

- Du kan läsa om alla tillsatser (konserveringsmedel, färgämnen, m.fl.) som finns i din mat, (**INFO, Lista, E-nummer**)
- Glykemiskt Index finns nu sorterat både alfabetiskt och efter GI-värdet (**INFO, Lista**).
- CD-skivan behöver sitta i datorn bara en gång om dagen när du startar HV-Plus, -Aktiv eller -Pro.
- Nya nordiska näringsrekommendationer NNR2004 är inlagda.

Nyheter i Internet-versionen:

- Vi har lagt till en ny knapp "Lägg till direkt" under MAT, så det är ännu enklare att lägga in det du har ätit. Knappen används när du har ätit en portion, ett glas, en skiva osv. av något livsmedel, och det gör man ganska ofta.
- Mat- och motionsdatabasen uppdateras kontinuerligt och är alltid av den senaste versionen, liksom själva programmet, det ingår i ditt abonnemang.
- En hel illustrerad kokbok med läckra middagar finns nu i Hälsovakten-Plus, -Aktiv och -Pro (i Matförslag).
- Du kan nu lägga in egen maträtt i en ny egen maträtt, t.ex. kan du inkludera "Min gröt" i "Min frukost". Du kan också lägga in en egen matprodukt i en egen maträtt.
- Nya nordiska näringsrekommendationer NNR2004 är inlagda.

d. Hälsovakten-Plus, -Aktiv, -Pro: uppgraderingserbjudanden

☺ Ny matdatabas för Hälsovakten

Vi uppdaterar matdatabasen kontinuerligt med nya matprodukter och maträtter, och motionsdatabasen med nya aktiviteter. För Hälsovakten-på-Internet ingår alla uppdateringar automatiskt i abonnemanget, så du har alltid den senaste versionen.

Om du redan har Hälsovakten-Standard, -Plus, -Aktiv eller -Pro på CD så kan du uppdatera din databas genom att köpa en extra CD-skiva med den senaste programversionen. Den senaste versionen för HV-Standard heter 2.7.m, för HV-Plus, -Aktiv och -Pro 2.10.o. (o som i Olle). Då får du naturligtvis, utöver den senaste databasen, även den senaste programversionen. (ditt versionsnr. ser du i Hälsovakten, i *Anpassa, Om programmet*)

Observera att matdatabasen i HV-Plus, -Aktiv och -Pro är kraftigt utökad (version o.), dels med 'vanliga' livsmedel och dels med ALLA maträtter från den stora '**Rutiga kokboken**'. Det gör att du slipper lägga in många egna recept. I HV-Aktiv kan du dessutom få hjälp med olika dieter, t.ex. Atkins eller South Beach, med veckoplaneringen, inköpslistor, osv. Läs mer om HV-Aktiv och HV-Pro, se bilder, m.m. på hemsidan www.nutris.com/sverige/fakta/versioner/versioner.asp

ERBJUDANDE 1 - för dig som har Hälsovaktens grundversion...

på CD: Du kan uppgradera dig till den senaste HV (version 2.7.m.) för 250:-, till HV-Plus (2.10.o.) för 485:-, eller till HV-Aktiv (2.10.o.) för 1090:- (normalpris för Hälsovakten-Plus är 895:-, för HV-Aktiv 1575:-)

på Internet: Du kan uppgradera dig till HV-Plus för max 400:-, eller till HV-Aktiv för max 1000:- (om du har ca 1 år kvar av ditt nuvarande abonnemang), och något mindre om för kortare tid. (normalpris för ett Hälsovakten-Plus abonnemang i 1 år är 800:-, för HV-Aktiv 1400:-)

För att gå över från CD- till Internetversionen – se hemsidan

www.nutris.com/sverige/fakta/webhvinform.asp

ERBJUDANDE 2 - för dig som har Hälsovakten-Plus...

på CD: Du kan uppgradera dig till den senaste versionen av HV-Plus (version 2.10.o.) för 450:-, eller till HV-Aktiv (2.10.o.) för 685:- (normalpris för HV-Plus 895:-, HV-Aktiv 1575:-)

på Internet: Du kan uppgradera dig till HV-Aktiv för 600:- (normalpris för ett HV-Aktiv abonnemang i 1 år är 1400:-)

För att gå över från CD- till Internetversionen – se hemsidan www.nutris.com/sverige/fakta/webhvinform.asp

ERBJUDANDE 3 - för dig som har Hälsovakten-Aktiv...

på CD: Du kan uppgradera dig till den senaste versionen av HV-Aktiv (2.10.o.) för 685:- (normalpris för HV-Aktiv 1575:-)

För övriga priser, se hemsidan www.nutris.com/sverige/fakta/versioner/versioner.asp

Uppgraderingen går till så här:

- Du behöver inte skicka tillbaka din nuvarande CD-skiva, vi vill bara ha skivans serienummer (eller din e-postadress om du vill uppgradera ditt abonnemang av Hälsovakten-på-Internet).
- Vi bjuder på frakten om du betalar i förskott till Hälsovaktens postgirokonto nr. 865119-2. Annars tillkommer 48 kr för postens avgifter (gäller bara CD-versionen).
- Internetversionen av Hälsovakten beställs eller uppgraderas alltid genom en inbetalning till vårt konto, ange bara din e-postadress. Inga andra kostnader tillkommer. [Fråga oss gärna](#) om priset i ditt fall, om du är osäker.

Låter det intressant?

Du kan beställa en uppgradering av din Hälsovakten på CD så här:

- Gå till hemsidan www.halsovakten.se och klicka på 'Beställ', *eller*
- Skicka e-post till order@halsovakten.se (ange ditt serienummer), *eller enklast och billigast:*
- Förskottsbeta beloppet till Hälsovakten HB:s postgiro 865119-2 eller bankgiro 5148-7817, så bjuder vi på frakten och inga andra kostnader tillkommer. **Då ska du inte beställa genom vår hemsida eller på annat sätt**, ange bara ditt namn, leveransadress och ditt serienummer vid betalningen. (serienumret finns mitt på din CD-skiva, nära hålet). Så fort din betalning har kommit in på vårt konto så postar vi beställningen hem till dig, oftast samma dag.

Vår orderavdelning har öppett hela sommaren, och våra erbjudanden är inte tidsbegränsade.

Ha en skön semester!

önskar Hälsovakten

