

Vilken kost föredrar du?

TV4 - Iform med Efter tio med Malou von Sivers

Anna Berglund
Friskis & Svettis



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.