

Sveriges mest sålda hälsoprogram

HÄLSOVAKTEN®



ät rätt - må bra - nå din önskevikt med datorn

Välj själv om du vill ha Hälsovakten

- på CD (billigare, du äger CDn) eller
- på Internet (smidigare, ingen installation, alltid uppdaterad, både PC och Mac)

VILL DU:

- ♥ se kalori- och näringsinnehåll i din mat?
- ♥ få hjälp att äta rätt och näringsriktigt?
- ♥ uppnå din ideelvikt, eller behålla din vikt?
- ♥ få förslag på näringsriktiga måltider?

→ Använd Hälsovakten, det lovordade svenska dataprogrammet, mycket enkelt att använda. Det håller reda på vad just din kropp behöver, vecka efter vecka. Inga tider att passa, ingen svältmeny att följa till punkt och pricka. Och du får applåder när du äter rätt. Hela familjen kan följa med. Samtidigt!

"Enklare än så här kan det inte bli att hålla vikten - och må bra på köpet!" *tidningen MåBra*
Pris för grundversionen, på CD: 495 kr på Internet: 400 kr/år



HÄLSOVAKTEN Plus

Hälsovakten-Plus innehåller dessutom:

- betydligt fler vitaminer och mineralämnen för varje matvara, t.ex. vitamin A, B1-B12, folsyra, E, ..., fosfor, selen, kolesterol, mättat och omättat fett, vätskebalans, m.fl. (se baksidan)
- information om varje näringsämne: vad det är, i vilken mat det finns, vad det är bra för, vad som händer om du äter för lite eller för mycket av det, m.m.
- viktkurva: se hur din kroppsvikt ändrar sig med tiden, hur dina matvanor förändras, hur ditt kaloriintag, motion och kroppsvikt hänger ihop, m.m. (se baksidan)
- cirkeldiagram visar energifördelningen både för enstaka matvaror, för jämförelser mellan två matvaror, för hela dagar och för längre tidsperiod. (se baksidan)
- dagbok, m.m. (max 5 användare)

Pris, på CD: 895 kr på Internet: 800 kr/år



HÄLSOVAKTEN Aktiv

Allt som finns i Hälsovakten-Plus, och dessutom:

- Du kan ändra näringsrekommendationerna för alla energigivare och vatten
- Du kan själv bestämma förhållandet mellan fett-kolhydrat-protein
- Du kan lägga till nya motionsslag
- Veckoplanering av mat och motion (veckoinköpslistan kan skrivas ut)
- Du kan även ta ut dina personliga data och bearbeta dem i EXCEL. Då kan du skapa all möjlig statistik om dig själv och om dina mat- och motionsvanor, rita godtyckliga diagram med dina data, m.m. (max 5 användare)

Pris, på CD: 1575 kr på Internet: 1400 kr/år



HÄLSOVAKTEN Pro

Som HV-Aktiv, men alla näringsrekommendationer kan ändras. Flera användare ingår.

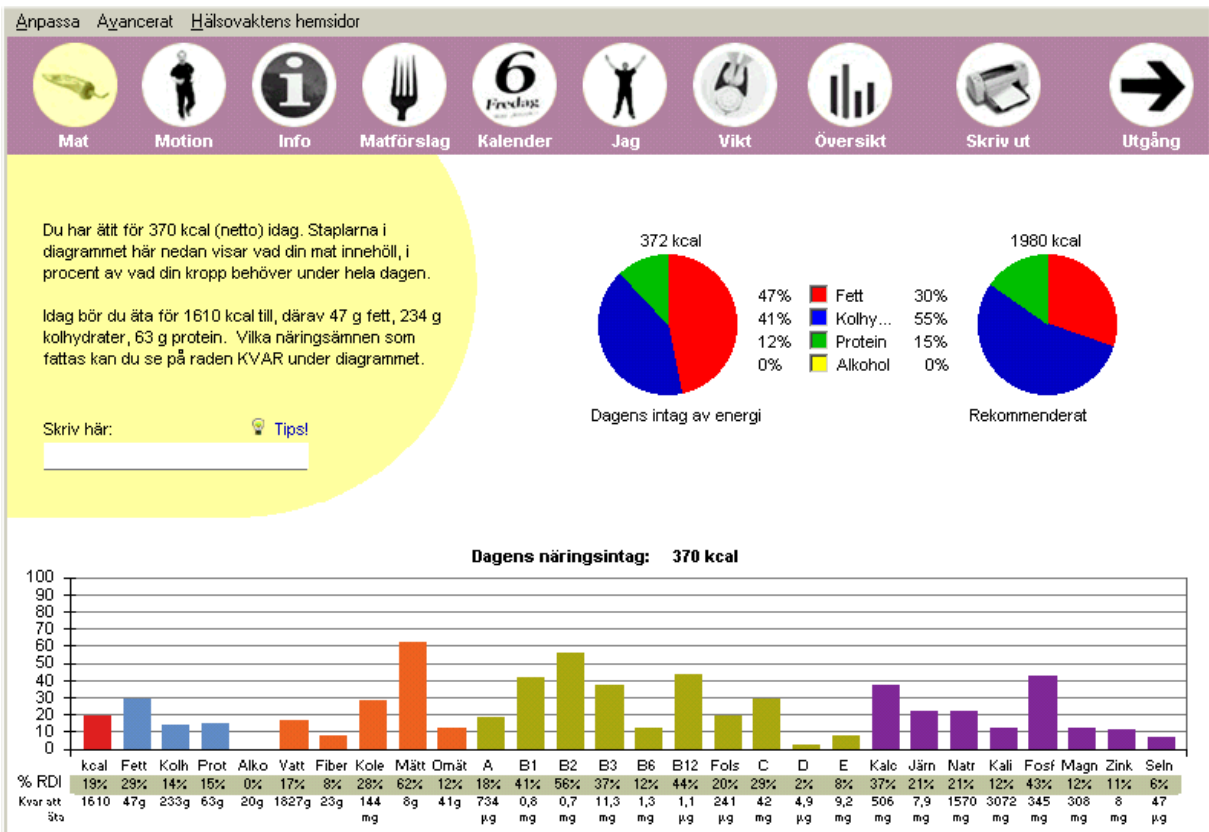
Pris, på CD: 4938 kr på Internet: 3800 kr/år

Mer information, diskussionsforum, m.m. finns på hemsidan www.halsovakten.se



HÄLSOVAKTEN, Sågtorpsvägen 23, 183 56 Täby. e-post: info@halsovakten.se, tel: 08-7685010

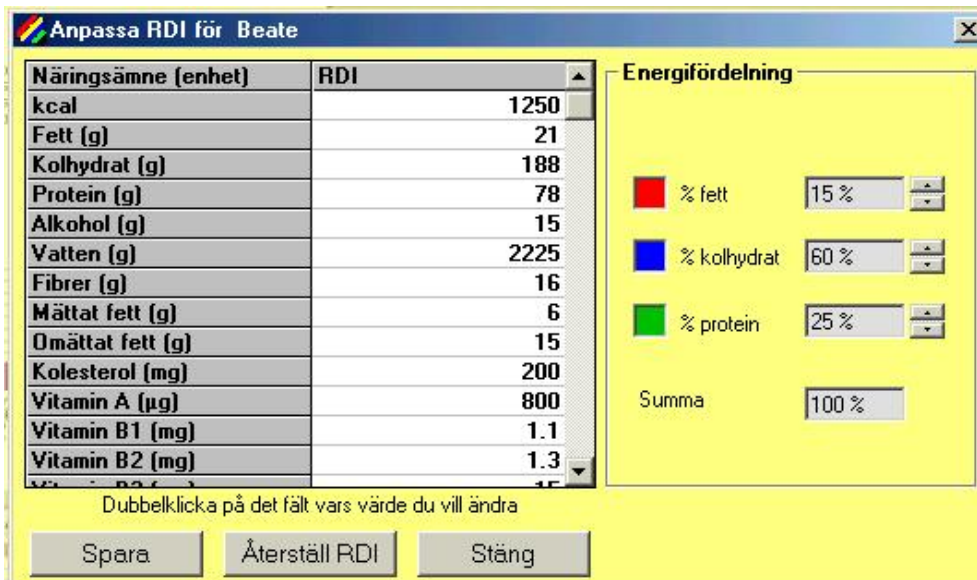




Bildexempel, Hälsovakten-Plus:

- Betydligt fler näringsämnen för varje matvara jämfört med grundversionen. Du väljer själv vilka staplar skall visas. (ovan)

- Viktkurva visar hur din kroppsvikt förändras och hur den påverkas av olika näringsämnen (bilden till höger)



Bildexempel, Hälsovakten-Pro:

Du kan ändra näringsrekommendationer, både för dig själv och för dina patienter/kunder.