

HEALTHYCO

PAPER

What's going on
in sugarland?

Choose
wisely!

LIVE
FAST!

STAY
YOUNG!

We have banned
palm oil!

No rainforests were harmed during
the making of this treat.

No sugar
inside



No Added Sugar.
None. Zero. Zip.



VOL.4

CONTENT

WE ARE HEALTHYCO

TIPS FÖR EN HÄLSOSAMMARE VARDAG -
TIPS FOR A HEALTHIER EVERY DAY LIFESTYLE

WHAT`S GOING ON IN SUGARLAND?

PORTFOLIO

CONCEPT THINKING

EXPORT

SOCIAL MEDIA

CONTACT INFORMATION

Finnsgatan 12,
223 62 Lund

+46 46 540 95 95

info@healthyco.se

www.healthyco.se

WE ARE HEALTHYCO

Boris Kralj , Sales Manager (Sweden)

bk@fcbsweden.se

EXPORT

export@fcbsweden.se



HealthyCo

Att leva hälsosamt och att konsumera hälsosamt kan brytas ned i olika trender som i sin tur påverkar konsumtionsmönstren – tex önskan om att konsumera mer ekologiskt, leva ett mer aktivt liv, och att det man konsumerar ska vara naturligt och fräscht, gärna med kort innehållsförteckning! 2016 presenterade undersökningsföretaget Nielsen en global undersökning: The Nielsen Global Health and Ingredient-Sentiment Survey där 30 000 konsumenter från 63 länder svarade på mat- och hälsorelaterade frågor. Dessa svar visar att många konsumenter skär ned på vissa ohälsosamma livsmedel, främst sådana som innehåller mycket fett, socker eller natrium, och att de fokuserar på enkla ingredienser och färre förändrade livsmedel vilket ger HealthyCos affärsidé en klar legitimitet samtidigt som man kan se en enorm potential i just denna typ av kategori de kommande åren både på den nordiska marknaden som i resten av världen!

Healthyco är bolaget som är spunnet ut ur First Class Brands där syftet och affärsidén är att producera och distribuera nyttigare alternativ på våra koloniala basvaror som finns ute på marknaden idag. Det handlar om att möta efterfrågan från en modern och medveten konsument som har ekologi, hälsa och funktion på sin dagordning – men som samtidigt är prismaveten och förstår att "bra livsmedel inte nödvändigtvis måste vara dyra"

To live a healthy lifestyle and consume mindfully can be broken down into various trends, all of which affect patterns of consumption – such as the wish to shop organic, have a more active lifestyle, and to minimise additives and eat 'clean'. In 2016, the global consumer trend research company Nielsen presented a global survey: 'The Nielsen Global Health and Ingredient-SentimentSurvey' where over 30,000 consumers from 63 countries answered questions related to food and health. Answers showed that many consumers are cutting down on nutrients perceived to be unhealthy such as fat, sugar and salt. They search out food with few, unaltered ingredients, which adds legitimacy to HealthyCos business concept as well as shows the clear potential of this category of food for the coming years – both in the Nordics as well as in the rest of the world!

HealthyCo is a First Class Brand spin-off company whose purpose and business concept is to produce and distribute nutritious alternatives to the current commodities offering. It is about meeting the demands of a modern and aware consumer who has organic farming, health and functional nutrition on their agenda – but who at the same time is price-conscious and does not necessarily think that good food needs to be expensive.

10



2. Fisk och skaldjur är bra för dig!

– vi rekommenderar två till tre gånger i veckan. Alternera gärna fisksorter för att få i dig alla näringssämnen som du behöver.

2. Fish and seafood are good for you!

We recommend two to three servings a week. Do alternate the types of fish to maximise nutrient intake.



4. Rör på dig så fort tillfälle ges

– önskvärt är att röra på sig minst 30 minuter per dag. Hitta en träningsform som du tycker är rolig och bryt stillasittandet med aktiva pauser så som tex korta promenader.

4. Be active whenever possible

– the aim is to move for at least 30 minutes every day. Find a form of exercise that you enjoy, and break up long stretches of sitting with active breaks such as a short walk.



10 tips från HealthyCo till dig som önskar en hälsosammare vardag!



1. Frukt och grönsaker

– ett tips är att äta minst 500 gram per dag. De innehåller mycket vitaminer, mineraler och andra nyttigheter. Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål och broccoli.

1. Fruits and vegetables

– eat at least 500g per day. They contain plenty of vitamins, minerals and other nutrients. Do prioritise vegetables such as root vegetables, cabbage, broccoli and cauliflower, which provide plenty of roughage.



3. Sikta på fullkorn

– när det kommer till att konsumera pasta, bröd & gryn – välj gärna fullkornsalternativ. Det innehåller mer näring och mättar fint. Undvik dock allt för mycket mjöl och gluten i din kost.

3. Aim for wholegrain

– when it comes to consuming pasta, bread and grains pick wholegrain options whenever possible. They are more satisfying, and contain more nutrients. Avoid too much starch and gluten in your diet.



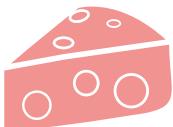
5. Byt ut onyttiga mot onyttiga matfetter

– välj nya oljor i matlagningen. Använd gärna kokos- och rapsolja istället för smör. De innehåller de hälsosamma omättade fetterna.

5. Replace unhealthy fats with healthy fats

– choose healthy oils when cooking. Use coconut or rapeseed oil instead of butter. They contain the healthy unsaturated fats.

10 tips from HealthyCo for a healthier everyday lifestyle!



6. Sikta på magra mejeriprodukter

– välj magra, osötade produkter som är berikade med D-vitamin. De innehåller lika mycket näring men mindre kalorier och mättat fett.

6. Aim for low-fat dairy products

– choose unsweetened, low-fat products enriched with vitamin D. They contain as many nutrients but fewer calories and saturated fat.



7. Dra ner på det röda köttet

– max 500 gram per vecka. Ät istället mer vitt kött som kyckling och vegetariskt, eller minska mängden kött i måltiderna och öka tex upp grönsakerna vid måltiderna.

7. Reduce your red meat consumption

– eat a maximum of 500g per week. Eat more white meat such as chicken, go vegetarian, or reduce the amount of meat in your meals and fill up on vegetables instead.



8. Saltet bör man undvika

– ät mat med mindre salt. Smaksätt gärna din mat mat på andra vis - tex med , vitlök, curry och chili.

8. Check your salt intake

– avoid heavily salted foods. Try flavouring your food using herbs and spices such as garlic, curry and chili.



9. Dra ner på sockret

– var försiktig med konsumtionen av godis, bakverk och sötade drycker. De bidrar till stora mängder energi men väldigt lite näring. En liten mängd socker i sig är inte farligt, men var observant på när du äter socker och överkonsumera inte.

9. Reduce your sugar consumption

– limit the amount of candy, baked goods and sweetened beverages. They add lots of energy but few nutrients. Small amounts are fine, but add up quickly – watch your daily intake.



10. Ät som svensken säger "lagom"

– Din kropp behöver lika mycket energi in som den gör av med. Rör du dig mycket så kommer behovet vara större av att äta än för en person som sitter mycket still – ät gärna relativt ofta och med mindre portioner istället för få gånger per dag och stora mål.

10. Eat as the Swedes say – 'lagom'

– your body needs as many calories as you burn. If you have an active lifestyle, you will require more calories than a very sedate person will. Eat smaller portions more frequently rather than a few, large, meals.

Varför bör vi undvika socker i vår vardagliga kost?

Why should we avoid sugar in our daily diet?

Raffinerat socker är inget som människan är anpassad för att äta – tittar man tillbaka i tiden ser man att det inte ingick i den dagliga kosten.

Så vad sker med kroppen när sockerkonsumtionen blir för stor?

Raffinerat socker leder nästan oundvikligen till viktuppgång. Kroppen tar gärna upp sockret som bränsle men kan inte förbränna allt, det som blir över bildas till fett. Raffinerat socker påverkar även vår förbränning till det sämre. När man äter raffinerat socker börjar hormonerna i kroppen arbeta och insulinet åker upp, sedan ner, upp och ner igen vid nästa söta måltid - det blir som en jojo, inte bra och i längden väldigt skadligt.

Höga doser av raffinerat socker kan orsaka cancer.

Raffinerat socker stör leptinet – ett hormon som aktiverar eller minskar hungern. Detta hormon sätts "ur spel" vid ett stort sockerintag.

Främjar oxidativ stress vilket kan sammanfattas som att socker får cellerna att rosta och skadas.

Raffinerat socker ger en väldigt snabb energi som kroppen mer än gärna använder, men energin tar också slut väldigt snabbt. Detta leder till humörsvängningar och en ojämn energinivå under en dag.

Raffinerat socker är även inflammationsskapande. Det skapar en låggradig inflammation i kroppen och vi får ständigt arbeta med att hålla denna i schack. I förlängningen leder detta till autoimmuna sjukdomar som t.ex. diabetes.

Refined sugar is not something that humans are adapted to eat – looking back in time, it was not part of the daily diet.

So, what happens to the body when sugar consumption is excessive?

Refined sugar almost inevitably leads to weight gain. The body is quite happy to take up sugar as a fuel but is unable to burn it all, leaving the remainder to be converted to fat. Refined sugar also affects our combustion for the worse. When one eats refined sugar, the body's hormones begin to work and insulin levels rise, then fall – repeating the process at the next sweet meal – creating a yo-yo effect which is extremely damaging in the long term.

High doses of refined sugar can cause cancer.

Refined sugar creates leptin resistance – Leptin is a hormone that activates or reduces hunger and which can be disrupted by a large intake of sugar.

Refined sugar produces oxidative stress – in brief causing oxidization and damage to cells.

Refined sugar provides very rapid energy which the body is more than happy to make use of; however, this energy is rapidly expended which leads to mood swings and unstable energy levels over the course of the day.

Refined sugar is also an inflammatory, creating low-level inflammation in the body which requires constant effort to hold at bay. In the long term, this leads to autoimmune diseases such as diabetes.



LIVE
FAST!
STAY
YOUNG!



What in the sweet world
are you waiting for?







PROTEIN
CHOCOLATE

PROTEINELLA

HealthyCos answer to the popular but unhealthy hazelnut cream is 'Proteinella' – a hazelnut cream without added sugar (also available in white chocolate flavour), free from palm oil and with added protein! Customers have called Proteinella a 'hero item' as it quickly adapts to the market – both on the domestic market as well as abroad!

FLAVOURS	WEIGHT
HAZELNUT, WHITE CHOCOLATE, SALTED CARAMEL	200/400g

DAILY



ORGANIC PEANUT BUTTER

HeathyCo's peanut butter is made of 100% organic peanuts and is incredibly tasty to eat directly. The peanut butter is also suitable for baking, cooking, or why not in a smoothie. The peanut butter is perfectly suited for vegans and vegetarians. The high content of protein and healthier fats makes it a nutritious food.

FLAVOURS	WEIGHT
CREAMY, CRUNCHY, CHOCOLATE	350g

DAILY







LIQUID OILS

Organic assortment of healthy oils with many benefits (Olive oil, Hemp seed oil, Flaxseed oil, Pumpkin seed oil & Sesame Oil) and super tasty assortment of liquid coconut oils and avocado oil.

FLAVOURS

WEIGHT

COCONUT OIL COLDPRESSSED, COCONUT OIL
NEUTRAL, AVOCADO OIL, OLIVE OIL, FLAXSEED
OIL, HEMP SEED OIL, SESAME OIL, PUMPKIN
SEED OIL,

250ml

DAILY



ORGANIC COCONUT OIL

Coconut oil is excellent for frying. It has a number of advantages over olive oil and rapeseed oil but can be used in cooking in the same way.

FLAVOURS	WEIGHT
COLDPRESSED, NEUTRAL	500ml/ 630ml

DAILY

- Tål höga temperaturer väl
- Fri från transfetter
- Ekologisk och kallpressad
- Kokosolja innehåller medellånga fettsyror (MCT), vilket är fetter som inte lagras i kroppen utan omsätts till energi.
- Can withstand higher temperatures
- Free from trans fatty acids
- Organic and cold pressed
- Coconut oil contains medium-chain triglycerides (MCTs), fat which is not stored in the body but is converted to energy.



LIVE
FAST!

STAY
YOUNG!



MOONDAY
THE WEEKEND
MOVES ON...

EVERY MONDAY DEEP-TECH-HOUSE



PROTEINELLA BARS

Maybe the best bar in the world? Our "heroitem" is now to be found as a bar – hazelnut and white chocolate! Beware!! Might cause addiction!

FLAVOURS	VOLUME
HAZELNUT & CHOCOLATE, WHITE CHOCOLATE	35g
SNACK	

WAFER BARS

A tasty snack without palm oil and no added sugar.
Also, it's vegan!

FLAVOURS

CHOCOLATE, LEMON

VOLUME

24g

SNACK







ORGANIC COCONUT WATER

Organic coconutwater, perfect drink for the health-conscious consumer.

FLAVOURS	VOLUME
COCONUT WATER	1l
DAILY	





ORGANIC BEETROOT JUICE

HealthyCo's organic high quality juice with a natural potassium content that contributes to normal blood pressure.

FLAVOURS	VOLUME
BEETROOT	1l
DAILY	



10 SAKER SOM HÄNDER I KROPPEN NÄR DU BÖRJAR DRICKA RÖDBETSJUICE

Rödbetsjuicen är en mycket hälso-sam dryck som ger kroppen goda för-utsättningar att må bra.

1. Förbättrar blodflödet

Träning är bra för att öka blodflödet genom kroppen och till hjärnan – men visste du att rödbetsjuice har liknande effekt? Intag av rödbetsjuice ökar blodflödet till hjärnan och ökar då även träningsprestationen, enligt en studie publicerad i The Journal of Gerontology: Medical Sciences. Detta beror på att rödbetor är oerhört rika på nitrat. När vi äter nitrat bildas kväve-monoxid i kroppen och det ökar syresättningen, något som i sin tur förbättrar uthålligheten i musklerna.

2. Bättre mental hälsa och humör

Tryptofan och betain är aminosyror som finns i rödbetor och de kan förbättra den psykiska hälsan. Tryptofan kan ha stabiliseringe och lugnande effekt på humöret som lugnar oro och stimulerar vid depression.

3. Kan ge skydd mot cancerframkallande ämnen

Ny forskning pekar till på att rotfruktens färgämne betacyanin, kan ge skydd mot cancerframkallande ämnen.

4. Starkare muskler

Saft från rödbetor kan vara fördelaktigt för att göra musklerna starkare. Många studier har upptäckt att rödbetsjuice kan påskynda processen med att läka musklerna och även minska träningsvärv.

Juicen sägs vidga blodkärlen, vilket ökar blodgenomströmningen. För det andra tycks den göra mitokondrierna effektivare, så att cellerna förbrukar mindre syre i sin energiproduktion.

5. Magen mår bättre

Juice från rödbetan kan bla förbättra matsmälningen och även öka ämnesomsättningen. Mycket hänger ihop med att magen behöver fiberrik mat, som rödbetor är ett perfekt exempel på!

6. Finare hud

Rödbetor är laddade med näringssämnen som både förebygger och förhindrar ålderstecken och aknebesvär, enligt Anna Dysholm, medicinsk hudvårdsterapeut.

7. Motverkar diabetes

Rödbetor har visat sig kunna motverka diabetes typ 2. Rödbetor innehåller, förutom nitrater och olika näringssämnen, också antioxidanter betalain.

Antioxidanter motverkar för höga halter av fria radikaler som annars kan orsaka oxidativ stress. Studier har också visat att de har positiv effekt på blodfetter och blodsocker, skriver Diabetes Wellness Sverige.

8. Friskare lever

Studier visar att aminosyran betain, som finns i rödbetor, kan förebygga och minska risken att drabbas av fettlever.

9. Starkare hjärta

Forskning visar att en hög homosysteinnivå ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Rödbetan innehåller både alkaloider och folsyra och detta bidrar till att sänka kroppens homocysteinnivå.

10. Ökad sexlust

Rödbetsjuice kan göra att blodkärlen vidgas och blir mer elastiska av kväveoxiden, vilket kan ha en blodtrycks-sänkande effekt. Det visar denna studie och mycket talar även för att den blodkärlsvidgande effekten även kan höja sexluren och potensen.

10 things that happen in your body when you start drinking beetROOT juice.

Beet juice is a very healthy drink, giving your body the best conditions for well-being.

1. Improved circulation

Exercise is great for increasing blood flow to the brain – but did you know that beet juice has a similar effect? An intake of beet juice increases blood flow to the brain, which in turn increases physical performance, according to a study published in *The Journal of Gerontology: Medical Sciences*. This is due to the high nitrate content in beets. When we consume nitrate, the body forms nitric oxide, which increases blood oxygen levels. Increased blood oxygen levels increase muscle stamina.

2. Improved mental health and mood

Tryptophan and betaine are two amino acids found in beets, both of which have the potential to improve psychological health. Tryptophane can have a stabilising and calming effect on mood, and stimulates when depressed.

3. Protection against carcinogens

New research indicates that betalain pigments, the substance that give the beet its colour, can protect against carcinogenic substances.

4. Increased muscle strength

Beet juice could be beneficial for muscle strength. Several studies have shown that beet juice can increase the muscle healing process and reduce delayed onset muscle soreness. The juice is believed to increase vascular dilation, improving blood flow. Secondly, it appears to increase the efficiency of mitochondria, causing cells to use less oxygen when creating energy.

5. Improved digestion

Beet juice can improve digestion and also raise metabolism. This is largely due to the fact the stomach requires food rich in fibre to function well, and beets have a high fibre content!

6. Improved skin

Beets are loaded with nutrients that prevent signs of aging and acne, according to Anna Dysholm, medical skin therapist.

7. Fighting diabetes

Beets have been shown to counteract type 2 diabetes. Apart from containing nitrates and various nutrients, beet juice also contains the antioxidant betalain. Antioxidants fight free radicals that can cause oxidative stress. Studies have also shown antioxidants to have a positive effect on blood lipids and glucose levels, according to the journal *Diabetes Wellness Sverige*.

8. Healthier liver

Studies show that amino acid betalain, which is found in beets, can prevent and reduce the risk of fatty liver.

9. Stronger heart

Research shows a high level of homosysteine increases the risk of heart and cardiovascular diseases. Beets contain alkaloids and folic acid, both of which lower levels of homocysteine.

10. Increased sex drive

Beet juice causes blood vessels to relax, and to become more elastic. This is due to nitric oxide, which can lower blood pressure as shown by this study. Vascular dilation may increase sex drive and stamina.



LIVE
FAST!



MILK CHOCOLATE

No Palm Oil Belgian Chocolate No Added Sugar



100 g



DARK CHOCOLATE

No Palm Oil Belgian Chocolate No Added Sugar



100 g



HAZELNUT CHOCOLATE

No Palm Oil Belgian Chocolate No Added Sugar



100 g

CHOCOLATE

A classic chocolate made with the HealthyCo spirit. A tasty chocolate that is available in 3 flavours. Despite the absence of added sugar this chocolate is a perfect substitute for the market's sugar loaded and calorie loaded chocolate. Perfect for the conscious consumer that doesn't want to miss out on the flavours but at the same time enjoy a tasty and healthier chocolate.

FLAVOURS

MILK, DARK & HAZELNUT

VOLUME

100g

SNACK



TOPPINGS



A must- have for everyone! Replace sugar bombs with Healthy- Co's toppings with no added sugar.

FLAVOURS	VOLUME
TOFFEE, CHOCOLATE	250ml

SNACK





CHOCOLATE MILK POWDER

Delicious chocolate milk powder with no added sugar that is easy to use.

FLAVOURS	VOLUME
CHOCOLATE	250g
SNACK	



JAM

Delicious jam with 75% berries and no added sugar.

FLAVOURS	VOLUME
----------	--------

BLUEBERRY & RASPBERRY, STRAWBERRY RASPBERRY	375g
--	------

DAILY





CONCEPT THINKING



HealthyCo Displayer

HealthyCo kan erbjuda ett unikt helhetskoncept för kunder som önskar en unik säljande helhetslösning.

- Enkelt att installera (kommer färdigmonterad)
- Informerande/lärande texter om produkter
- Genererar merförsäljning
- Skapar förtroende för varumärket
- Bygger lojalitet

HealthyCo Displays

HealthyCo can offer a unique complete concept for customers that wish for a unique complete sales solution.

- Easy to install (delivered completely assembled)
- Informative texts about products
- Generates upselling
- Creates trust for the brand
- Builds loyalty

Are you HealthyCo ' s new distributor in your country?

Demand for HealthyCo's products since its 2016 inception has been large, not least outside the home market of Sweden! HealthyCo is fully focused on broadening their export sales and is already available in x number of markets.

We are constantly looking for new distributors and partners in new markets – are you and your company our next business partner?

EXPORT CONTACT
AMANDA BERGQVIST
ab@fcbsweden.se



SOCIAL MEDIA



@healthyco

Sociala medier med våra ambassadörer i spetsen har bivit en del av framgången kring vårt varumärke.

Följ med på vår resa du med.

Social media and our brand ambassadors have become an important part of our expansion!

Join us on instagram!

