

Hvordan engasjere leserne



Egen 5:2-gruppe på Facebook

The screenshot shows a Facebook group page for '5:2-dietten'. The page is in Norwegian and features several posts and a sidebar. The top navigation bar includes 'Side', 'Aktivitet', 'Innsikt', 'Innstillinger', and 'Hjelp'. The main content area shows a post from '5:2-dietten' with 1211 members and a post from 'Tove Falkenhaus' asking for help with the diet. The sidebar on the right shows 'DENNE UKEN' with 19 likes and 861 reach, and 'ULEST' with 0 comments and 0 messages. The bottom of the page has a footer with contact information and copyright details.

5:2-dietten

Lars O | Hjem

Side | Aktivitet | Innsikt | Innstillinger | Hjelp

1211 personer nådd

5:2-dietten delte en lenke.
Publisert av Lars O Gulbrandsen [?] · 5. september

15 lesere: Silk lykkes vi med færre kalorier!

Janne Bestvold Pettersen har gått ned nesten 30 kilo med 5:2-dietten, og er blant de tre som har vunnet Elizabeth Lingjærdes nye bok. Her får du lesernes egne tips til ukens to halvfastedager!

... Se mer

LESERNE FORTELLER: Her er våre 5:2-knept!
bllogg.allers.no

Da vi spurte våre lesere på Allers 5:2-diettside på Facebook om deres beste knept i hverdagen, fikk vi enormt med respons. Her er 15 av våre favoritter!

Liker · Kommenter · Del

25 8 1 delinger

2779 personer nådd

5:2-dietten
Publisert av Lars O Gulbrandsen [?] · 3. september

De 12 beste nybegynnertipsene!

Er du nysgjerrig på 5:2-dietten og trenger litt hjelp for å komme i gang? Her får du de beste tipsene til oppstart!

1. Bestem hvilke til ukedager du skal faste.
Det gjør deg mentalt forberedt. Du bestemmer sel... Se mer

DENNE UKEN

19
Likerklikk på sider

861
Rekkevidde for innlegg

ULEST

0
Varsler

0
Meldinger

Nylig

2014

2013

Se annonsen din her

5:2-dietten
Del DIN 5:2-erfaring med oss!
Vi i Allers er i full gang med å planlegge vår nye 5:2-bok t...

Norsk (bokmål) · Personvern · Betingelser · Informasjonskapsler · Annonsering · Mer · Facebook © 2014

Forum for alle som er nysgjerrige på dietten – ikke primært for å selge boken Vår.

Leserhjelp: Vi heier på hverandre!

Lesernes egne oppskrifter!

Vi har smakt på Venke-Lill Nygårds (28) utrolige gode sviske- og banbolle, og den metter lenge! Send DIN favorittoppskrift til oss, så får de 10 første et lekkert Nora Norway-smykke som takk fra oss.

Sprø sviske-og bananbolle
(2 porsjoner/274 kcal per porsjon)

1 fast moden banan i skiver
100g steinfrie svisker
250g gresk yoghurt
40g cornflakes eller annen sprø og sunn frokostblanding (jeg bruker all brand)

Bland alt bortsett fra frokostblandingen i en bolle. Del blandingen i to og stro frokostblandingen over (20 g på hver). Nyt med det samme.

P.S. Har DU en egen favoritt? Send til vår innboks; store vinnerejanser!



GRY: SLIK LYKKES JEG MED HALVFASTEDAGENE!

Gry Hopstad (39) ønsker å komme ned noen kilo, og har laget seg en meny som fungerer fint på ukens to halvfastedager. Knepet er å ha det travelt!

NAVN: Gry Hopstad (39)

MITT MÅL MED DIETTEN: Skal ned 10-15 kg og leve livet uten å konstant tenke slanking.

SLIK ER MINE HALVFASTEDAGER: Har spist et kokt egg og en frukt til frokost. Prøver å spise middag så sent som mulig, ca 18-19. Spiser en stor porsjon med enten stekte grønnsaker eller salat. Har tilsatt noen skiver røkelaks, spekeskinke eller tunfisk. Blir mett og klarer meg fint til frokost neste dag. Drikker mange liter vann og koser meg med te.

BEST OG MEST UTFORDRENDE: Føler at 5:2-dietten fungerer og liker tanken på å få renset kroppen. Utfordringen blir å faste på dager der jeg ikke jobber. Syns det er lettere når jeg har det travelt.

MITT BESTE 5:2-tips: Ha masse å gjøre på fastedagene, så du ikke setter deg ned å tenker på mat. Kos deg med te.

FÅ BOK - DU OGSÅ! Legg en melding i innboksen til oss, der du svarer på spørsmålene over. Alle bidrag som legges ut fra oss fremover, honoreres med "Slank med 5:2-dietten" (kr 149/allerbok.no) -fylt med 40 oppskrifter og tips. Vi heier på hverandre!

P.S. Noen lesertips kommer også på trykk i Allers - ukebladet som er best på mat og helse!



Liker · Kommenter · Del

19 1 1 delinger

1319 personer nådd

Frem innlegg

Aller

BLI SLANK TIL FERIEEN – FÅ BEDRE HELSE!

MAI 2014 / KR 68

Allers

5:2
-dietten

1428

**GÅ NED
4 KILO
på 4 uker**
ULRIKAS DEILIGE
OPPSKRIFTER

stanser
ALDRINGEN

demper
SØTSUGET

reduserer
MAGEFETTET

70
NYE
retter

FROKOST

LUNSJ

MIDDAG

DCI 0723 005 IHUS/HJEM
4.9.00.5
7 623061 507232

Eget blad med
lesergenerert
innhold

Fra Facebook til print

Fire flotte jenter om 5:2-diettens gleder og utfordringer:

- Jippi, bunaden passet igjen!

Ninna Eikaas Johansens mål med 5:2-dietten var å passe inn i bunaden. Her deler hun og tre andre deres vei til et sunnere og lettere liv.

TEXT: NINA LINDGÅS JOHANSEN, VENKE LILL NYGÅRD, GUNN BROX LAURITZEN OG TONE NYHUUS. FOTO: PIRRE



FLORTE: Ninna Eikaas Johansen har alltid tidligere brukt bunaden på 17. mai, men i år satt den som smert!

Ninna Eikaas Johansen (45)

MITT MÅL

At bunaden passet til 17. mai. Har gått ned 5-6 kg så langt og er superfornøyd med det. Jeg har en «lang» slankestorke bak meg. Har så lenge jeg kan huske vært overvektig, men tok et sluttelig grep i januar 1994. Fikk se bilder fra min eldste søster et år tidligere, og da stoppet vekta mi på 110 kilo. Gikk på Grønt Rodeo 12 år og gikk ned totalt 23 kilo. Skal være den første til å si at jeg da nesten var for tynn. Så ble jeg gravid igjen... Jeg er egentlig fornøyd med meg selv, jeg, til tross for noen ekstra kilo for mye på kroppen.

MINE HALVFASTEDAGER

Jeg velger bare å spise en gang på fastedagene, og det er middag. Det er så og si det eneste midtidet familien spiser sammen i laget av dagen, og da er det fint å kunne sette seg ned og nyte maten.

BEST OG MEST UTFORDRENDE

Det beste er at jeg har blitt mer fokusert på hva jeg spiser på 5-dagene. Det er stort på å bli til seg middag to ganger. Fastedagene går veldig greit. Er nok født forholdsvis viljestærk.

MITT BESTE 5:2-TIPS

Kaldt vann synes jeg metter lite. En stor kopp varm te metter på en helt annen måte. Har akkurat drukket en stor kopp med grønnsaksbuljong. Den er laget på en kvart buljongboks og 3 dl vann. Gjør underveier på en fastedag.

«Fastedagene går veldig greit.»

Ninna Eikaas Johansen



Venke-Lill Nygård (25)

MITT MÅL

Komme ned til trossvekta og få bedre helse.

MINE HALVFASTEDAGER

Til frokost knasker jeg ofte en gulrot eller noen reddiker. Bruker å ha reddikene i sjuvann og krydre med pepper. Siden hodet mitt må fungere på jobb, må jeg ha lunne. Den blir også ganske lett. Spiser opp til en «stor» middag når jeg kommer hjem. Da spiser jeg de siste kaloriene for dagen. Føtter helt frem til frokost neste dag, 12-14 timer.

BEST OG MEST UTFORDRENDE

Blitt mer bevisst på hva jeg spiser på ikke-fastedager. Jeg har funnet så mye godt å spise på fastedagene. Utfordringen er å ikke smaltspise av ingrediensene mens jeg lager mat.

MITT BESTE 5:2-TIPS

Spis masse grønt, da kan unne deg mye for lite kalorier. Husk på å få i deg 5 om dagen, lag minst en kjøpingsd rett. Drikk masse vann og koks deg med te!

«Til frokost knasker jeg ofte en gulrot eller noen reddiker.»

Venke Lill Nygård



Tone Nyhuus (49)

MITT MÅL

Gå ned i vekt, minst 10-15 kg på sikt.

MINE HALVFASTEDAGER

De tre første ukene sposta jeg en gulrot til frokost, knakkbrød til lunsj, stort middag og et knekkbrød til kvelds. Jeg passet på å få «plass» til noen lite pastiller som jeg narmet med litt anhang av eller røykslutt for noen år siden. Etter at jeg har forstått at maten på frokostdagen ikke er så viktig, har jeg ofte og oftere ventet med å spise til middag og det har gått helt fint. Når jeg er på jobben, sliper det noe helse til, så jeg røyker knapt å samme tiden. Drikk masse vann og en kopp te når jeg har tid. Avslutter dagen med et knekkbrød eller noe frukt, og koser meg veldig med å ha noen kalorier til gode da.

BEST OG MEST UTFORDRENDE

Det mest utfordrende er å finne gode og varierte middagsoppskrifter på fastedagene. Det er mange ting som er bra, vekten går ned og jeg har en ekstra lykkeliste i kroppen de øvrige fem dagene. Jeg gleder meg til å kunne spise akkurat det jeg vil i noe jeg forøvrig alltid gjenfor... uten å sette spesiell pris på det! I samtids som jeg helt automatisk spiser mindre og sunnere hele uken.

MITT BESTE 5:2-TIPS

Sett deg ned og gjør et ordentlig måltid ut av selv en liten gulrot, drikk te vad siden av og spis langsomt.

«Drikk masse vann og en kopp te når jeg har tid.»

Tone Nyhuus

Gunn Brox Lauritzen (47)

MITT MÅL

Skal ned ytterligere 7 kg for å oppnå ideelt vekt med tanke på god helse. Jeg nærmer meg 50 år og ønsker å forberede min helsemessige tilstand. Nå hadde vekten min stagnert, men jeg startet med 5:2.

MINE HALVFASTEDAGER

Jeg spiser banan til frokost eller en smoothie – ca 100 kcal, salat til lunsj og suppe/salat til middag. Eventuelt en Yoplait 0% til kvelds. I tillegg drikk jeg mye vann og noe kaffe/te.

DET BESTE OG MEST UTFORDRENDE

Det beste er at jeg ikke føler meg så oppblåst på halvfastedagene. I tillegg tenker jeg sunne alternativer de andre dagene også. Jeg merker at jeg blir mer bevisst et godt kosthold. Det kvisende er å finne varierte mettende måltider med lite kcal. Det som er veldig bra er at jeg blir oppmerksom på det jeg spiser på fastedagene – maten både smaker og lukter bedre.

MITT BESTE 5:2-TIPS

Forstå små måltider utover hele dagen. Det er MYE salatt i 200 kcal!



«Jeg har en ekstra lykkefølelse i kroppen de øvrige fem dagene.»

Gunn Brox Lauritzen

Test av lesernes favoritter



5:2-dietten

Publisert av Lars O Gulbrandsen [?] · 25. mars *

Del din 5:2-favoritt - få smykke!

Er det et spesielt knekkebrotmerke du liker ekstra godt, eller har du en yoghurtfavoritt? Vi sender et Nora Norway-armbånd som takk til fem av dere som foreslår hvilke produkter vårt leserpanel skal teste. ... Se mer



Grøteklart

MINITEST

Havre er sunt, trendy og en perfekt start på dagen – og nå er den blitt populær også i kjøledisken!

👍👍👍👍 = TOPPLASE 👍👍👍 = MEGET BRA 👍👍👍 = ABSOLUTT BRA 👍👍 = GODKENT 👍 = MINDE BRA 👍 = ANVÆRSLI

PER 100 G AV KJØLETTET



👍👍👍👍
Bjørn Havregrot Rosin & Vaniljesmak
 PRIS: kr 28,90
 PER 100 g: 190 kcal
 PROTEIN: 12 gram

Delig kombinasjon av vaniljesmak og rosiner. Denne havregrotten gir en god start på dagen. God og søt; det eneste som trekker ned er litt høyt sukkerinnhold.



👍👍👍👍
Havra Grot med fro og kardemomme
 PRIS: kr 32,50
 PER 100 g: 250 kcal
 PROTEIN: 13,4 gram

Delig kardemomme smak, litt søte setter en herlig prikk over t'en på grotten. Lite sukker. Kjøenes sunn ut. Gir god matthetsfølelse som varer lenge. Denne prøver vi gjerne igjen!



👍👍👍👍
Quaker Havre Grot/Apple & Blueberry
 PRIS: kr 34,50
 PER 100 g: 131 kcal
 PROTEIN: 8,4 gram

Smaken blir for lunelig til at det værker toppkarakter her. Noen syntes grotten fikk for mye smak av brenn eple, mens andre syntes det smakte mer frukt generelt enn eple og blåbær.



👍👍👍👍👍
Bjørn Havregrot Naturell
 PRIS: kr 6,90
 PER 100 g: 230 kcal
 PROTEIN: 14 gram

Ø, dette er en klassiker for liten og stor – og som det er umulig å gå lei av! Masse god havresmak, god konsistens og passe søt.



👍👍👍👍
TINE 14 Havregrot
 PRIS: kr 22,90
 PER 100 g PER SERVING: 149 kcal
 PROTEIN: 5,6 gram

Litt uventet å spise havregrotten kald, men denne blir bare bedre og bedre for hver gang. God nattesblending som knuser slik den skal!



Monica Berg-Ludvigsen
HÅVRE/BLÅBÆR/KJØLETTET

Linda Faugli
HÅVRE/ROSE/BLÅBÆR/KJØLETTET

Lars O. Gulbrandsen
UTEN HAVREGROT/UTEN HÅVRE

SLIK TESTET VI:
 Vi kjøpte havregrotten ut fra utvalget i de store dagligvarekjedene. Produksjonen ble blindtestet ut fra kriteriene utseende, smak og konsistens.

f Bl medlem av vår facebook-gruppe **om 5:2-dietten!**
 Skriv 5 2 dietten uten kolon eller bindestrek og du får daglige tips og oppskrifter fra Aller.

Vær raus med å dele for å få

5:2-dietten
Publisert av Lars O Gulbrandsen [?] · 3. september

De 12 beste nybegnertipsene!
Er du nysgjerrig på 5:2-dietten og trenger litt hjelp for å komme i gang? Her får du de beste tipsene til oppstart!

1. Bestem hvilke to ukedager du skal faste.
Det gjør deg mentalt forberedt. Du bestemmer sel... Se mer



Liker · Kommenter · Del
28 5 1 delinger 50

1607 personer nådd [Frem innlegg](#)

5:2-dietten
Publisert av Lars O Gulbrandsen [?] · 26. august

Unik 5:2-studie: Alle gikk ned i vekt!

I Sverige pågår en stor studie rundt effekten av 5:2-dietten, som viser at i snitt går man ned fire-fem kilo de første tre månedene.
- Resultatene så langt er positive, særlig rundt insulinverdiene, s... Se mer



Liker · Kommenter · Del
56 1 3 delinger 80

2714 personer nådd [Frem innlegg](#)

Slank med **5:2-dietten**

Prøv Susannes knep: Ned 6 kilo på fem uker



Suksessen fortsetter!

- Bort med magesfettet
- Kombiner med lavkarbo
- Supre eksperttips

Allers

001 33 LIKEBLADER 40033 23062-600074