

Spis, når du spiser...

Ny vægttabsguide fra Sundhedsstyrelsen kan hjælpe dig til en sundere vægt – både af hensyn til helbredet og til den kommende bikini-sæson.

Tab dig, mens du nyder maden, og lad være med at se fjernsyn imens.

Det er ifølge den nye guide en af de 10 veje, du kan følge for at få bedre styr på vægten.

Udkommer 5. maj fra
Sundhedsstyrelsen og
Komiteen for Sundhedsoplysning:

10 veje til vægttab

Pris: 37,50 kr. inkl. moms og
forsendelsesomkostninger.

Bestilles hos:

www.sundhedsoplysning.dk

10 veje til vægttab



Komiteen for Sundhedsoplysning

Sundhedsstyrelsen

10 veje til vægttab er en praktisk og overskuelig guide, der tager udgangspunkt i de vaner, du har. Og det er dig selv, der vælger de små ændringer, der kan føre til store vægttab. Her er ingen løftede pegefingre og færdige svar. Det er dig selv, der styrer. Find fx ud af, hvor meget du kan tabe dig, hvis du skifter colaen ud med en sukkerfri udgave og begynder at lufte hunden 20 minutter hver dag i et år: 12,5 kg!

Den nye guide indeholder bl.a. tips om vægtvenlige vaner og huskelister. Du kan også teste dig selv og bruge skemaerne til at følge med i dine fremskridt.

10 veje til vægttab er skrevet for Sundhedsstyrelsen af Per Brændgaard, ernærings- og sundhedskonsulent, kendt fra bl.a. Ekstra Bladet og Jyllands-Posten. Bogen bygger på principperne i *Små skridt til vægttab – der holder* og giver langt flere eksempler på, hvilke små ændringer du selv kan vælge. Bøgerne kan bruges sammen eller hver for sig.

Kontakt

Per Brændgaard, cand. scient.: Tlf.: 26 25 20 10. E-mail: info@perbraendgaard.dk
Tatjana Hejgaard, ph.d., Sundhedsstyrelsen: Tlf.: 72 22 77 74. E-mail: thv@sst.dk