

## **SYFTE:** Visa vilken viktninskning som uppnås på överviktiga personer med hjälp av MethodDraine SLIM under en lågkaloridiet på 1200 kalorier.

### **Förväntat resultat:**

En statistiskt säkerställd viktninskning i båda grupperna. Men, i diet + SLIM gruppen en statistiskt säkerställd högre viktninskning jämfört med dietgruppen.

<b>Deltagare:</b>	30 vuxna, överviktiga personer, gott allmänbefinnande, inga preparat eller mediciner som kan påverka viktninskning.
<b>Studiens längd:</b>	2 månader
<b>Ålder/kön:</b>	18-60 år, jämnt fördelat bland könen
<b>BMI:</b>	27-32
<b>Grupp 1:</b>	15 personer. Lågkaloridiet 1200 kalorier + MethodDraine SLIM
<b>Grupp 2:</b>	15 personer. Lågkaloridiet 1200 kalorier

Grupperna sammansattes av samma antal kvinnor och män, i liknande ålder och med liknande BMI. Efter gruppindelning fick alla deltagare information om studiens syfte, deras egna åtaganden och om MethodDraine SLIM. De gav därefter sitt skriftliga medgivande.

### **MethodDraine SLIM-gruppen intag**

<b>Vecka 1:</b>	12 ml i ett halvt glas vatten innan frukost.
<b>Vecka 2:</b>	2 x 12 ml i ett halvt glas vatten. Innan frukost och innan lunch.
<b>Vecka 3-6:</b>	12 ml i ett halvt glas vatten innan frukost.

### **Typ av vätska och kvantitet**

Deltagarna rekommenderades att dricka 1,5–2 liter vätska dagligen. Vatten, mineralvatten, grönsaksjuice.  
**Fysisk aktivitet:** Deltagarna rekommenderades minst 40 minuters fysisk aktivitet 3 gånger i veckan.  
**Måltider:** Deltagarna rekommenderades 4-5 måltider dagligen. Dagens sista måltid skulle intas vid 18-19-tiden.

### **Uppföljningsmetod**

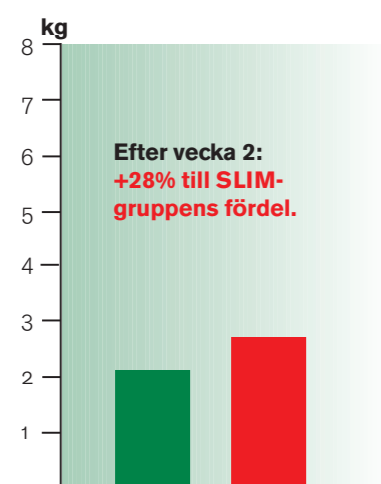
Deltagarna genomgick en medicinsk undersökning före studien i vecka 2, 4 och 6.

#### **Följande observerades vid varje tillfälle:**

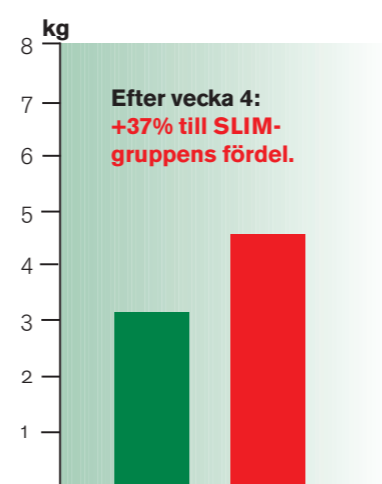
- Kroppsvikt
- BMI
- Höftens omfång
- Systoliskt och diastoliskt blodtryck
- Att lågkaloridieten följdes
- Längd
- Midjans omfång
- Vikt/längd faktor
- Sidoeffekter och biverkningar

Deltagarna fyllde i ett frågeformulär om dieten, MethodDraine SLIM, fysisk aktivitet, eventuell medicinering och sidoeffekter.

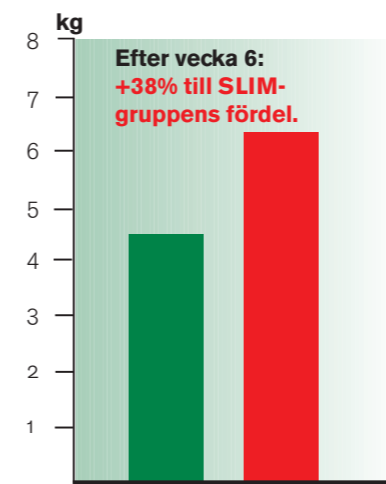
## **RESULTAT: Viktninskning.**



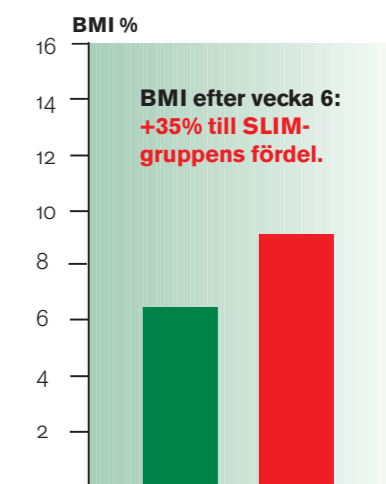
Dietgruppen hade minskat sin vikt med i genomsnitt 2,1 kg. Deltagarna i diet + SLIM-gruppen minskade med 2,7 kg.



Dietgruppen minskade i genomsnitt 3,2 kg. Diet+SLIM-gruppen minskade i genomsnitt 4,4 kg.



Dietgruppen minskade i genomsnitt 4,5 kg. Diet+SLIM-gruppen minskade i genomsnitt 6,2 kg.



Dietgruppen minskade sitt BMI med i genomsnitt 6,3%. Diet+SLIM-gruppen minskade sitt BMI med i genomsnitt 8,5%.