

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

København, den 28. august 2009

### Motion afhjælper sommerens kaloriebombe

**Sommerferien koster på kilo-kontoen. Det viser en internetafstemning fra fitness dk, hvor hele 49% af de 8.000 deltagere svarer, at de har taget ét til tre kilo på henover sommeren. Skru ned for kalorieindtaget og op for træningen lyder det fra fitness dk, der står klar med et godt tilbud.**

Hvis du også synes, at der er lidt trangt på togsædet, eller at køen er blevet længere i supermarkedet, så behøver det ikke være fordi, at ferien er slut. Ifølge en onlineundersøgelse foretaget af fitness dk fylder nemlig knap 50% af os lidt mere i landskabet end for bare tre måneder siden.

#### Lidt mere af alting

Maria Hansen på 23 år træner til daglig i fitness dk Royal på Vesterbro, og hun er en af de danskere, der har fået lidt ekstra på sidebenene i sommerferien, og Maria er ikke i tvivl om hvorfor.

"Jeg har levet ekstra godt i ferien. Der er blevet grillet og på stranden kommer man sjældent udenom en is eller en portion pommes frites. Jeg har ikke trænet så meget, så der er ikke noget at sige til, at vægten siger +1,7 kg. Jeg lever sundt til hverdag, så måske giver man sig selv lov til at slække lidt på tingene uden rigtig at være bevist om det. Nu er det bare op på hesten igen, og jeg har da allerede været mere nede i træningscentret her på det sidste", griner hun.

Det overrasker alligevel Maria lidt, at blot en enkelt grillpølse med brød ledsaget af en kold øl indeholder over 500 kalorier, hvilket svarer til en fjerdedel af det anbefalede daglige kalorieindtag for kvinder. Og så svarer det til at skulle løbe i cirka 50 minutter for at forbrænde "hyggen".

"Det lyder overvældende, at man får så mange kalorier indenbords ved kun ét måltid. Maden har man jo spist, men motionen er jo ikke noget nær, det eksempel du nævner, så det overrasker mig ikke, at jeg deler vægtskæbne med en masse andre livsnydere", siger Maria Hansen.

#### Svært at komme i gang

Når nu Maria og mange andre danskere tager hul på efteråret med masser af gode intentioner om et sundere liv, så er det ifølge administrerende direktør i fitness dk, Steen Keller, vigtigt at anerkende, at det kan være svært at ændre på sine ferievaner.

"Det er hårdt at komme i gang med at motionere efter ferien – især hvis ens form er blevet dårligere over sommeren. Undskyldningerne for ikke at træne kan være mange, men så husk at det her er noget, du gør for dig selv og dit velbefindende – og er det så ikke værd at prioritere?" siger Steen Keller inden han selv svarer på selvsamme spørgsmål.

"Det synes vi jo, det er her i fitness dk, og derfor holder vi åbent hus den 5. september, med et tilbud, der ikke giver anledning til nogen undskyldninger. Det håber vi kan hjælpe endnu flere med at tage hul på en ny og sundere livsstil efter ferien - og ikke mindst beholde den" afslutter han.

#### Tag beslutningen og spar 500 kr.

Synes du, det er på tide at gøre noget ved sagen, så kan du spare 500 kr. på et fitnessmedlemskab, når fitness dk holder åbent hus lørdag den 5. september fra kl. 8 til 18. Så er der hverken langt til et sundere liv eller en sundere samvittighed. Find dit nærmeste fitness dk på [www.fitnessdk.dk](http://www.fitnessdk.dk).

---

Kilde til kosteksempel: [www.kalorietabel.dk](http://www.kalorietabel.dk) samt Danish Meet Association.

#### Fakta om fitness dk:

fitness dk er markedsleder i Danmark med 40 fitness- og velværecentre fordelt i hele landet og 2.200 medarbejdere. Fitness er, ifølge Idrættens Analyseinstitut, en af Danmarks største idrætsgrene med 580.000 aktive medlemmer. fitness dk er medlem af brancheorganisationen Dansk Fitness & Helse Organisation samt Anti-doping Danmark og ejes af PARKEN Sport & Entertainment A/S.

Yderligere presseinformation fås hos administrerende direktør for fitness dk Steen Keller på 40 75 40 26.

fitness dk's pressebilleder må kun benyttes i forbindelse med omtale af fitness dk. Øvrig brug af fitness dk's pressebilleder kræver godkendelse af fitness dk Marketing tlf. 39 12 90 17.