



2018-03-15 10:58 CET

Läkarbesök fick Alsing att inse allvaret

Efter att ha varit överviktig hela sitt vuxna liv fick Adam Alsing slutligen ett besked av sin läkare: tar du inte tag i vikten kommer du att utveckla Typ 2-diabetes. Alsing, som närmar sig 50, vände sig till ViktVäktarna för hjälp. Nu inleds ett samarbete som går ut på att Adam Alsing ska gå ner totalt 20 kilo fram till oktober.

Övervikten började smyga sig på redan i övre tonåren, när Alsing slutade med idrotten och började jobba med radio och TV – utan att för den sakens skull ta mindre portioner. Nu, drygt 30 år senare, är risken överhängande att han utvecklar Typ 2-diabetes.

- Det är klart att jag har vetat länge att jag måste gå ner i vikt, det är ingen nyhet. Men jag är inte fåfäng på det sättet, och jag älskar god mat, så

motivationen har inte riktigt funnits där. När min hälsa står på spel däremot, då måste jag agera. Typ 2-diabetes, det är inget jag tänker ignorera eller skämta bort, säger Adam Alsing.

Det var Alsing själv som vände sig till ViktVäktarna – och nu inleds ett samarbete som innebär att han ska låta svenskarna ta del av en viktminskningsresa på totalt 20 kilo. För att lyckas kommer han att äta enligt ViktVäktarnas nya Flex-program, som är mycket mer tillåtande än tidigare. Programmet innebär ett ökat intag av frukt och grönt samt nyttiga kolhydrater och protein som kyckling, ägg, fisk och skaldjur – livsmedel som ViktVäktarna numera räknar som ”nollmat” och som kan ätas i valfri mängd.

– Jag har inte blivit överviktig av att äta för mycket pizza och godis – utan det handlar helt enkelt om att jag har svårt att begränsa mina portioner. Jag äter alldeles för mycket i förhållande till vad jag gör av med. Nu får jag äta hur mycket jag vill av mat jag verkligen gillar, så för mig är det här en grym lösning, säger Adam Alsing.

Samarbetet med Alsing är det andra med en känd svensk man som ViktVäktarna offentliggör på kort tid. För några veckor sedan berättade man om Anders Bagge som gör motsvarande viktresa tillsammans med ViktVäktarna.

– Det finns så otroligt många svenskar – inte minst män – som behöver inspireras till bättre hälsa. Att följa två individer som av olika anledningar både vill och behöver ändra sin livsstil hoppas vi ska motivera fler att ta tag i sina vanor, säger Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVäktarna.

Kontakt: För mer information och/eller intervju med Adam Alsing, vänligen kontakta Ulrika Ennen, kommunikationsdirektör på ViktVäktarna, på ulrika.ennen@viktvaektarna.se eller 073-364 15 74

Om ViktVäktarna

ViktVäktarna, internationellt kallat Weight Watchers, 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 ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil som omfattar nyttig mat, fysiska aktiviteter och ett

positivt sätt att tänka. 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 ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaektarna.se