

# SQUEEZY ATHLETIC

Effektiv vektreduksjon  
for idrettsutøvere og  
aktive mennesker



# SQUEEZY ATHLETIC

Effektiv vektreduksjon  
for idrettsutøvere og  
aktive mennesker

Med **SQUEEZY ATHLETIC** kan du redusere kroppens fettmengde og opprettholde eller øke muskelmassen slik at du får en varig vektreduksjon.

Samtidig fungerer du optimalt - både i kropp og hode.

I løpet av 3-5 dager vil du ved riktig bruk få en merkbar effekt.



## Fettforbrenning, blodsukker og glykemisk indeks

Under fettforbrenning spiller hormonene våre en viktig rolle. Hormonene styrer både forbrenning og lagring av fett. Frigjøringen av fettsyrer fra fettcellene skjer gjennom en prosess som kalles lipolyse.

Når vi spiser, stiger blodsukkeret vårt. Ved alle måltider stiger blodsukkeret, og hormonet insulin blir tilført fra bukspyttkjertelen for å ta unna dette blodsukkeret. Men insulinet hemmer samtidig lipolysen slik at fettforbrenningen stopper. Den kommer ikke i gang igjen før blodsukkernivået er nede på det normale, og insulinet er borte. Dette tar flere timer.

**Glykemisk indeks** (forkortet GI) er et mål for hvor stor effekt ulike karbohydratmat har på blodsukkeret vårt. Utgangspunktet er GI

for glukose (druesukker) som er satt til 100. En matvare med glykemisk indeks på 50, gir således halvparten av blodsukkerstigningen som glukose gir.

Matvarer med høy GI gir stor blodsukkerstigning, frigjør mye insulin og hemmer fettforbrenningen mye. Blodsukker som ikke kroppen trenger, lagres som fett og bidrar til å øke fettreservene. Slike matvarer kalles ofte raske karbohydrater.

Store svingninger i blodsukkeret er derfor ikke gunstig, og på vitenskapelig grunnlag anbefales matvarer med lav glykemisk indeks.

### Glykemisk Indeks (GI) på et utvalg dagligvarer

Matvare	Glykemisk Indeks	Mengde karbohydrater i 100g matvare
Ris, Jasmine	109	28
Druesukker (glukose)	100	100
Baguett	95	50
Potet, bakt	85	20
Flatbrød, fint mel	79	53
Chips, mais	63	52
Coca Cola	58	10
Banan	52	20
Nudler, instant	47	22
Eplejuice	40	12
Epler	38	13
Epler, tørkede	29	57
Melk, hel	27	5
Melk, skummet	32	5
Melk, kultur	11	4
Cashewnøtter	22	26
Fruktose	19	100



## Hva er SQUEEZY ATHLETIC?

**SQUEEZY ATHLETIC** er funksjonell mat basert på den patenterte ingrediensen VITALOSE20®. Det er et pulver som utblandet i væske erstatter vanlige måltider - en måltidserstatning. **SQUEEZY ATHLETIC** inneholder alle næringsstoffer som du trenger i løpet av en dag:

- karbohydrater
- proteiner
- essensielle fettsyrer
- vitaminer, mineraler og sporstoffer

**SQUEEZY ATHLETIC** inneholder dessuten mye fiber noe som gir en god metthetsfølelse. Produktet har høy biotilgjengelighet dvs at næringen tas raskt og effektivt opp.

### Hvordan virker SQUEEZY ATHLETIC?

**SQUEEZY ATHLETIC** har en svært lav glykemisk indeks (GI<16,5). Det gir deg et stabilt og kontinuerlig lavt blodsukker gjennom døgnet. Et stabilt lavt blodsukker sørger for at kroppen står på maksimal fettforbrenning. Samtidig er du opplagt både i kropp og hode. Mange opplever at de får økt energi. Det er ingen problemer å gjennomføre treningsøkter eller å fungere optimalt i jobbsammenheng. Du har også en god metthetsfølelse.

### Hemmeligheten bak SQUEEZY ATHLETIC

Hemmeligheten heter VITALOSE20®. VITALOSE20® er fullkorn hvete som gjennomgår en patentert fermenteringsprosess. I denne prosessen brukes gjær og melkesyrebakterier. Nesten all stivelse brytes ned, og man sitter igjen med et pulver med en svært lav glykemisk indeks. **SQUEEZY ATHLETIC** har svært høy biotilgjengelighet. Biotilgjengelighet er et uttrykk for hvor effektivt næringsstoffer absorberes i tarmen og tas opp i kroppens celler.

**SQUEEZY ATHLETIC** er m.a.o. høyoktan ernæring som gir optimal utnyttelse\*).



\* Les mer om VITALOSE20® på [www.vitalose20.com](http://www.vitalose20.com)

### Kritikken mot tradisjonelle dietter

De fleste dietter for vektreduksjon baserer seg på å redusere energiinntaket til et minimum og da spesielt inntaket fra karbohydrater og fett. De fleste vil oppleve at de i løpet av en slik kur mister vekt.

Problemet er at kroppen settes i sparemodus, og kroppens energiforbruk går ned. Du føler deg slapp og orker lite.

Kroppen henter energien fra der den er lettest tilgjengelig – nemlig i muskelcellene. Resultatet er at du i stor grad tærer på muskulaturen og ikke på fettreservene. Dersom du ikke samtidig legger om livsstil og spiser sunnere og trener mer, vil de fleste oppleve en rask vekttoppgang etter en slik diett – den såkalte Jojo-effekten. Fordi muskelmassen er redusert, vil mange oppleve at vekten legger seg på et nivå over det du hadde før dietten startet.



## Hvilken effekt har SQUEEZY ATHLETIC?

**SQUEEZY ATHLETIC** gir kroppen nok energi slik at den ikke går i sparemodus. Det stabilt lave blodsukkeret maksimaliserer samtidig kroppens evne til å forbrenne fett.

Du vil derved i løpet av kort tid redusere kroppens fettreserver samtidig som du opprettholder eller øker muskelmassen. I en periode på 3-5 dager vil du ved riktig bruk oppleve en merkbar effekt:

- kroppens fettmengde er redusert
- muskelmasse er opprettholdt eller økt
- fettprosent og vekt er redusert

### For hvem?

**SQUEEZY ATHLETIC** tilbyr en rask og effektiv fett- og vektredusjon. Produktene anbefales spesielt til idrettsutøvere og aktive mennesker som samtidig har et bevisst forhold til kosthold og trening.

Vi understreker at nøkkelen til en varig lavere vekt er at det er balanse mellom forbruk og inntak av energi.

**SQUEEZY ATHLETIC** vil ha en effekt for de fleste dersom det brukes riktig. Men dersom du sliter med dårlig kosthold og er for lite i bevegelse,

skal produktene kombineres med at du gjennomfører en livsstilsendring.

### Kan du trene mens du bruker SQUEEZY ATHLETIC?

Svaret er ja. Kroppen får tilført nok energi. Du vil oppleve at det går greit å gjennomføre treningsøkter, men vi anbefaler ikke å gjennomføre svært harde eller lange treningsøkter første gang du bruker **SQUEEZY ATHLETIC**.

Husk også at fysisk aktivitet øker kroppens behov for næring. Du må derfor enten bruke mer **SQUEEZY ATHLETIC** eller du må spise ekstra mat. Athletic bar er veldig fin å bruke før en trening. Etter trening kan du innta en Athletic shake (gjærne blandet med skummet melk) eller spise et lett måltid.

Se "Mattips" på side 13 i brosjyren.



## Effekten av SQUEEZY ATHLETIC

I tillegg til reduksjonen i fettmengde og vekt, vil mange oppleve flere andre positive effekter:

- **Økt energi** – du kan føle deg mer opplagt. Dette oppstår gjerne i løpet av dag 3.
- **Bedret fordøyelse** – dette er relatert til det høye innholdet av fiber.
- **Redusert søthunger**
- **Skarp og klar i hodet** – fokusert
- **En følelse av "total balanse"**

For de fleste vil det være uproblematisk å gjennomføre dietten slik den er satt opp, men følgende kan oppstå:

- **Føler deg tom i magen / sultfølelse** - gjerne første dag. Ta mer pulver eller en Athletic bar.
- **Lyst på noe, følelse av lavt blodsukker** – gjerne første dag. Ta mer pulver eller en Athletic bar.
- **Sukkerabstinenser** (hodepine – forhøyet blodtrykk) – går over av seg selv i løpet av dag 2.
- **Liker ikke smaken.** Tenk på effekten – hold ut. Prøv eventuelt å blande pulveret med skummetmelk eller skummet kulturmelk i stedet for vann.



## Bruk av SQUEEZY ATHLETIC

**SQUEEZY ATHLETIC** fås som en **3-dagers diett som erstatter alle dagens måltider** eller som en **5-dagers diett hvor du erstatter 2 måltider hver dag.**

Her er retningslinjer for best resultat og bruk av **SQUEEZY ATHLETIC**:

- Bruk nok **SQUEEZY ATHLETIC**. Du kan ikke bruke for mye. Dersom du kjenner sult eller har lyst på noe, bland en ny shake. Tar du for lite får ikke kroppen nok næring, og du risikerer at den settes i sparemodus. Sparemodus medfører tæring på muskulatur og redusert fettforbrenning.
- Bruk shaker slik at pulveret blandes best mulig ut i væsken.
- Vær oppmerksom på at det er store individuelle forskjeller i hvor mye næring vi trenger. En stor og muskuløs kropp trenger eksempelvis mer energi enn en liten, utrent kropp. En aktiv kropp trenger mer energi enn en passiv.
- Hvis du trener, trenger du mer næring. Det er da helt greit å spise litt før eller etter trening, men unngå raske karbohydrater (høy GI) konsekvent. Kyllingfilet eller fisk kombinert med rå grønnsaker og salat er perfekt. Alternativt spiser du en **SQUEEZY ATHLETIC bar** eller tar en ekstra shake eller to. Et tips er å øke proteininnholdet ved å blande ut pulveret i skummet melk i forbindelse med trening.
- Ikke bland ut pulveret med mer væske enn det som er angitt på boksen. Hvis du bruker mer væske reduseres metthetsfølelsen.
- De fleste synes smaken blir best med kaldt vann.
- Ha alltid med **SQUEEZY ATHLETIC bar**.

## Praktiske råd og tips

- Ikke tenk for mye på vekt. Tenk mest på forholdet mellom fett og muskelmasse. Husk muskler veier mer enn fett. Gjennomfør gjerne en kroppsanalyse før og etter dietten for å måle resultatene.
- Bruk mer pulver hvis du føler du får for lite næring. Kroppen må få nok næring samtidig som blodsukknivået holder seg stabilt lavt.
- Husk at en stor person forbrenner mer enn en liten, og at en muskulær kropp trenger mer energi enn en utrent kropp.
- Tren gjerne, men unngå de hardeste treningsøktene. Husk å tilføre mer næring etter fysisk aktivitet.
- Best resultat oppnås hvis du blander pulveret med vann, men du kan også blande med skummet melk eller lett-yoghurt. Etter trening anbefales å blande med skummet melk eller tilsette litt ekstra proteinpulver.
- Kan smakstilsettes med f.eks kanel for mer smak.
- Velg dager som er kontrollerbare - uten sosiale tilstelninger, stress, reiser etc.
- Bruk Athletic bar som snacks etter behov.
- Unngå alle raske karbohydrater - ingen sukker i kaffe og te!
- Vær svært bevisst på det du eventuelt måtte spise.
- Drikk godt med vann utenom måltidene (minimum 2-3 liter pr dag).



## Mattips

**Dersom du ønsker å spise ordinær mat i kombinasjon med SQUEEZY ATHLETIC, er dette fullt mulig. Du skal bare sørge for at det du spiser ikke reduserer effekten av dietten.**

- Du skal konsekvent unngå alle raske karbohydrater dvs produkter med høy glykemisk indeks. Husk at dette gjelder også sukker i kaffe og te.
- Tunfisk, laks og kyllingfilet er gode proteinkilder.
- Bruk rå grønnsaker og salat fremfor kokte grønnsaker eller frukt.
- Begrens inntaket av karbohydrater generelt, men forsyn deg gjerne litt av grovt brød, fullkompasta eller råris.
- Kjøp inn alle råvarer på forhånd. Da har du en god plan.
- Unngå sauser og dressing. Unngå også ferdigretter.
- Tilbered små porsjoner.
- Kombinerer kjøtt/fisk, rå grønnsaker/salat og litt karbohydrater.

## Squeezy Athletic produktene



**SQUEEZY ATHLETIC 3-dagers diett**  
675g boks. Erstatt alle dagens måltider i 3 dager. Husk å ta nok pulver. Brukes gjerne i kombinasjon med **SQUEEZY ATHLETIC bar**. Smak: Banan eller Classic.



**SQUEEZY ATHLETIC 5-dagers diett**  
550g boks. Erstatt 2 måltider pr dag i 5 dager. Det anbefales å erstatte lunsj og dagens siste måltid. For best mulig effekt, forsøk å følge rådene under *Mattips*. Smak: Blodappelsin.



**SQUEEZY ATHLETIC bar**  
Kan kombineres med pulver som en del av dietten, eller du kan bruke den som et lite mellommåltid i det daglige. Smak: Eple-Yoghurt.



**SQUEEZY ATHLETIC Shaker**  
Vi anbefaler å bruke shaker for å få ristet pulveret godt ut i væsken. Shakeren fra **SQUEEZY ATHLETIC** er av god kvalitet og kommer med skrukork. Alternativt kan blender brukes.



# SQUEEZY ATHLETIC

WWW.TWINHOUSE.NO



Følg oss på facebook:  
[www.facebook.com/SqueezyAthletic](http://www.facebook.com/SqueezyAthletic)

Squeezy Athletic distribueres av Squeezy AS.

SQUEEZY<sup>®</sup>  
SPORTS  
NUTRITION

[www.squeezy-athletic.no](http://www.squeezy-athletic.no)  
[www.squeezy.no](http://www.squeezy.no)