

**Spørsmål og svar for instruktører:**

**-Hvorfor er det begrensninger på Kaffe, te, light brus?**

Svar: Det er ingen kalorier i disse drikkene, men vi anbefaler en reduksjon på dette da kaffe og te er vanndrivende, og vi ønsker at vannbalansen er så god som mulig. Koffeinet i kaffen bidrar også til økt sult-følelse for deltakeren. Om de drikker koffein-fri kaffe, så kan mengden økes litt. Når det gjelder light-brus og light-saft så anbefaler vi en begrensning på 1 glass om dagen. Dette fordi den kunstige søtningen også bidrar til økt sult. Om deltakerne føler seg sultne, så er det også letter for dem å ta dårlige valg. Vi anbefaler vann som tørstedrikk.

**-Kan deltakerne bruke Salt, krydder, hvitløk ,chili og lignende på sine Livea varmretter?**

Svar: Så lenge krydderet er naturlig tørket, og ikke tilsatt for mye salt, eller inneholder sukker, så kan deltakerne krydre maten sin. Vi anbefaler reduksjon i inntak av salt på generel basis. Fersk krydderurter er selvfølgelig også helt ok. Man kan også ha litt kanel på grøten om ønskelig



**-Hvorfor anbefaler vi bare grønne grønnsaker i fase 1?**

Svar: Vi anbefaler inntak av (for det meste) grønne grønnsaker til deltakere som er i fase 1 da disse grønnsakene inneholder minst karbohydrater. Grønnsaker

med sterk farke har ofte et høyere innhold av kabohydrater. Det er for eksempel mindre karbodrater i grønn paprika enn i rød paprika. Det er bare i fase 1 vi anbefaler denne begrensingen, da deltakerne er i ketose og det skal ikke så mye til før de går ut av denne tilstanden.

**-Hvilke tips kan vi gi til våre deltakere som opplever negative kommentarer på konseptet Livea, og på bruk av måltidserstattere?**

Svar: Det vil alltid være noen som mener noe om dette. Og det er helt naturlig at våre deltakere vil føle det ubehagelig om de blir konfrontert med ulike argumenter for hvorfor det ikke er bra å bruke måltidserstattere etc. Her er det utrolig viktig at vi som instruktører gir våre deltakere tilstrekkelig med informasjon til at de føler seg trygg på den prosessen de skal igjennom. Er du som instruktør usikker på noe, så er det viktig at du forhører deg med din Livea ansvarlig på senteret, som også har muligheter for å kontakte Livea kundeansvarlig.



**-Tips til hvordan være effektiv på kurs dagen. Det kan oppleves at det er hektisk med et fullt kurs der alle skal veies, gjennomføring av leksjon og trening.**

Svar: Her er planlegging et nøkkelord. Om man har mulighet å legge frem utstyr til trening før kursstart, så er dette lurt. Det kan også være en fordel om deltakerne er klar til veiing (uten sokker og sko om man har en vekt som krever dette) slik at det ikke brukes unødig tid på dette. Koble opp pc/projector med riktig powerpoint på forhånd, og vær streng på oppmøte i tide.

Det vil alltid være noen som har behov for å stille spørsmål når de er på tomannshånd med instruktør. Om spørsmålet ikke er av slik personlig karakter at det ikke kan vente, så ta alle slike spørsmål i plenum i gruppen. Det er garantert flere som kanskje lurer på akkurat det samme. Har man deltakere som derimot har behov for ekstra veiledning/pep-talk etc, så anbefaler vi at det avtales å treffes en annen dag for en prat.

**-Hva er vanlig vekttap pr uke?**

Her er det ingen fasit. Men vi ser at det er vanlig med en reduksjon på mellom 1-2 kg pr uke. Her er det flere faktorer som spiller inn. Om deltaker er flink til å trene, så forventes det også en reduksjon som står i forhold til dette. Det oppleves likevel ofte at deltakere ”står stille” på vekten en uke. Dette er også helt normalt, og det er kroppen sin måte å stabilisere vekten underveis. Vi kaller det et ”platå”



og vil som oftest inntreffe ca hver 3-4 uke. Et slikt ”platå” er forbigående så lenge deltaker holder seg til de rammene som er gitt.

Utfordringer som medisinering etc kan også ha innvirkning på vekttapet. Men det skal i utgangspunktet ikke være et problem. Igjen, om man som instruktør er usikker på om en deltaker har stoppet opp i prosessen og hvorfor, så ta kontakt med Livea ansvarlig eller oss i Livea.

**Kan deltakere med Laktoseintolleranse bruke Livea måltidserstattere?**

svar: Allergener i produktene er Melk og soya (inneholder skummetmelkpulver). Det må avklares hvor intolerant deltaker er. Som oftest så vet deltakeren selv hvor mye de tåler av de forskjellige tingene.

Deltaker ønsker å gå over til fase 2 før anbefalt, hva sier vi?

Svar: Her må det avdekkes hvorfor deltakeren ønsker dette. Vi ser ofte at deltakere som begynner å bli ”lei” av å bare innta måltidserstattere ønsker dette fordi de tenker at ting skal bli lettere da. Erfaringsmessig så ser vi at det motsatte skjer. I stedet for at det blir lettere for deltakeren så åpnes det nå opp for flere valgmuligheter, og også en ”dør” der man tillater seg mer mat, og helt andre alternativer enn det vi anbefaler i fase 2a. Vi ser også at deltakere som sønsker å gå over i fase 2a fordi de sliter med motivasjonen, også har lettere for å sprekke på usunne ting.



Som nevnt, så er det her viktig å avdekke årsaken til hver enkelt forespørsel

**-Kan deltakere spise grønnsakene som et eget måltid, eller må de inntas til en av måltidsertatterne?**

svar: Deltakeren skal innta totalt 5 måltider hver dag, så grønnsakene skal derfor inntas sammen med et av disse måltidene

**Kan deltakerene drikke Livea te utenom anbefalt mengde kaffe og te?**

svar: Deltakerne bør holde seg til angitt anbefalt mengde for kaffe og te, 1-2 kopper pr dag. Dette gjelder også for te fra Livea.

**Kursdag faller på en helligdag, forskyves lengden på kurset med en uke da? Eller tar man 2 leksjoner i ett den påfølgende uken**?

Svar: Om en kursdag faller på en helligdag så forskyves kurset med en uke ja. Deltakerne skal igjennom et kursopplegg som varer i 16 uker, og viktig at de får med seg alle leksjonene. Her kan det være lurt å se på kalenderen i forkant av oppstart av kurs. Om det er slik at flere kursdager faller vekk pga helligdager så kan det være hensiktsmessig å bytte kursdag for hele kurset til en annen dag..

**Kan deltakere gi blod når de går på Livea Kurs?**



Deltakere som er blodgivere anbefales å vente med å gi blod til etter første fase. Energinivået er redusert i utgangspunktet, og deltakeren bør ”spare” på den energien de har i denne fasen.

**Hvor lenge kan en deltaker være i fase 1?**

**Svar:** Deltakeren kan være i fase 1 (ketosefasen) i max 9 uker

**Kan deltakeren fortsatt være i ketose etter fase 1?**

Om det intas mat som er karbohydratfri så vil deltaker fortsatt være ketose også igjennom fase 2a. Men vær oppmerksom på at grønnsaker utenom angitt liste kan inneholde mer karbohydrater enn grønne grønnsaker. Om deltakere benytter seg av keto-stix så kan de være i ketose selv om det ikke gir utslag på stix. Så lenge de holder seg innenfor angitte rammer, og vektreduksjonen opprettholdes.

**Deltakere sliter med treg mage/forstoppelse, hvilke tips kan vi gi?**

Treg mage og forstoppelse er en vanlig bivirkning når man inntar måltidserstattere. Gode råd som gies først er rikelig drikke, økt aktivitet, og sterk kaffe. Om det ikke løsner av dette så bør deltaker innta mer fiber, og da i form av for eksempel ”frukt og fiber” som er et produkt man får kjøpt på helsekost. Dette produktet inneholder sukker, så da vil deltakeren gå ut av ketose. Det får så være, det er veldig viktig å ta tak i problematikk med forstoppelse før det



stopper seg helt til. Som regel hjelper de generelle rådene om væske og aktivitet.

**Hvordan følge tallerkenmodellen på brødmåltider?**

Svar: Brødmåltidene er de måltidene som er mest utfordrende å følge tallerkenmodellen. Dette fordi det kan være vanskelig å spise nok grønnsaker til. Her kan man for eksempel i tilleg til tomat, agurk, paprika etc også spise en frukt, eller drikke et glass juice. Deltakerne kan nok synes det er utfordrende å skulle spise mer pålegg (100 gr skinke for eksempel) enn det de er vant til fra før.

**Når kan deltakere spise frukt?**

Svar: Frukt kan tilsettes kostholdet i fase 4a når deltaker spiser alle 3 hovedmåltidene som vanlige tallerkenmåltider. Her må hver og en prøve seg litt frem, da aktivitetsnivå også spiller en rolle her. Er deltakerne flink å trene og bevege seg daglig, så vil de også kunne følge helsemyndighetens anbefalinger om 2 frukt pr dag fra fase 4b.

**Når kan deltakere spise nøtter?**

Svar: Nøtter kan tilsettes kostholdet i fase 4a når deltaker spiser alle 3 hovedmåltidene som vanlige tallerkenmåltider. Her må hver og en prøve seg litt frem, da aktivitetsnivå også spiller en rolle her. Er deltakerne flink å trene og bevege seg daglig, så vil de også kunne spise nøtter som en god kilde til umettet fett.



**Hva gjør vi om en deltaker får uregelmessig menstruasjon/den opphører helt?**

Svar: Om dette oppstår så anbefales det at deltaker tar kontakt med sin fastlege. Det kan forekomme på generelt grunnlag hos personer som reduserer vekten sin betraktelig, uten at det kan forbindes med bruk av måltidsertattere og lignende

**Kan måltidsertattere taes med i håndbagasje/bagasje til utlandet?**

svar: Alle Livea produktene er merket med en vare deklarasjon og skal kunne medbringes både som håndbagasje og innsjekket bagasje. Vi anbefaler likevel at hver enkelt undersøker med gjeldende flyselskap, da regler for dette var variere noe.

**Deltaker kaster opp av måltidsertatterne, hva gjør vi?**

Det første som må avklares er om deltaker har noen allergier som kan være årsaken. Om det ikke er tilfelle så kan det være hensiktsmessig at deltaker prøver å tilsette litt ekstra protein. ½-1 kyllingfilet for eksempel. Om deltaker fortsatt kaster opp, så tar man kontakt med Livea da vi kan være behjelpelig med en egen kostplan for denne deltakeren.

**Deltaker som ikke er kommet lenger enn fase 2b etter 16 ukers kurs? Hvordan veilede veien videre?**

Svar: Om deltakere er i fase 1 i 9 fulle uker, og deretter fase 2a og b i ca 3 uker, så veiledes det videre på første



målsamtale ang veien videre. Lag en plan sammen med deltaker på når neste fase skal innføres i løpet av de neste 6 ukene frem mot neste samtale. Viktig å åpne opp for at deltaker også kan kontakte kursholder i denne perioden om noe er usikkert.

**Når/hvor snart starte oppfølgingskurs etter endt livsstilskurs?**

Svar: Oppfølgingskurs kan startes ganske umiddelbart etter endt livsstilskurs. Både vår og høst kursene avsluttes i forbindelse med sommer og juleferie, så oppfølgingskurs kan fin startes i begynnelsen av august og begynnelsen av januar. Deltakere kan og bør delta på oppfølgingskurs selv om de har flere oppfølgingssamtaler med sin kursholder etter livsttilskurs.

**Tips til hva vi kan gjøre på avslutning?**

Svar: På avslutningsdagen kan man enten lage litt kos på senteret i kurslokalet, eller man kan for eksempel gå ut å spise. Om man velger å være på senteret så kan man ha lett servering som for eksempel kyllingsalat eller lignende. Kaffe/te eller litt light brus/vann. Her står dere fritt til å gjøre som dere og gruppen ønsker og hva det er stemning for. Avslutningen skal være kos og prat om veien videre. Litt tips og råd. Den enkelte deltaker vil få individuell veiledning på første samtale (uke 17) så det legges ikke opp til en faglig leksjon denne dagen. Utlevering av diplomer, en god klem og lykkeønskninger..:)



**Når kan vi anbefale deltakerne våre å spise Livea baren?**

svar: Livea baren kan innføres fra fase 2a. Om deltakerne ønsker å bruke baren som et måltid så tidlig, så anbefales det at de ikke spiser en hel, men 3/4 . Dette fordi kcal innholdet i en hel bar er høyere enn i en måltidserstatter.

**Leksjon 17 ”veien videre” hva gjør vi her?**

Lekson 17 ”veien videre” er en individuell samtale med hver deltaker. Her legges det en god plan sammen med deltaker for de neste 6 ukene. Her bes deltakerne om å forberede seg med å fylle ut spørsmål i kundemanual i forkant av denne samtalen.

**Når kan deltakerne innta alkohol?**

Svar:Det anbefales ikke at deltakerne inntar alkohol før i fase 4b. Alkohol er svært kaloriholdig og bør ikke inntas før kroppen er ferdig stabilisert igjennom alle fasene.

**Kan deltakerne få utlevert sin helsejournal med vekt-lapper etter endt kurs og oppfølging?**

Svar: Ja det går fint å utlevere helsejournal etter endt oppfølging- Om deltaker deltar på oppfølgingskurs så kan det være greit å beholde denne inntil dette kurset også er ferdig, for å se videre progresjon.

**Kan deltakere få kopi av Livea sine leksjoner og powerpoints?**



Svar: Nei. Informasjon som ligger under innlogging for instruktører skal ikke videresendes eller distribueres videre til våre deltakere. Denne informasjonen er tiltenkt instrutører. Deltakerne kan fritt bruke den info som ligger på ”min side” og i kundemanual. Dette fordi vi ikke ønsker at sensitiv informasjon om Livea som konsept skal komme på avveie (ref konkurenter etc)

**Deltakere som er veganer? Spesielle hensyn vi må ta?**

Svar: Deltakere som er veganere har stort sett god kontroll på denne livsstilen fra før, og kan mye om hva som er viktig i forhold til inntak av proteiner fra gode kilder. Om deltaker likevel er usikker på dette, og du som instruktør ikke vet hvordan veilede videre så kan vi i Livea bistå. Ta kontakt med oss så finner vi en løsning sammen.