

P R E S S E M E D D E L E L S E

København, den 4. januar 2008

Kampen mod kiloene er ikke nødvendigvis lang og sej

Feder en sandwich mere end et stykke chokolade, og hvor mange kalorier har man egentlig brug for hver dag?

Det ved de færreste danskere, og det gør kampen mod de uønskede kilo ekstra vanskelig. Dertil kommer, at et varigt vægttab kræver en livsstilsændring, og ikke blot en fire ugers slankekur.

Den manglende viden og den nødvendige ændring af de daglige rutiner, medfører at mange, med et ønske om vægttab, falder tilbage til en inaktiv hverdag med usunde spisemønstre. Dermed stranded ønsket om en sund livsstil.

Det kræver viden at slanke sig

"Det er vigtigt, at man ikke undervurderer, hvad det kræver, at lægge sine kost- og træningsvaner om. Med det store udbud af madvarer i dag, kræver det en vis viden at træffe de rigtige valg. Dertil kommer, at man skal vænne sig til at indkøbe nogle nye madvarer, tilberede en anden slags mad og finde tid til træning", udtaler adm. direktør for fitness dk, Rasmus Ingerslev.

"Man skal enten være rigtigt godt forberedt, eller have en god hjælp i ryggen", udtaler Rasmus Ingerslev.

Derfor vælger mange danskere at søge hjælp, når de skal de overflødige kilo til livs.

Personlig slankevejledning er populært

I øjeblikket har fitness dk stor succes med et særligt slankemedlemskab, som udbydes i fitness dk centre over hele landet.

"Vi har uddannet slankevejledere hele efteråret, og oplever netop nu en stor tilstrømning til vores slankemedlemskab, som er for alle med en BMI over 25*. Et slankemedlemskab giver adgang til slankevejledning, kost- og træningsplanlægning, træning på særlige slankehold, ugentlige fedtprocentmålinger og sørger i det hele taget for at medlemmet bliver holdt til ilden, hvis motivationen svigter", udtaler Rasmus Ingerslev og fortsætter:

"Selvom mange af vores slankemedlemmer i starten føler at de mangler tid i hverdagen til at gennemføre en livsstilsændring – så ender de ofte med at få en masse tid forærende. De går fra at være trætte og uoplagte det meste af tiden, til at have masser af overskud og energi hele tiden", slutter Rasmus Ingerslev.

Man kan finde yderligere information om fitness dk's slankemedlemskab på:
www.fitnessdk.dk

fakta:

fitness dk ejes af PARKEN Sport & Entertainment A/S, og er Danmarks største kæde af fitness- og velværecentre med over 95.000 medlemmer og 35 centre. Yderligere centre er under etablering. fitness dk er mere end træning, og derfor tilbydes også børnepasning, cafeområder, massage, sauna og solarier. I mange af centrene er der endvidere adgang til separate slanke- og seniorafdelinger, samt afdelinger kun for kvinder. Fitness er med sine 380.000 aktive blevet en af Danmarks største idrætsgrene, ifølge Idrættens Analyseinstitut. Fodbold har til sammenligning 300.000 aktive medlemmer i DBU-regi. fitness dk er medlem af brancheorganisationen DFHO (Dansk Fitness & Helse Organisation) og Anti-doping Danmark.

Yderligere presseinformation hos adm. direktør for fitness dk, Rasmus Ingerslev på 22 35 35 30.

Billedmateriale kan downloades på <ftp://marketing.fitnessdk.dk>

Username: presse

Password: presse

* BMI står for Body Mass Index og bruges til at angive et forhold mellem højde og vægt for at vurdere, om en person er overvægtig. Hvis BMI ligger over 25, er man overvægtig.