

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

København, den 23. juli 2009

Hokus pokus sommerslank – eller hvad?

Tab 6 kilo på 4 uger, slank i en fart, stjerneklare som i Hollywood. Listen over hurtige slankekure er lang, og sommertraditionen tro er der masser af råd at hente, hvis du ønsker at komme elskovshåndtagene og celluliten til livs lige inden hedeølgen atter rammer Danmark. Men virker de? Og hvordan ender du med at se ud, når efterårstøjet skal findes frem?

"Vi bliver lokket af de nemme løsninger, og med god grund, for det er fristende at kunne smide nogle kilo uden alt for hårdt arbejde. Og det virker jo! Man taber nogle hurtige kilo, men problemet er, at man tager dem lige så hurtigt på igen. Det skyldes bl.a. at en stor del af det vægttab, man opnår ved lynkure, er væsketab, og derfor er vægttabet umuligt at holde, når man begynder at spise normalt igen", siger slankeansvarlig og træningseksperter for fitness dk, Sigrid Linnea Sørensen.

Helbredet betaler prisen

Når vi kaster os over suppekure, saftkure eller populære Hollywoodkure som Atkins og Zone diæten, er det vores helbred, der betaler prisen for, at vi hopper fornøjede i badetøjet. Mange lynkure dækker nemlig ikke kroppens behov for essentielle næringsstoffer og øger derfor risikoen for sygdom og fejlernæring. Forskere advarer især mod lavkulhydratkure, som på længere sigt frygtes at øge risikoen for kræft og hjertekarsygdomme.

Styr udenom slankekuren

Ifølge Sigrid Linnea Sørensen er det ikke kun lynkurene, man snyder sig selv ved at hoppe på – det er slankekure generelt.

"Hvis man forsøger at tabe sig ved at følge en slankekur i stedet for en generel livsstilsændring, kan det skade kroppen og have den modsatte effekt – nemlig en vægtøgning. Det skyldes, at man, ved at følge en begrænset diæt, tærer på kroppens proteindepoter, altså vores muskelmasse, og dermed nedsættes den daglige forbrænding i musklerne, så man lettere tager på efter kuren. Mange oplever derfor at tage mere på, end de har tabt, efter en slankekur" siger hun.

Kost og motion går hånd i hånd

Men hvordan skal man så gribe det an, hvis spejlbilledet i disse letpåkædte tider ikke just er tilfredsstillende? Administrerende direktør for fitness dk, Steen Keller, anbefaler, at man kombinerer en sund og varieret kost med nøje planlagte træningsprogrammer, som hjælper dig til at opnå det ønskede taljemål på en hurtig, men sundhedsmæssig forsvarlig måde.

"Man kan godt opnå hurtige resultater ved effektiv træning, og det giver en god samvittighed og følelse af velvære og energi. Det er dog vigtigt, at du samtidig spiser sundt og næringsrigt, for du brænder en masse kalorier af ved at konditionstræne med høj intensitet, og det kræver energi. Skal det gå rigtig stærkt med at bliver klar til stranden eller en særlig begivenhed, kan man alliere sig med en personlig træner, der virkelig forstår at udnytte tiden ved at kombinere styrke- og konditionstræning. Ønsker man derimod en permanent livstils- og kostomlægning, vil jeg nok nærmere anbefale, at man følger vores slankehold, hvor man, gennem både kost- og træningsvejledning, får hjælp til at opnå et varigt vægttab" siger Steen Keller.

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.