

## Slanke+ Din mobile diætist i Midtjylland!

Som overvægtig ved man nøjagtig hvad der er sundt og hvad der ikke er. At en buffet er et slaraffenland, ligesom Marabou og bland selv slik er. At badevægten altid lyver og motion er en by i Kina. Man ved at den dårlige samvittighed stopper med at nage, når man fodrer den med chips og kager. Samtidig er man klar over, at man virkelig har behov for at tabe sig, men venter alligevel lige til på mandag, fordi der jo skal hygges i weekenden.

Hos Slanke+ kan du spise dine livret og stadig tabe dig. Som kliniske diætister, har vi specialiseret os i at hjælpe børn, unge og voksne til at opnå et varigt vægttab. Vi kører i hele Midtjylland og trekantsområdet, og kommer hjem til dig, når det passer i din kalender. I et vægttabsforløb hos os, behøver du hverken at rydde køleskabet, tømme køkkenskabene eller handle ind på en helt ny måde. Du kan nemt fortsat spise lækker, traditionel dansk mad eller diverse udenlandske retter med god samvittighed.

Hos os kan du spise det du bedst kan li' - og samtidig tabe dig!

Alle kan tabe sig, det er ikke så svært, vil de fleste nok sige. Alligevel går de fleste tilbage til deres gamle mad- og bevægelsesvaner, når de er nået til adskillige kures slutninger. De vaner, som er hovedårsagen til overvægten, med den store vægtøgning til følge. Hos Slanke+ hjælper vi børn, unge og voksne til at føre disse "fortidige" vaner i en sundere retning, på en måde som fungerer i den hverdag, som man nu en gang har.

Vægttabsmetoden bliver skræddersyet til den enkelte. Derfor vil netop den metode, der hjælper én person til et vægttab, ikke nødvendigvis fungere for et andet menneske. Vi mennesker lever trods alt fuldstændig forskellige liv. Vi har specialiseret os i at hjælpe mennesker til at omlægge vanerne. Derfor vælger de fleste et længere forløb, hvor de får den støtte, sparring og hjælp de har brug for. Et vægttabsforløb hos os giver ofte et lidt langsommere vægttab i starten, end det brogede marked af forskellige slankekure der findes, men til gengæld er vægttabet varigt.

Et succesfuldt vægttab handler sjældent kun om hvad du putter i munden. Det handler i lige så høj grad om, måden du spiser på.

Når man har besluttet sig for at tabe sig, starter mange på nettet, for at undersøge de muligheder der foreligger, for at opnå et vægttab. Man opdager hurtigt, at slankeindustrien leverer en sand jungle af muligheder, hvor der nærmest på ugebasis kommer nye slankekure til. Ofte med forskellige og modstridende bud, på den bedste løsning på vægttab. På kort sigt vinder proteinkurene en stor sejr, og de fleste oplever typisk er relativt hurtigt og stort vægttab de første tre til seks måneder. Efter noget tid vil de fleste dog også opleve, at kiloene kommer snigende igen. Målt over 5 år, ser der ikke ud til at være nogen nævneværdig forskel på vægttabets størrelse, uanset hvilken hurtig kur du måtte vælge at følge.

Kigger man derimod på den samlede forskning, så viser den entydigt, at dem der har succes med at opnå et varigt vægttab på mindst 15 kg og derefter holde det i mindst fem år, ikke følger en bestemt kur, men derimod tager udgangspunkt i hvad man plejer at spise og hvad man plejer at gøre. Herfra kan man ændre dette, på en måde der opleves rigtigt for den enkelte. Samlet kan man konkludere, at dem der har succes med vægttabet og opnår et varigt vægttab, er dem der omlægger sine mad- og bevægelsesvaner. Dette gælder også i weekenderne, omkring højtiderne, ferierne mm.

Et succesfuldt vægttab handler sjældent kun om viden, men meget mere om forandringsprocesser, vaner, ubevidst spising, mængder og lækkersult. Samtidig er man oppe imod biologien. Kroppen gør alt hvad den kan for at få os til at tage på efter et vægttab, ved bl.a. at øge appetitten og sænke forbrændingen. Samlet viser forskningen en tendens, til at det er forandring af madvanerne der giver vægttabet, samt en fastholdelse af de nye madvaner og en øgning af bevægelsen der gør, at vægttabet bliver permanent.

Vi har hjulpet rigtig mange til et varigt vægttab igennem de sidste 11 år. Heraf mange børnefamilier, hvor børnenes vægt har været ude for en øgning, der var alt for stor i forhold til højden, i en ofte meget tidlig alder. Den gode nyhed er, at de fleste kan opnå en vægt, som de er tilfredse med, hvis de får den rigtige vejledning.

*"Lav den mad du kender. Men lav den på en ny måde og tænk over størrelsen af dine portioner. På den måde kan du opnå et varigt vægttab".* At spise så du taber dig bør aldrig blive til en videnskab. Det handler om at tage udgangspunkt i den mad, som man i forvejen laver og gøre forandringerne lette og enkle.

Udover at have hjulpet tusindvis af børn, unge og voksne til varige vægttab, gennem individuelt tilpasset vægttabsforløb, holder Kenneth Christiansen også foredrag i foreninger og virksomheder, og har lavet en del madskoler for firmaer om emnet.