



2014-05-23 08:00 CEST

Årets mästerkock tappade 30 kg med ViktVäktarna

Det var efter en semesterresa för fyra år sedan som Sveriges mästerkock Amir Kheirmand, 34, bestämde sig för att ta tag i sin vikt. Han vägde då 116 kilo, och ville ner under hundrastrecket.

– Nyfiken som jag är hade jag redan testat det mesta: pulvershakes, diverse fastor, att minska på kolhydrater – men inget blev särskilt hållbart. Mat har varit min hobby så länge jag kan minnas, jag måste få lov att äta, säger Amir Kheirmand.

Det var med ViktVäktarna som Amir till slut lyckades: totalt 30 kilo försvann inom 18 månader. Den vikten höll han fram till inspelningen av *Sveriges*

Mästerkock, då han gick upp tio kilo igen. Idag är Amir halvvägs tillbaka till sin idealvikt.

– Inspelningsperioden var otroligt intensiv, och rutinerna blir som de blir när man bor på hotell. Frukost a la extra allt på morgonen och öl i hotellbaren på kvällarna. Nu är jag tillbaka i vardagen och kör enligt onlineprogrammet. Det finns ingenting jag inte får äta, men jag har lärt mig vilka begränsningar jag behöver förhålla mig till, säger Amir.

Många män vill tappa vikt

En ny sifo-undersökning från ViktVäktarna visar att hela 65 procent av alla svenska män vill gå ner i vikt – och att majoriteten vill det för hälsans skull. 1 av 4 män har provat en eller flera dieter för att gå ner i vikt, men de flesta har brutit dieten redan efter några veckor.

– Jag är en riktig vinnarskalle när jag väl bestämmer mig, så för mig blev lösningen att göra viktminskningen till en tävling – mot mig själv. Jag körde allting online; ingen coachning, inga gruppmöten, bara jag. Viktkontrollen blev som ett Tv-spel där det gällde att slå low score hela tiden, säger Amir.

Om män och bantning:

65% av männen vill gå ner i vikt

59% vill gå ner för hälsans skull

13% vill gå ner för att känna sig mer attraktiva

24% har testat en eller fler dieter

29% bryter dieten efter några veckor

21% tycker att kolhydrater är svårast att avstå från

12% tycker att snacks eller smågodis är svårast att avstå från

Källa: Sifo/ViktVaktarna

MISSA INTE BILDER OCH BIFOGAD PDF FÖR FYRA RECEPT FRAMTAGNA AV AMIR FÖR VIKTVÄKTARNA.

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes av TNS SIFO på uppdrag av ViktVaktarna under februari 2014 genom internetintervjuer. Undersökningen ger ett representativt urval bland kvinnor och män i åldern 18-79 år. Sammanlagt 1066 svenskar deltog.

Kontakt:

Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna

karin.nileskog@viktvaktarna.se, 076 782 6162

Ulrika Ennen, Marknadsdirektör på ViktVaktarna

ulrika.ennen@viktvaktarna.se, 0733 64 15 74

Om ViktVaktarna:

I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVaktarna sedan 1972. ViktVaktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktninskning som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVaktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Kostprogrammet bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaktarna.se