PRESSRELEASE 20 AUGUSTI 2013

# giboxen_logotyp_rgb.png

**GI-boxen lanserar program för 5:2-dieten**

**Allt fler testar den populära 5:2 dieten som innebär att man under par dagar i veckan drar ner kaloriintaget till 500-600 kcal per dag. ”Jag kör själv på det här viset sedan ett par månader tillbaka”, säger GI-boxens grundare Ola Lauritzson. ”Tack vare GI-boxens näringsberäknade maträtter som alla innehåller runt 400 kcal har fastedagarna blivit väldigt enkla. Jag slipper räkna kalorier och håller mig dessutom mätt längre än vad jag skulle gjort annars”, säger Ola Lauritzson.**

5:2-dieten, eller liknande varianter av korttidsfasta, har blivit populärt efter att nya uppmärksammade studier kring dess hälsofördelar publicerats. Studier på djur och människor visar att korttidsfastan har gynnsamma effekter på såväl insulinkänslighet som kolesterolvärden och ett flertal kognitiva förmågor.  
”Viktminskningen som sker vid korttidsfasta är egentligen bara en bieffekt av programmet. Det viktigaste är att man ger kroppens celler tid att förnya sig och kan minska risken för ett antal åldersrelaterade sjukdomar, bland annat demens”, förklarar Ola Lauritzson som just nu arbetar på en egen bok i ämnet.

Ola har sedan sommaren själv testat olika varianter av korttidsfasta. Den vanligaste formen tillåter att man under fastedagarna äter upp till en fjärdedel av sitt normala kaloriintag. För kvinnor ligger det runt 500 kcal, för män runt 600 kcal per dygn.

”Utöver att du kan känna sig hungrig de dagar som du fastar så är egentligen det enda problemet att försöka lära sig hur mycket 500 kcal är”, säger Ola Lauritzson. ”Ska man vara riktigt noga – vilket man bör för att få de effekter som vi vill uppnå – måste man vara väldigt duktig på att läsa på innehållsförteckningar, mäta och väga maten. För många innebär det ett praktiskt problem”, säger Ola Lauritzson.

För att göra korttidsfastan enklare använder Ola Lauritzson GI-boxens färdiglagade maträtter. De innehåller alla runt 400 kcal och skapade för att gå så lång mättnadskänsla som möjligt i förhållande till sitt kaloriintag. ”De dagar jag fastar så väljer jag en GI-box till middag och kompletterar med 3-4 morötter senare på kvällen. Det är självklart inte det enda sättet att lyckas, men då vet jag att jag klarar kalorinivån med marginal”, säger Ola Lauritzson.

GI-boxen har nyligen lanserat ett nytt program som lämpar sig särskilt bra för de som följer 5:2 dieten. Erbjudandet innebär att man varannan vecka får 20 maträtter levererade hem till dörren. Antalet portioner är anpassat för att räcka till lunch och middag under två veckor inklusive två fastedagar per vecka. För de dagar som man inte fastar ingår även frukost- och mellanmålsrecept.

”Under alla de år som jag arbetat som kostrådgivare har jag aldrig upplevt någon diet eller metod som på kortare tid fått så stort genomslag. Jag är själv väldigt entusiastisk över resultaten. Kombinationen av korttidsfasta och GI-metoden utgör det bästa av alla världar, både de dagar vi fastar och övriga dagar i veckan”, säger Ola Lauritzson och uppmanar alla att åtminstone själva testa under några veckor för att se resultaten.

För mer info:  
maila ola@giboxen.se   
ring 08-702 59 90

**För mer information:**

**GI-boxen Sweden AB**

Sveavägen 135

113 46 Stockholm

[ola@giboxen.se](mailto:ola@giboxen.se)

08-702 59 90

[www.giboxen.se](http://www.giboxen.se)

[www.giviktkoll.se](http://www.giviktkoll.se)

[www.halsainvest.se](file:///C:\Users\Marketing\Downloads\www.halsainvest.se)