



04-01-2012 13:03 CET

Ned i vekt? - Start året med gode vaner

Ved inngangen til et nytt år er det mange som ønsker å få en sunnere livsstil og gå ned i vekt - noe mange synes er vanskelig å få til på egen hånd. Hos Apotek 1 kan du få gode råd og tips til hvordan du skal komme i gang med en varig livsstilsendring sammen med fjerning av noen uønskede kilo.

Hjelp til å komme i gang

- For å oppnå en sunn og varig vektnedgang, må man finne en god balanse mellom kostholdsvaner og aktivitetsnivå. For mange kan det likevel være motiverende å få litt starthjelp i kampen mot kiloene. Da finnes det noen alternativer, forteller farmasøyt Gunhild Kile Sandvik på Apotek 1 Løren. [Vektreduksjonsmiddelet Alli](#) kan brukes av overvektige voksne med KMI over 28. Dette er et legemiddel som skal brukes i kombinasjon med en lett kalori-

og fettreduisert diett. Alli virker ved å binde fett i kosten slik at det ikke tas opp i kroppen.

[Lavkaloridietten Allevo](#) kan gi deg en rask og motiverende vektreduksjon og består av et kick-start program som varer i inntil 2 uker og deretter måltidserstattere for vektstabilisering.

XL>S er en ny produktserie som bidrar til vektkontroll i kombinasjon med et balansert kosthold og regelmessig fysisk aktivitet. Serien består av tre produkter:

- [XL>S Appetite Reducer](#) som kontrollerer appetitt og sultfølelse ved å skape en behagelig metthetsfølelse
- [XL>S Fat Binder](#) som reduserer fettopptaket fra fett i maten
- [XL>S Carb Blocker](#) som reduserer kaloriopptaket fra karbohydrater i maten.

Kur er en start – ikke en endelig løsning

Vær oppmerksom på at vekten raskt går opp igjen når du slutter med en kur, hvis du ikke samtidig legger om kost- og treningsvanene dine. Ikke alle kan bruke nevnte hjelpemidler for å gå ned i vekt, dette gjelder for eksempel barn, gravide, ammende og noen legemiddelbrukere. Se mer informasjon under hvert produkt.

Sørg for å etablere nye vaner

- Et godt tips for å komme i mål med vektreduksjonen, er å innføre nye, sunne vaner. Drikk vann som tørstedrikk og spis 3 hovedmåltider og 2-3 mellommåltider hver dag. Bytt ut fint brød med grovere varianter som metter lengre. Har du for eksempel vært vant til å spise en sjokolade eller kjeks når du blir småsulten? Bytt ut med en sunnere Allevo lavkaloribar, frukt eller grønnsaker som mellommåltid. Ha faste treningsdager og inviter gjerne en venn med, slik at det blir lettere å holde avtalen, forteller Gunhild.

Sett deg realistiske mål og ikke gi deg

Sjansen for å lykkes med vektnedgang øker ved god planlegging. Sett deg et hovedmål, og del opp i små konkrete delmål. Det er viktig at målene dine er realistiske, slik at det ikke blir for uoverkommelig å gjennomføre. Unn deg en liten belønning når du har oppnådd hvert delmål, for eksempel et nytt plagg, en deilig massasje eller en tur på kino.

- Det er lov å feile, men ikke gi opp! Sprekker du en dag, så betyr ikke det at du har tapt hele kampen. Ikke la deg knekke av et lite feiltrinn, men gå tilbake til de gode vanene du startet så bra med. Prøv å kartlegge hvilke

situasjoner som gjør at du faller tilbake i gamle spor, slik at du kan unngå de i fremtiden. Godt nytt sunt år fra oss i Apotek 1!, avslutter farmasøyten på Apotek 1 Løren.

Les mer om vektreduksjon

- [Ned i vekt](http://www.apotek1.no) (www.apotek1.no)
- [Allevo](#) (ekstern lenke)
- [Alli](#) (ekstern lenke)

Apotek 1 er landets største og ledende apotekkjede, og har i dag over 250 apotek spredt over hele landet. Vår ambisjon er å være best for våre kunder. Et av våre viktigste fortrinn er at vi er flinke til å gi kundene nyttige råd og tips - som de har behov for og tillit til. Vi er kunnskapsrike, har stor faglig tyngde og oppdaterer vår kunnskap for å kunne formidle råd og produktkunnskap på en best mulig måte.

Våre verdier er at vi skal være pålitelige og engasjerte medarbeidere, som viser respekt og diskresjon i vårt arbeid. Vi i Apotek 1 ønsker å være en viktig faktor i helsetjenesten. Hos oss skal kundene få inspirasjon og bli motivert til å ta vare på egen helse. Vi skal være blide, imøtekommende og gi god service.

Kontaktpersoner



Silje Ensrud

Pressekontakt

Pressesjef

presse@apotek1.no

99350502



Karina Soby Eidukaitis

Pressekontakt

Kommunikasjonsrådgiver

presse@apotek1.no

95036948