

# Vilken kost föredrar du?

TV4 - Iform med Efter tio med Malou von Sivers

Anna Berglund  
*Friskis & Svettis*



[www.kostdoktorn.se/finalen](http://www.kostdoktorn.se/finalen)

## **Itrim\***

Banta med pulversoppor.  
Cirkelträning, simning &  
promenader.

Vikt: minus 18,8 kg  
Midja: minus 24 cm

## **Svenska Hälsokampen\***

Tallriksmodellen, hålla  
igen på kalorierna.  
Tuff träning varje dag.  
Vikt: minus 16,4 kg  
Midja: minus 21 cm

## **LCHF\***

Äta sig mätt på god mat.  
*Friskis & Svettis.*

Vikt: minus 11,5 kg  
Midja: minus 15 cm

Itrim & Svenska Hälsokampen  
innebär en kombination av  
lågkalorikost (svält) och hög  
fysisk aktivitet.

LCHF innebär en hormonell  
förbränning av fettöverskott  
som varken kräver svält eller  
hög fysisk aktivitet.

\*) Resultat efter tolv veckor.