

Røykfri og slank på samme kurs

(13.12.2005) En viktig årsak til at kvinner ikke slutter å røyke, er redselen for å gå opp i vekt. Nå har Grete Roede sammen med Sosial- og helsedirektoratet utarbeidet et kurs, som skal hjelpe røykere å bli kvitt både tobakken og uønskete kilo. Kurset er trolig det første av sitt slag i Norden.

Fremdeles røyker 26 prosent av alle nordmenn. 80 prosent av dem angir at de begynte. De fleste har prøvd å slutte minst en gang, men mange mislykkes. For mange er vektøppgang årsaken til at de begynner å røyke igjen, og det er særlig kvinner som opplever dette som et problem. Sosial- og helsedirektoratet ønsket derfor å utvikle et kursopplegg i samarbeid med Grete Roede, som har over 30 års erfaring med vektreduksjon og livsstilsendring på sine kurs. I januar starter kurset på 12 steder i Norge, og er trolig det første i sitt slag i Norden.

- Vektøkning er en av de mest sosialt aksepterte "unnskyldningene" for å la være å slutte å røyke. Både ved røykeslutt og vektreduksjon er det snakk om å få til varige livsstilsendringer, så hvorfor ikke kombinere dette? Å slå sammen et fullverdig røykesluttkurs og et fullverdig slankekurs er så vidt jeg vet aldri blitt gjort før, sier Jeanette Roede i Grete Roede AS.

Røykeavvenning og slankekurs i ett

Mange som slutter å røyke ender opp med å putte andre ting i munnen, ofte ekstra mat, snacks og søtsaker. Røykesuget, som kan vare noen uker etter at man har sluttet, kan forveksles med sultfølelse. Dermed opplever ganske mange at de går litt opp i vekt når de slutter å røyke. Det nye kurset er derfor utviklet spesielt for røykere som ønsker å passe vekten mens de slutter. Røykevaner og matvaner henger ofte nøye sammen.

- I perioden etter røykeslutt handler det om å passe ekstra godt på hva du spiser. Ved å spise regelmessig holder du blodsukkeret mer stabilt, og det blir lettere å motstå fristelser og ekstra spising. Når du skal slutte med noe er det lurt å begynne med noe annet. Begynn med et sunnere kosthold og en mer aktiv livsstil. Da blir det lettere å slutte å røyke, du unngår de ekstra kiloene og får mer energi. Litt trening er en også god kur mot søtsug, sier Jeanette Roede.

Motiverer hverandre

Kurset går over åtte kvelder, en gang i uken. På de første møtene er det mest fokus på bevisstgjøring av egne røykevaner og motivasjon, deretter blir det gradvis mer fokus på kosthold og trening.

- Du trenger ikke komme topp motivert på kurset. Vi trapper røykingen gradvis ned i løpet av de første 10 dagene. Motivasjonen kommer underveis, det er noe vi jobber sammen med på kurset. Det er lettere å slutte å røyke sammen med andre, og det er også lettere å holde vekten sammen med andre, forteller Jeanette Roede.

Kurslederne er eks-røykere

Alle kursholderne i Grete Roede har selv gått ned i vekt og mestret sine vektproblemer. Kurslederne som har det nye "Stump røyken – pass vekten"- kurset har i tillegg selv sluttet å røyke, og har dermed de aller beste forutsetninger for å hjelpe andre i samme situasjon.

- Dette er et pilotprosjekt. Men vi tror at mange vil ha nytte av et slikt kurs, og målet er at tilbudet skal bli landsdekkende i løpet av 2006, sier Jeanette Roede.

For mer informasjon:

Kontakt Jeanette Roede tlf 66 98 32 00 eller 412 23 906

FAKTA OM Stump røyken – pass vekten:

- Samarbeid mellom Grete Roede AS og Sosial- og helsedirektoratet avdeling tobakk.
- Starter i januar i uke 2 på 12 steder i landet: Tromsø, Trondheim, Ålesund, Bergen, Grimstad, Kristiansand, Stavanger, Sandefjord, Tønsberg, Fredrikstad, Fjellhammer og fire steder i Oslo.
- Røykesluttkurset er et pilotprosjekt, men planen er at dette skal bli landsdekkende innen 2006.
- Kurset går over 8 kvelder, en gang i uka. Hvert møte varer 1,5 til 2 timer, og en kursleder fra Grete Roede leder møtene. Kurslederne har selv gått ned i vekt og mestret sine vektproblemer og har i tillegg selv sluttet å røyke.
- Prisen på kurset er 2450,- Røyker du vanligvis en 20-pakning om dagen, har du dermed tjent inn det kurset koster etter bare fem-seks uker (tallet er basert på laveste pris som var 64 kroner i desember 2005).

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 46 000 deltakere fordelt på 350 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 kurslederne 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 19 000 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 Erik Roede og 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 fett.

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