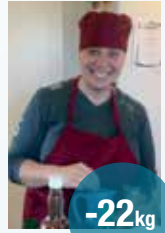




# Nopeaa ja helppoa painonhallintaa hyvänmakuisen Slankan avulla

VALMISTETTU RUOTSISSA ILMAN ASPARTAAMIA, GLUTEENIA JA SOIJAJAUHOA. MYÖS LAKTOOSITON VALIKOIMA.



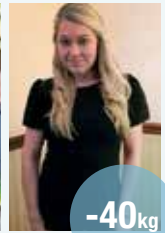
-22kg

*Cilla*



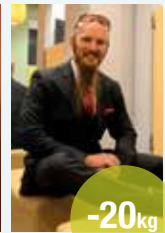
-25kg

*Torbjörn*



-40kg

*Emma*



-20kg

*Tomas*



-15kg

*Jeanette*

Stay in  
**SHAPE**

Taste matters!

# Slanka on ruotsalainen VLCD-painonhallintatuote tehokkaaseen ja toimivaan painonpudotukseen!

Onnistuaksesi painonhallinnassa edellytyksinä ovat hyvä maku, yksinkertaisuus ja vaihtelevuus. Kun valitset Slankan, päätät itse kuinka nopeasti haluat painosi putoavan. Slanka tarjoaa hyvänmakuisia ja täyttäviä pirtelöitä, keittoja, vanukkaita ja ateriapatukoita kaikille, jotka haluavat helpottaa ja lyhentää tietään kohti kevyempää ja terveellisempää elämää. Mikään tuotteistamme ei sisällä aspartaamia, gluteenia eikä soijajauhoa. Slankalla on myös täysin laktoositon tuotevalikoima.



Stay in  
**SHAPE**  
Taste matters!

**PIRTELÖ**  
SUKLAA  
MINTTUSUKLAA  
CAPPUCCINO  
MANSIKKA  
VANILJA  
TUTTI-FRUTTI  
APPELSIINISUKLAA (laktoositon)  
CITRUS (laktoositon)

**KEITTO**  
KASVIS  
KANANPOIKA  
THAI SOUP (laktoositon)  
VIHREÄ KEITTO (laktoositon)

**VANUKAS**  
MANGO/KOOKOS  
SUKLAA

## VALMISTUS

**PIRTELÖT JA KEITOT:** Sekoita pussin sisältö 2,5-3 dl:aan kylmää vettä Slankaravistimessa tai mixerissä. HUOM! Älä ravista kuumana (ylipaine). Nauti 10 min kuluessa. Vinkki: Lisää muutama jääpala niin saat entistäkin maukkaampaa. Lämmin keitto - lämmitä mikrossa max. 60 asteiseksi. Anna keiton tekeytyä muutama minuutti, jotta kana- ja kasvispalat pehmenevät.  
**VANUKAS:** Sekoita 2 dl:aan kylmää vettä, laita 5-10 minuutiksi viileään.



# Slankan hyvänmakuiset pirtelöt, keitot ja vanukkaat

## Slankan perusvalikoima

Pirtelöitä on saatavana useita eri makuja, kaikissa on tasapainoinen makeus, eivätkä ne sisällä aspartaamia, gluteenia tai soijajauhoa.

### Pirtelöt

Suklaa, MinttuSuklaa, Cappuccino, Mansikka, Vanilja ja TuttiFrutti.

### Keitot:

Kananpoika ja Vihannes. Keittoihin lisätyt pureskeltavat kananpalat ja kasvikset tekevät aterioista täyttävämpiä ja ruokaisampia

## Slankan ainutlaatuinen laktoositon valikoima

Sinulle, joka haluat valinnanvaraa monesta Slankan hyvänmakuisesta tuotteesta, mutta varsinkin sinulle, jonka vatsa oireilee tavallisista pirtelöistä/keitoista.

### Laktoosittomat pirtelöt:

Citrus ja AppelsiiniSuklaa.

### Laktoosittomat keitot:

Thai ja Vihreä.



## Slanka Ateriapatukat

Täyttävät patukat kaakaokuorrutteella, makuina SuklaaToffee ja SuklaaMinttu. Täydellinen pika-ateria kun olet liikenteessä, haluat syödä hyvää, treenien jälkeen ym.



## Slanka Kookosöljy

100% kylmäpuristettu, kookosöljyistä laadukkain. Erinomaista ruoanlaittoon ja leivontaan. Helppo maustaa erilaisin maustein, erinomaista kalan ja lihan voitelemiseen ja moneen moneen muuhun!

### Kuinka paljon otan?

**Slanka Maxi** 2 tl/pvä

**Slanka Kombi** 2 rkl/pvä

**Slanka Balanssi** 2-3 rkl/pvä

**5:2-dieetti** 2-3 rkl/pvä 5 päivän aikana ja 2-päivänä otat 2 tl/pvä.



# Näin pääset tavoitteeseesi



Slanka tarjoaa tehokkaan ja varman avun nopeaan painonpudotukseen. Sinulta vaaditaan vain vahvaa tahtoa, motivaatiota ja asennemuutosta, jotta pääset tavoitteeseesi ja saavuttamasi tulokset jäävät pysyviksi. Sen vuoksi on tärkeää, että harjoittelet uutta asennetta ja otat tämän painonpudotusaikeesi vakavasti. Elämäntapasi muuttuu, ja luot uusia rutiineja sekä syömiseesi että liikkumiseesi.

## SLANKA APP

Slanka APP on yksinkertainen työkalu arkipäiväsi avuksi niin akuuttitilanteissa kuin etänä. Lataa ilmaiseksi AppStoresta tai Google Playsta.

- Slankan reseptit stressaajille ja kyllästyneille
- IOSTolistista kaikkiin resepteihin ja omille merkinnöille.
- Noin 500 kcal/annos
- 7 parasta vinkkiämme painonpudotukseen
- Älykäs painokäyrä ja BMI
- Kaloritaulukko

Slanka  
App!  
Ilmainen



## UUSI HYVÄ ELÄMÄ

Voit ottaa meihin yhteyttä luottavaisin mielin. Slankan taustalla on useiden vuosien tietotaito, kokemus ja asiantuntijuus painonhallinnasta ja VLCD-laihdutustuotteista. Pitkäaikaisen ja mittavan valmennustyön sekä siitä saadun tietomäärän ansiosta olemme kehittäneet markkinoille korkeatasoisen ruotsalaisvalmisteisen tuoteperheen, ja samalla modernin ja joustavan tavan toimia painonpudotuksessa.

**LÖYDÄT LISÄÄ HYVIÄ JA KÄYTTÖKELPOISIA VINKKEJÄ FACEBOOKISTA JA INSTAGRAMISTA.**



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



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



## AAMIAINEN ON PÄIVÄN TÄRKEIN ATERIA

Älä milloinkaan jätä aamiaista väliin. Slankan avulla saat kaikki tarvitsemasi ravintoaineet. Erinomainen alku päivälle. Yksinkertaista, helppoa ja hyvää.

# Slankadieetti, päättä itse missä ajassa pudotat painoasi

## Slanka Maxi

pudota painoasi nopeasti

Tämän ohjelman aikana syöt vain 3 Slanka-ateriaa päivässä, pirtelöä, keittoa tai vanukasta. Niistä saat kaiken ravinnon mitä tarvitset. Et syö mitään muuta, et edes ateriapatukoita. Tämän lisäksi sinun tulee juoda noin 3 litraa vettä päivässä. Noin neljäntenä dieettipäivänä elimistö alkaa tuottaa ketoaineita, jolloin näläntunne vähenee ja energisyys lisääntyy, ja se auttaa sinua jatkamaan. Slanka-tuotteet on tarkoitettu terveille ylipainoisille henkilöille. Voit käyttää Slanka-tuotteita ainoana ravinnonlähteenä vain kolme viikkoa kerrallaan. Mikäli haluat jatkaa tätä ruokavaliota pidempään, neuvottele Slanka-valmentajasi tai lääkärisi kanssa. Älä unohda päivittäistä liikuntaa: kävelyä, uintia tai pyöräilyä (ei raskasta liikuntaa Slanka Maxin aikana).

## Slanka Kombi hitaampaa ja varmaa painonpudotusta

Slanka Kombin voit aloittaa heti tai Slanka Maxin jälkeen. Tätä ohjelmaa noudattaessasi syöt myös 3 Slanka-ateriaa perusruokana sekä lisäksi yhden pienen aterian tavallista ruokaa lautasmallin mukaisesti. Näin saat rasvan palamaan tehokkaasti. Jos haluat, voit korvata yhden pirtelön tai keiton ateriapatukalla. Juo vähintään 2 litraa vettä päivässä. Jatka Slanka Kombia kunnes olet päässyt tavoitepainoosi, muista päivittäinen liikunta. Käytä Slanka Kookosöljyä ruoanlaittoon. Kun olet päässyt tavoitepainoosi, siirry Slanka Balanssiin.

## Slanka Balanssi

kuinka pysyt tavoitepainossasi

Nyt sinun täytyy oppia pysymään nykyisessä painossasi koko loppuelämäsi. Et voi siis enää palata vanhoihin ruokatottumuksiisi. Korvaa 5–10 tavallista ateriaa viikossa Slanka-pirtelöllä, -keitoilla tai -ateriapatukoilla. Juo 1,5-2 litraa vettä päivässä, ja muista liikkua joka päivä.

## Slanka 5:2

Syöt tavallisesti viitenä päivänä viikossa ja sitten syöt Slanka pirtelöitä, keittoja ja/tai vanukkaita kahtena päivänä viikossa.

### ■ 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.

# Slanka Maxi

## Mitä tapahtuu ensimmäisen viikon aikana

3 Slanka-ateriaa päivässä (ei mitään muuta) ja 3 litraa vettä päivässä. Älä unohda päivittäistä liikuntaa. Saat kaiken tarvitsemasi ravinnon nauttimalla 3 Slanka-ateriaasi.

### 1. PÄIVÄ

Keskity tavoitteeseesi. Saatat tuntea itsesi näikäiseksi illalla. Anna kehollesi mahdollisuus sopeutua tilanteeseen.

### 2. PÄIVÄ

Keho käyttää ensimmäisten päivien aikana energiaa ja hiilihydraatteja, jotka ovat varastoituneet lihaksiin ja maksaan. Ne ovat elimistön glykokeenivarasto, joka tyhjenee ensimmäiseksi, ennen rasvanpolton käynnistymistä. Saatat tuntea nälkää. Selvisit 2 päivästä! Sinä pärjät kyllä!

### 3. PÄIVÄ

Olet jo pudottanut painoasi. Tämä päivä voi olla vaikeampi. Kestät kyllä! Kun glykokeenivarastot on käytetty, on elimistön vaikeampi pitää yllä nestetasapainoa. Juo sen vuoksi 3 litraa vettä päivän aikana. Glykokeenivarastojen tyhjennettyä keho siirtyy rasvanpolttamiseen. Huolehdi siitä, että vatsasi toimii. Ota 1 tl Slanka Kookosöljyä tai Psylliumsiemenkuorta jos vatsasi ei toimi kolmantena päivänä.

### 4. PÄIVÄ

Nyt kaikki hiilihydraattivarastosi ovat tyhjästä elimistösi alkaa polttaa rasvaa tuottaakseen energiaa. Olosi on nyt virkeämpi, vaikka hetkittäin ehkä tunnetkin väsymystä. Suurin osa ihmisistä tuntee olonsa pirteämmäksi, jaksaa enemmän ja tarvitsee vähemmän unta.

### 5. PÄIVÄ

Nyt helpottuu. Elimistösi käyttää glykokeenia tavallisesti mm. aivojen toimintaan. Kun glykokeenivarastot ovat nyt tyhjästä, aivot alkavat käyttää energialähteenään ketoaineita. Ne

lisäävät hyvinolotunnetta ja virkeyttä ja näläntunne vähenee. Käytä Slanka Minttutabletteja jos hengityksesi on pahanajuinen.

### 6. PÄIVÄ

Nyt rasvanpolto on täydessä vauhdissa! Ketoaineet vähentävät näläntunnetta ja kolmesta Slanka-ateriasta saat kaikki tarvitsemasi ravintoaineet. Tunnet, kuinka kilot karisevat. Juo edelleen 3 litraa vettä päivässä varmistaaksesi että vatsasi toimii. Nyt on vain yksi päivä jäljellä, niin olet selviytynyt ensimmäisestä viikosta!

### 7. PÄIVÄ

Nyt on ensimmäinen viikko takana! Onnea – selvisit siitä! Olet todistanut itsellesi, että sinulla on onnistumiseen vaadittavaa tahtoa ja motivaatiota. Tiedät, että voit muuttaa ruokatottumuksiasi ja käyttäytymistäsi päästäksesi ihannepainoosi!

### SEURAAVAT PÄIVÄT

Halutessasi voit jatkaa Slanka Maxi -ohjelmalla vielä viikon tai kaksi. Muista, että sinun tulee aina tuntea olosi hyväksi painonpudotuksen aikana, vaikka vaikeitakin hetkiä joskus tulee. Mikäli Slanka Maxi ei sovi sinulle valitse Slanka Kombi. Keskustele Slanka-valmentajasi kanssa siitä, mikä olisi pitkällä tähtäimellä paras tapa että pysyisit saavuttamassasi painossa.

**Eva Hedskjöld voitti 1. palkinnon Naiset Slanka Storytelling -sarjassa. Eva pudotti painoan yli 20 kg Slankan avulla.**



# TIETOA JA TOTUUTTA

- Tarvitset vain3 **Slanka-ateriaa päivässä** niin saat kaikki tarvitsemasi ravintoaineet.
- Slanka on markkinoiden ensimmäinen VLCD-tuote, joka ei sisällä aspartaamia, gluteenia eikä soijajauhoa.
- Kaikki pirtelöt, keitot ja vanukkaat sisältävät **täysipainoista proteiinia** och mjölk- ja maitoproteiini sisältää kaikkia **välttämättömiä aminohappoja**.
- Slankalla on myös täysin **laktoositon tuotevalikoima**.
- Slankan tuotteet valmistetaan **pähkinättömässä tuotannossa**.

## LAADUKAS SLANKA

- Slankan tuotteet valmistetaan elintarvikkealan korkeimpien laatuvaatimusten mukaisesti, BRC-sertifiointi (Global Standard) A-luokka
- Slanka Sverige AB on Svensk Egenvårdin jäsen
- Slanka Sverige AB on saanut IP Livsmedels -sertifikaatin vuonna 2014.

## Turvallista painonpudotusta, jota käytetään sairaaloissa ja painonhallintaklinikoilla

VLCD (erittäin niukkaenerginen dieetti) on testattu ja tutkittu painonhallintakeino, jota on käytetty painonhallintaklinikoilla ja sairaaloissa ympäri maailmaa. Monet tutkimukset, jotka varmistavat mm. tuotteiden tehokkuuden ja turvallisuuden, on tehty Ruotsissa eri sairaaloissa: Karolinska Unversitetssjukhuset, Huddinge sjukhus ja Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Slanka on Ruotsin valtion elintarvikeviraston hyväksymä tuote. Slanka myös täyttää Eviran VLCD-tuotteille asettamat vaatimukset. Lue lisää Slanka-dieetistä [www.slanka.fi](http://www.slanka.fi)



"Elämäni muuttui täysin 5 kuukaudessa. Voi sanoa, että tänään olen ravintoasiantuntija ja ruokavalioni on tasapainossa."  
Kristoffer Kilegren, Östersund

"Odottaminen ei ole minun juttuni, mutta nyt olen iloinen että vaa'an lukemat menevät oikeaan suuntaan! Nyt katson asioita aivan uudella tavalla, kiitos Slankan ja valmentajan."  
Isabell Karlsson, Kungsbacka



[www.slanka.fi](http://www.slanka.fi) Puhelin: 06-7285022 [info@slanka.fi](mailto:info@slanka.fi)  
– Seuraa meitä Facebook, Instagram –