PRESSEMELDING

Start nå - Spis deg inn i bikinien!

(16.03.2006) Snøen laver ned og det er lite som minner om sommer akkurat nå.
- Men har du tenkt å kvitte deg med noen ekstra vinterkilo fram mot bikinisesongen, er det nettopp nå du skal begynne, sier Jeanette Roede i Grete Roede AS.

Vi måker fortsatt snø og minusgradene har enda ikke sluppet taket. Våren er likevel rett rundt hjørnet, og store vinterjakker skal snart legges bort. Mange av oss har kanskje et fjernt mål om å komme i bedre form til lettkledde sommerdager. Da gjelder det å beregne nok tid, og ikke kaste seg på usunne kurer og intensive treningsopplegg i slutten av mai. Gjør du noen enkle justeringer i livsstilen allerede nå, rekker du å ta av opp til 10-15 kilo på en sunn måte.

Unngå bråslanking - spis nok mat!
- "I-siste-liten-kurer" som lokker med stort vekttap på kort tid er det all grunn til å være skeptisk til. For å få til en sunn vektnedgang som varer, bør du ikke gå ned mer enn et halvt til ett kilo i uka. Det er svært viktig at du spiser NOK mat. Spiser du for lite, senker du nemlig forbrenningen og kiloene kommer fort på igjen, pluss litt til, når kuren er over. Vi er opptatt av å lære folk å spise nok mat, og riktig type mat, sier Jeanette Roede i Grete Roede AS.

Mindre sukker og mer fiber
Er du glad i sukker og snacks, vil det hjelpe mye å kutte ned litt. Et godt råd som faktisk hjelper, er å spise mat mer regelmessig.
- Dersom du spiser du ofte nok holder du blodsukkeret stabilt og suget etter søtsaker vil bli mindre! Drikk i tillegg mye vann, og fråts i grønnsaker hver dag, foreslår Jeanette Roede. Du kan også prøve å velge magre kjøtt- og meieriprodukter, og spise mer fisk og grove kornprodukter med høyt fiberinnhold. Mat med mye fiber metter bedre, gjør at blodsukkeret stiger langsommere. Dessuten er fiber sunt for hele fordøyelsen.

Lysere og lengre dager – mer tid til trening
- Bruk resten av vinteren til å bevege deg litt mer, dagene har allerede blitt lysere og du kan være ute lenger. Om ikke lenge er det også påskeferie. Bruk gjerne noe av den ekstra fritiden du får i påsken til å trene, da får du en super drahjelp til å legge inn nye og gode mosjonsvaner. Pass på å belønne deg selv når du holder en treningsavtale med deg selv, foreslår Jeanette Roede.

Mer trening gir ikke bare resultater på vekten frem til sommeren, du vil også merke centimeterne krympe rundt alle kroppsdeler, og du blir strammere i fisken. Det vil garantert bli morsommere å ta på seg sommerklærne i fellesferien!

Å bråslanke seg med lynkurer, pulver eller ved å kutte måltider er å gjøre seg selv en bjørnetjeneste.
- Gjør du det ordentlig nå slipper du å ta samme økta neste vår, anbefaler Jeanette Roede.

For mer informasjon eller kontaktdetaljer til lokal kursleder:
Kontakt Jeanette Roede tlf 66 98 32 00 eller 412 23 906.

Åtte sunne slanketips fram mot sommeren:

Disse tipsene er faktisk det som skal til for å komme skikkelig i gang med en riktig og god vektreduksjon. Det handler kort og godt om å sette den sunne hverdagen i et system du trives med.

1. Hopp ikke over frokosten
Så snart kroppen får noe å arbeide med settes forbrenningen opp. Dersom du hopper over dette viktige måltidet vil du bare lure deg selv! Alle måltider skal være fullverdige - også frokosten. Spis for eksempel grovt brød, yoghurt, frukt, magert pålegg og grønnsaker til frokost.

2. Spis regelmessig
Spis ofte. Frokost, lunsj, mellommåltid og middag. Spis gjerne til faste tider hver dag. Er du turnusarbeider bør du spise med 3-4 timers mellomrom. Dette for å holde blodsukkeret på et jevnt nivå i løpet av dagen. Du vil også da slippe søtsuget og forbrenningen fungerer jevnt og du går jevnt ned i vekt.

3. Bestem ditt eget mål
Det er du som bestemmer hvor mye du ønsker å veie. Sett opp et realistisk mål. Sett deg gjerne delmål. Et godt tips her er at du etter en dato vurderer hvorvidt du nådde delmålet. Hva har du gjort riktig og galt frem til nå. Med en slik liten "selvangivelse" vil du bli stadig mer bevisst på dine "feller". Prøv det!

4. Styr unna dårlig samvittighet
Du kan i stedet lære av den feilen du har gjort. Vi velger selv hvordan vi skal forholde oss til egen adferd. Enten så blir vi skjerpet og går på med fornyet positiv innsats eller vi lener oss tilbake for å bestemme oss for å begynne å slanke oss til neste uke engang ... Det er du som bestemmer hva du skal gjøre med situasjonen din!

5. Våg å lykkes
Vær fornøyd når målet er oppnådd. Ikke fortsett å slanke deg videre. Livet vil bli trist dersom du fortsetter å uroe deg over "det ekstra kiloet". Ha gjerne én fast veiedag i uken, hvor du kan bestemme deg for at varselklokkene skal ringe når vekten viser 2 kg over din trivselsvekt.

6. Tren regelmessig
La trening være en prioritert del av ukens gjøremål, ikke en salderingspost. Trening er spesielt viktig i en vektreduksjonsperiode, da du oppnår smidighet, fasthet og styrke i kroppen som stadig blir slankere.

7. Skaff deg gjerne en treningspartner
En treningspartner kan gjøre sitt til at du vil prioritere treningen høyere enn om du skulle ha trent alene. Dessuten er det trivelig å trene sammen!

8. Prøv gjerne en ny mosjonsform
Forandring fryder. Også når det gjelder mosjon. Vær litt nysgjerrig på nye måter å holde seg i form på. Hva med å delta på inne-bandy, badminton, svømming, tur-marsjer eller kanskje i et løp? Tilpass treningsformen til årstiden, utnytt snø og is til å prøve vintersport! Sjekk gjerne om du kan være med i Bedriftsidretten, lokale arrangementer eller det helsestudioet har å tilby.

Fakta om Grete Roede AS

Grete Roede AS ble etablert i 1974 av Grete Roede. Selskapet tilbyr kurs i kosthold og livsstilsendring, med varig vektreduksjon som hovedmål. I fjor hadde vi omkring 45 000 deltakere fordelt på kurs over hele landet. Halvparten av disse fulgte grunnkurset ”Ned i vekt 1”, og andelen kvinner var på omkring 90 prosent, mens andelen menn var 10 prosent. Det blir holdt egne ”Kun for menn-kurs”.

De 240 kursledere har selv vært overvektige og har mestret sine vektproblemer. De har kjent vektproblemet på egen kropp og har derfor de aller beste forutsetninger for å gi god veiledning. Dette, sammen med god kunnskap og kompetanse om kosthold og fysisk aktivitet gjennom vårt hovedkontor, gjør at 96 prosent av kursdeltakerne når sine mål.

I tillegg til våre kursledere som er selvstendig næringsdrivende, er det per i dag rundt 30 faste ansatte fordelt på vårt hovedkontor på Hvalstad i Asker og våre 8 regionskontorer rundt i landet.

Grete Roede AS tilbyr i tillegg til lokale kurs også ”Ned i vekt-kurs” via Internett. Alle deltakere på kurs kan opprette sin egen nettside som automatisk regner kalorier og trimpoeng etter hvert som en legger inn aktiviteter og måltider. Nå er også Grete Roede Vektklubben lansert, en gratis nettbasert tjeneste for alle som er interessert i kosthold og fysisk aktivitet. Klubben har allerede fått 35 000 medlemmer.

Grete Roede har blitt tildelt Entreprenørprisen, Folkehelseprisen, er blitt kåret til Årets forretningskvinne og har mottatt kongens fortjenest medalje i gull for å ha bygget opp Grete Roede AS. I dag er det Rune Ludviksen som sammen med Jeanette Roede driver bedriften videre.

8 råd om sunt kosthold

Ingen matvarer er forbudt!
Men noen matvarer bør du spise sjeldnere og i mindre mengder enn andre matvarer

Spis grove brød- og kornvarer!
Da får du med deg mange nyttige næringsstoffer. Dessuten gir de en bedre metthetsfølelse.

Spis fisk flere ganger i uken!
Både mager og fet fisk, som pålegg og til middag.

Bruk renskåret kjøtt framfor farseprodukter!
Da unngår du mye av det usunne mettede fettet.

Velg magre meieriprodukter!
Da får du kalsium men mindre mettet fett.

Frukt og grønt – 6 om dagen!
Det gir deg viktige næringsstoffer som beskytter mot kreft, hjerte- og karsykdommer.

Ta tran og multivitamin-mineraltilskudd daglig!
Tran gir deg vitamin D og det sunne omega-3-fettet.

Drikk mye vann!
Vann er den beste tørstedrikken!

Mer informasjon på www.greteroede.no