du inte maximal fettförbränning. Vill du kan du ersätta en shake eller soppa med en måltidsbit. Drick minst 2 liter vatten/dag. Fortsätt med Slanka Kombi tills du nått din önskevikt och kom ihåg din dagliga motion. Använd Slanka Kokosolja som fett i din matlagning. När du har nått din önskevikt går du över till Slanka Balans.

Slanka Balans

– hur du behåller din önskevikt

Nu handlar det om att behålla din vikt på lång sikt – i princip resten av livet. Du kan alltså inte gå tillbaka till dina gamla matvanor. Här äter du fem till tio Slanka-måltider plus vanliga måltider per vecka. Kom ihåg att dricka 1,5–2 liter vatten och att röra på dig varje dag.

Slanka 5:2

Du äter som vanligt i fem dagar och äter Slankas shakes, soppor, pudding i två valfria dagar under samma vecka.

SLANKA MAXI

3 Slanka shakes, soppor eller pudding (cirka 500 kcal) + cirka 3 liter vatten per dag.

SLANKA KOMBI

3 Slanka shakes, soppor, pudding eller måltidsbitar + 1 mindre måltid + eventuellt mellanmål, sammanlagt cirka 1000 kcal + 1,5-2 liter vatten per dag.

SLANKA BALANS

5-10 shakes, soppor, pudding eller måltidsbitar i veckan + måltider med vanlig mat enligt tallriksmodellen. Lägg upp EN portion på tallriken och ta inte om. Du kan även äta Slanka som mellanmål.

SLANKA 5:2

5 dagar vanlig mat och 2 dagar äter du 3 Slanka-måltider/dag.



FRUKOSTEN ÄR DET VIKTIGASTE MÅLET UNDER DAGEN

Missa aldrig din frukost. Med Slanka får du i dig all fullvärdig näring som din kropp behöver. En utmärkt start på dagen. Enkelt, snabbt och gott.

Slanka Maxi

– det här händer första veckan

3 Slanka-måltider (inget annat) samt 3 liter vatten/dag. Glöm inte din vardagliga motion. Du får i dig all näring du behöver när du äter dina 3 Slanka-måltider.

DAG 1

Ställ in hjärnan på din målbild. Mot kvällen kan du känna dig hungrig. Ge din kropp en chans att ställa om sig.

DAG 2

Första dagarna använder kroppen ditt energilager – kolhydrater, som finns i muskler och lever. Det är glykogendepåer som töms innan fettets börjar förbrännas. Du kan känna dig hungrig. Andra dagen är avklarad! Du fixar det!

DAG 3

Du har redan minskat i vikt. Den här dagen kan vara lite tuffare. Håll ut! När glykogendepåerna töms får kroppen svårare att hålla vätskebalansen. Drick därför 3 liter vatten under dagen. När glykogendepåerna är tömda tar kroppen energi direkt från fettets. Se till att din mage fungerar. Använd 1 tsk Slanka Kokosolja eller Psylliumfröskal om magen inte fungerar 3:e dagen.

DAG 4

Nu är dina glykogendepåer i stort sett tömda. Kroppen börjar hämta energi ifrån fettdepåerna. Du mår allt bättre. De flesta känner nu att de blir piggare, orkar mer och behöver mindre sömn.

DAG 5

Nu blir allt lättare. Din kropp använder normalt glykogen som energi till bland annat hjärnan, men när fettförbränningen startar utvecklas en annan energi till hjärnan som kallas ketonämnen, vilket gör att du känner dig piggare och mindre hungrig. Slankas mint-tabletter är bra att ta till om du får dålig andedräkt.

DAG 6

Full fart på fettförbränningen! Du känner dig mindre hungrig och du får i dig all näring du behöver genom dina 3 Slanka-måltider.

Nu känner du att du verkligen går ner i vikt. Tänk på att dricka 3 liter vatten per dag för att hålla magen igång. Nu är det bara en dag kvar så har du klarat första veckan!

DAG 7

Första veckan klar! Grattis – du fixade det! Du har bevisat för dig själv att du har viljan och motivationen att lyckas. Du vet innerst inne att du kan förändra dina matvanor och ditt beteende, vilket kommer att hjälpa dig att nå din önskevikt.

FÖLJANDE DAGAR

Fortsätt med Slanka Maxi en eller två veckor till om du vill. Tänk på att du alltid ska må bra, även om det är lite kämpigt ibland.

Passar inte Slanka Maxi så väljer du Slanka Kombi istället. Och kom ihåg att prata med din Slanka-coach om hur du på bästa sätt kan behålla din vikt på lång sikt.

Eva Hedsköld vann 1:a pris kategori Kvinna i tävlingen Slanka Storytelling. Eva minskade drygt 20 kilo med Slanka och coaching.



Fakta om Slanka

- Du behöver äta **endast 3 Slanka-portioner** för att få i dig alla näringsämnen som du behöver.
- Slanka är den första VLCD-produkten på marknaden som **varken har tillsats av aspartam, gluten eller sojamjöl**.
- Alla shakes, soppor och puddingar, innehåller **fullvärdigt protein** och mjölkproteinet innehåller alla **essentiella aminosyror**.
- Slanka har även en **laktosfri produktserie**.
- Slankas produkter tillverkas i **nötfri produktion**.

Slanka håller högsta kvalitet

- Slankas produkter tillverkas med högsta kvalitetssäkran för livsmedel, BRC-certifiering (Global standard) A-klass.
- Slanka Sverige AB är medlem i Svensk Egenvård.

Säker viktkontroll som används på sjukhus och överviktskliniker

VLCD (very low calorie diet) är beprövade och dokumenterade produkter som används på sjukhus och överviktskliniker världen över. Flera studier som bland annat bekräftar effektiviteten och säkerheten har i Sverige gjorts på Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge sjukhus och Sahlgrenska Universitetssjukhus.

Slanka uppfyller Statens Livsmedelsverkets krav på VLCD.



Prova Slanka redan idag

Läs mer vad våra kunder säger och bli inspirerad på www.slanka.se.

"Jag bytte liv på 5 månader. Man kan säga att jag i dag har järnkoll på näring och kost i balans."
Kristoffer Kilegren, Östersund

"Väntan är inte min grej! Men nu är jag glad för att vägen går neråt! I rätt riktning! Jag ser detta på ett helt nytt sätt tack vare Slanka och rådgivningen."
Isabell Karlsson, Kungsbacka

"På mindre än 2 år har jag gått ner nästan 7 klädstorlekar!" Louise Hopkins, Sollefteå



www.slanka.se Telefon 0702-800 837 info@slanka.se

– Följ oss på Facebook, Instagram –