



bodykey

by  NUTRIWAY™

Viktminskningsprogram

Vanliga
frågor och
svar



1. Vilka är fördelarna med bodykey by NUTRIWAY™?

NUTRIWAY™ har i samarbete med forskare, näringsfysiologer och träningsexperter lanserat ett speciellt viktminskningsprogram – bodykey by NUTRIWAY™ – som analyserar ditt DNA via ett *genetiskt test* som visar oss hur din kropp reagerar på fett, kolhydrater och träning. Den informationen, tillsammans med information om dina matvanor och din livsstil som samlats in genom designa min plan, används till att skraddarsy din kost- och träningsplan enligt riktlinjerna för sund kost och viktminskning från Nutrilite Health Institute (NHI). Programmet erbjuder också expertrådgivning och motivation på nätet under ett helt år genom *Min bodykey Online Coach*. Särskilda bodykey™-kostprodukter och drycker och NUTRIWAY™-kosttillskotten gör det ännu lättare för dig att gå ner i vikt.

2. Kan jag få pengarna tillbaka om programmet inte passar mig?

Du kan returnera ditt bodykey-kit om kartongen för det *genetiska testet* är helt förseglad. Läs försäljningsvillkoren som är tryckta på utsidan av kartongen innan du öppnar den. Amways nöjd-kundgaranti gäller inte eftersom bodykey by NUTRIWAY™ inte är en standardprodukt utan mera liknar en tjänst. Detta program kan, i enlighet med gällande industristandard för immaterialrätt, inte returneras om förseglingen på kartongen för det *genetiska testet* avlägsnas så att den inte kan kontrolleras och därmed kan bli föremål för bedrägeri.

3. Måste jag vara minst 18 år för att få delta?

Ja. Programmet är inte lämpligt för minderåriga.

4. Vilken är den övre åldersgränsen för deltagande?

Det finns ingen fastställd övre åldersgräns för deltagande i det här programmet. Men du bör vara medveten om att detta program inte är avsett att behandla eller bota sjukdomar eller medicinska tillstånd. Mot bakgrund av detta har vi fastställt vissa regler för deltagande som du bör ta del av innan du anmäler dig som deltagare i bodykey by NUTRIWAY™. Mer information finns på www.bodykey.se.

5. Måste jag träna?

Om du vill gå ner i vikt och behålla din idealvikt är det viktigt att du inte bara förändrar dina matvanor utan också dina träningsvanor. Men fördelen är att du kan välja vilken sorts träning du vill! Vi är säkra på att du kommer att hitta en träningsmetod som du tycker om, t.ex. dans eller hundpromenader.

6. Måste jag laga mat?

Vi rekommenderar att du lagar mat. Men det finns många mycket enkla recept för personer som inte tycker om, eller inte har tid, att laga mat. Dessutom kan du alltid byta ut en av måltiderna mot en bodykey™-snabbmåltid.

7. Hur svåra är recepten?

Du kan välja recept med utgångspunkt från deras svårighetsgrad. Svårighetsgraden anges på varje recept, tillsammans med tillagningstiden, och det är mycket lätt att välja ett recept som passar just dig.

8. När kan jag börja äta som vanligt igen och sluta träna?

Syftet med programmet är att förbättra din allmänna hälsa. Det innebär att du måste ändra din livsstil för att må bättre och se sundare ut. Om du vill behålla din vikt och hälsa måste du också behålla din nya livsstil.

9. Vad ska jag göra om jag inte tycker om matvaruprodukterna?

Vi har ett brett sortiment med produkter som du kan välja ur. Du kan också välja från våra receptförslag som finns på nätet.

10. Kan jag följa programmet om jag har hjärtfel, njursjukdomar eller diabetes? Eller någon annan sjukdom?

Besök alltid din läkare innan du bestämmer dig för att följa bodykey by NUTRIWAY™-programmet. Detta program är inte avsett att behandla eller bota sjukdomar eller medicinska tillstånd. Observera också att programmet inte tar hänsyn till allergier. Om du känner dig osäker om vissa ingredienser bör du kontakta en läkare. Mot bakgrund av detta har vi fastställt vissa regler för deltagande som du bör ta del av innan du anmäler dig som deltagare i bodykey by NUTRIWAY™. Mer information finns på www.bodykey.se.

11. Varför går jag inte ner i vikt?

Vanligen lyckas alla som deltar i bodykey by NUTRIWAY-programmet nå sina personliga viktmål. Om du inte går ner i vikt rekommenderar vi att du kontrollerar om du har följt kost- och träningsplanen som du fick. Du bör inte gå ner i vikt för fort – bara ca 500 g per vecka – eftersom du bör sträva efter att nå din idealvikt och sedan behålla den.

12. Hur kan jag göra innehållet i bodykey-kittet fullständigt om det saknas något när det anländer?

Kontakta bodykey-teamet med hjälp av Kontakta oss-formuläret.

13. Vad ska jag göra om min unika kod inte fungerar?

Kontakta bodykey-teamet med hjälp av Kontakta oss-formuläret så att de kan undersöka saken.

14. bodykey-kittet hade öppnats när jag fick det och jag vill få ett nytt. Hur ska jag göra?

Ta aldrig emot ett öppnat bodykey-kit. Skriv ner vad som hänt och sänd tillbaka bodykey-kittet och dess innehåll så skickar vi ett nytt till dig.

15. Jag har förlorat kartongen med det genetiska testet som jag skulle skicka mina bomullspinnar till laboratoriet i. Vad ska jag göra?

Om du är en registrerad ABO:

Skicka det här e-postmeddelandet till ditt lokala Amway-kontor (amway_sverige@amway.com) tillsammans med ditt ABO-nummer så skickar vi nya bomullspinnar utan kostnad.

Förvara de återstående unika kodetiketterna på ett säkert ställe så att du kan använda dem för att få nya bomullspinnar. · När du har fått de nya bomullspinnarna måste du följa instruktionerna för det genetiska

testet och sätta dit samma unika koder på bomullspinnarna igen. · Skicka det till laboratoriet för analys. Om du är en kund: · Kontakta din registrerade ABO och vidarebefordra detta e-postmeddelande till honom eller henne tillsammans med din kontaktinformation. · Din ABO kommer att beställa nya bomullspinnar åt dig · När du har fått de nya bomullspinnarna måste du följa instruktionerna för det *genetiska testet* och sätta dit samma unika koder på bomullspinnarna igen. · Skicka det till laboratoriet för analys. Om du har allmänna frågor om Min bodykey™ Online Coach, kan du klicka här och fylla i kontaktformuläret. Vi beklagar om detta ställer till besvär för dig.

16. Varför måste jag skicka in tre prover?

Vi kan oftast göra en genetisk analys för dig med 1 bomullspinne. Laboratoriet behöver bara göra en andra analys om ett otillräckligt antal celler har samlats in eller om DNA:et har råkat bli mikrobiologiskt kontaminerat.

17. Vad händer om jag förlorar mina prover?

Kontakta bodykey-teamet med hjälp av kontaktformuläret för att få en ny uppsättning bomullspinnar om du inte har fått din personliga kost- och träningsplan. Spåra ditt paket på nätet och kontrollera om det har kommit fram till laboratoriet där det kommer att registreras när det anländer.

18. Vad händer med bomullspinnarna när de har analyserats?

De kommer att förstöras helt när resultaten har lämnats in.

19. Hur länge måste jag vänta på att få resultaten?

Resultaten kommer att finnas tillgängliga på nätet inom 10-15 arbetsdagar. Du kan alltid kontrollera statusen för analysen på nätet med hjälp av Kontakta oss-formuläret.

20. Vad kan jag göra medan jag väntar på att mina *genetiska testresultat* ska nå fram till bodykey?

Medan våra experter arbetar med att ta fram din personliga plan kan du börja använda de praktiska funktionerna som Min bodykey™ Online Coach erbjuder. En startfas har utvecklats för att hjälpa dig att förbereda dig mentalt och fysiskt inför din viktminskning. Den här fasen är ett utmärkt tillfälle att börja definiera dina viktminskningsmål, förbereda dig inför de kommande aktiviteterna och börja använda våra tips för bättre kost- och träningsvanor.

21. Varför finns det inga vitaminer och mineraler i snabbmåltiderna?

bodykey™-måltiderna är bara en del av hela viktminskningsprogrammet. Din rekommenderade kostplan innehåller också "normala" måltider och därför kan du komplettera dina dagliga måltider med NUTRIWAY™-kosttillskott (vitaminer och mineraler).

22. Använder ni genetiskt modifierade ingredienser?

Nej. Det är en generell regel för alla våra NUTRILITE-/NUTRIWAY-produkter.

23. Hur stor mängd kolhydrater kan Carb Reducer blockera?

Upp till två tredjedelar av kolhydraterna i en standardmåltid på 600 kilokalorier.

24. Hur mycket fett kan Fat Reducer blockera?

Upp till 27,4 % av fettets som finns i en standardmåltid.

25. Jag har fått ont i magen efter att ha använt Carb Reducer/Fat Reducer. Vad ska jag göra?

De aktiva ingredienserna i båda produkterna minskar matsmältningen av kolhydrater/fett i kosten och det kan inledningsvis orsaka väderspänningar (gasbildning) eller magont hos en del personer. Det är inget att oroa sig över eftersom fenomenet försvinner så snart din kropp har vant sig vid den nya kosten.

26. Kan jag använda Carb Reducer och Fat Reducer tillsammans?

De bör inte användas tillsammans under samma dag. Du kan ta 1-3 tabletter per måltid av båda produkterna. Men du bör fortfarande ta hänsyn till att det rekommenderade dagliga intaget av Fat Reducer är nio tabletter per dag och sex tabletter per dag för Carb Reducer. För personer med balanserad kost gäller regeln "antingen Carb Reducer eller Fat Reducer", men du kan växla mellan produkterna varje dag.

27. Kan jag sluta äta matvarorna om jag tröttnar på dem och fortfarande nå mitt mål?

Vi försöker att erbjuda ett brett sortiment med produkter som du kan välja från. Alternativt kan du välja ett receptförslag på nätet.

28. Kan jag bara äta bodykey-snabbmåltider utan att äta något annat?

Nej – bodykey™-måltiderna är bara en del av hela viktminskningsprogrammet. Du behöver också dina individuella "normala" måltider och kosttillskott som en sund del av din dagliga kost. Och glöm inte heller de rekommenderade fysiska aktiviteterna!

29. Vad ska jag göra om jag inte tycker om hur produkterna smakar?

Tanken är att ersätta en måltid per dag med en bekväm och praktisk bodykey-matvara, helst den måltid som du har minst tid att laga till (t.ex. om du är på kontoret eller på en tjänsteresa). Det är normalinställningen för Min bodykey™ Online Coach under viktminskningsfasen. För de övriga produkterna erbjuder vi receptförslag inom programmet. Vi ger dig också andra verktyg som hjälper dig att nå din idealtvikt. Under fasen som hjälper dig att behålla målvikten kan du ta bort bodykey-produkterna från din dagliga plan.

30. En av bomullspinnarna är avbruten. Vad ska jag göra?

Ta bara ditt prov med hjälp av de två återstående bomullspinnarna. Vi kan oftast göra en genetisk analys för dig med 1 bomullspinne. Laboratoriet behöver bara göra en andra analys om ett otillräckligt antal celler har samlats in eller om DNA:et har råkat bli mikrobiologiskt kontaminerat. Om alla bomullspinnarna är avbrutna kan du kontakta bodykey™-teamet med hjälp av Kontakta oss-formuläret och begära en ny kartong med det *genetiska testet*.

31. Kan det genetiska testet hitta sjukdomar eller ge en prognos om min förväntade livslängd?

Nej.

32. Hur registrerar jag mig?

För att registrera dig för bodykey by NUTRIWAY™-programmet och få ett års tillgång till *Min bodykey Online Coach* måste du gå till registreringsblanketten och använda den unika koden som finns i kartongen med ditt *genetiska test*. Du kommer att bli ombedd att skapa ett användarnamn och ett lösenord. När du registrerar dig måste du ange en giltig e-postadress. Detta är mycket viktigt eftersom all information om programmet kommer att skickas till dig via e-post.

33. Jag har ingen dator. Kan jag följa programmet på ett internetcafé?

Du behöver inte ha en egen dator eftersom du kommer åt bodykey by NUTRIWAY™-programmet via internet. Men det blir enklare om du har en egen dator.

34. Kan jag komma åt bodykey-plattformen med min mobiltelefon? Har ni en app?

Ja, *Min bodykey Online Coach* finns också i en version optimerad för mobiltelefoner.

35. Varför ber ni att få mitt ABO-nummer på kontaktformuläret?

Om du ger oss ditt ABO-nummer kan vi ge dig bättre kundservice. Om du är en kund är det en fördel om du uppger ditt namnet och postnumret för din ABO så att du kan få bättre kundservice.

36. Vem får se mina uppgifter? Kan min upline se mina uppgifter?

Dina uppgifter förvaras säkert och vidarebefordras inte till tredje part. Bara experterna som fastställer din kost- och träningsplan kan se dem. Din upline har inte tillgång till några uppgifter.

37. Det tar för lång tid att starta programmet. Vad ska jag göra?

Din internetanslutning är antagligen för långsam och det påverkar applikationer som bodykey. Om problemet inte försvinner bör du kontakta din internetleverantör och fråga om de kan förbättra din anslutning. Om detta inte är problemet kan du skicka e-post till bodykey-teamet med hjälp av Kontakta oss-formuläret. Observera att du alltid bör använda den senaste versionen av webbläsaren så att användningen av plattformen inte påverkas. Om du använder Internet Explorer måste du använda version EI 8 eller högre för att komma åt alla funktioner i plattformen.

38. Jag har glömt mitt användarnamn/lösenord och kan inte logga in – hur kan jag få åtkomst igen?

Kontrollera att du har skrivit in rätt användarnamn och lösenord. Kontrollera att skiftläsknappen inte är i versalläge när du skriver in ditt lösenord. Om du har glömt bort ditt lösenord eller användarnamn kan du gå till sidan "Jag har glömt bort mitt lösenord" och följa instruktionerna som finns där.

39. Kan jag ändra mitt namn efter registreringen om jag har gift mig?

Ja. Gå bara till sidan med din användarprofil och ändra ditt namn.

40. Kan jag använda en sida från ett annat land som är på mitt språk/har recepten som jag vill använda.

Du kan delta på alla sidor på olika språk i bodykey-programmet. Produkter och recept anpassas bara till landet där bodykey™-kittet har köpts. Därför kommer du att se avvikelser för rekommendationer och produkttillgänglighet. Den unika koden som följer med bodykey-kittet är inte knuten till åtkomst från ett visst land och ger dig möjlighet att delta i ett annat land som finns med i programmet.

41. Kan jag ändra mitt användarnamn?

Vi rekommenderar att du skapar ditt användarnamn omsorgsfullt och ser till att det passar dig. Vår kundservice kan ändra inloggningsuppgifterna för en användare, men en sådan ändring kan ta flera dagar att genomföra.

42. Varför måste jag be min ABO om att få produkterna?

Amways affärsidé innebär att Amway inte säljer produkter direkt till kunderna, utan istället ger bekväm åtkomst till dem från din ABO.

43. Kan jag delta i programmet utan min ABO?

Ja, ditt deltagande är helt oberoende av din sponsorlinje. Alla kan delta i programmet. Om du är en kund så måste du ha en ABO för att kunna köpa programmet och dess produkter. När du har köpt bodykey™-kittet kan du registrera dig i bodykey-plattformen och få det skräddarsydda programmet baserat på dina genetiska anlag och preferenser.

44. Kommer mina frågor att besvaras omedelbart?

Det finns många bodykey-deltagare och eftersom vi vill hinna reflektera över dina frågor så kommer det att ta en stund innan våra experter kan svara på din fråga. I våra villkor anger vi att vi kommer att skicka ett svar på en fråga från dig inom 48 timmar. Men ofta kommer du att få svar på din fråga snabbare än så.

45. Varför måste jag ha en e-postadress?

När du registrerar dig måste du ange en giltig e-postadress. Det är mycket viktigt eftersom all programinformation, och beskedet om att din personliga kost- och träningsplan är färdig, skickas till dig via e-post.

46. Jag har deltagit framgångsrikt i programmet i tre månader. Kan jag nu låta min make delta istället?

Nej, det går tyvärr inte. För att få ett helt personligt program måste din make förse oss med sitt DNA-prov eftersom han kan ha en annan genetisk typ och behöva annan information i *designa min plan*.

Viktminskning designad för dig

47. Min familj äter vad jag äter och jag undrar om recepten endast är avsedda för personer som behöver gå ner i vikt?

Nej, resten av din familj kan också använda recepten. De har utvecklats av näringsfysiologer, är hälsosamma och balanserade och alla kan använda dem. .

48. Hur pålitligt är mitt BMI (Body Mass Index)?

Ditt BMI används till att avgöra om du verkligen behöver gå ner i vikt. Men BMI-värdet säger inget om hur mycket fettvävnad som finns i våra kroppar och det är därför som vi också mäter midjemåttet.

49. Kan jag följa mina framsteg?

Du kan hela tiden följa dina framsteg i plattformen.

50. Vilka systemkrav måste min dator uppfylla för programmet på nätet?

bodykey™-plattformen kräver bara att du har åtkomst till internet från en vanlig dator med programvara som låter dig läsa webbsidor, titta på videor (t.ex. mvg) och öppna filer som PDF- eller Word-dokument. Eftersom detta är en internetplattform kan du också använda en dator som tillhör en vän eller följa programmet från ett internetcafé. Observera att du alltid bör använda den senaste versionen av webbläsaren så att användningen av plattformen inte påverkas. Om du använder Internet Explorer måste du använda den senaste version för att komma åt alla funktioner i plattformen.

51. Vad ska jag göra om jag blir sjuk under programmet och måste äta läkemedel?

Om du blir sjuk och måste äta läkemedel bör du kontakta din läkare och fråga om du kan fortsätta att delta i programmet. Om din läkare råder dig att inte fortsätta bör du sluta delta i programmet tills du mår bättre eller tills din läkare säger att du kan börja delta igen.