



2014-04-21 11:33 CEST

1 av 2 åt för mycket under påsken

En ny SIFO-undersökning från ViktVaktarna visar att 71 procent av svenska folket vill gå ner i vikt – och för dem var den sockerrika påsken en utmaning. Drygt hälften (54 procent) av de som vill gå ner uppger att de äter mer än de brukar under högtider som påskhelgen. För 22 procent är snacks, smågodis och desserter svårast att göra avkall på.

- Viljan att gå ner i vikt är ofta som störst efter högtider som påsk och jul, det märker vi år efter år. Men utmaningen är inte att börja, utmaningen är att fortsätta vara lika motiverad som man var när man bestämde sig. Hitta en livsstil som känns hållbar så undviker du jojobantningen, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna.

Karins bästa tips till dig som vill tappa dina påsk-kilon:

1. Kickstarta viktminskningen för hög motivation

Starta med en eller två veckor där du håller dig till energisnål mat med mat som mättar bra - t ex kycklingfilé, ägg och pasta.

2. Ät sedan det du gillar – bara inte obegränsat

För hårda förbud blir sällan hållbara. Lagar du bra mat i vardagen kan du ta en bit tårta eller ett glas vin till helgen.

3. Hoppa aldrig, aldrig över en måltid!

Hunger är en indikator på att kroppen behöver näring, den ska du lyssna till. Ät när du är hungrig och sluta när du är mätt. Genom att ta kontroll över din hunger innan den tar kontroll över dig kommer du också automatiskt att göra smartare matval.

WW ViktVäktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktminskningsmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår [digitala tjänst](#) och genom [personliga möten](#) tar WW ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaektarna.se