

2013-12-03 11:04 CET

# ViktVäktarna lanserar nytt rivstartsprogram

## ViktVäktarna lanserar nytt rivstartsprogram

Nu lanserar ViktVäktarna *Starta lätt*: ett förenklat sätt att rivstarta viktminskningen. Genom att under två veckor hålla sig till vissa bestämda råvaror kan den som följer programmet äta utan att räkna *ProPoints* eller hålla koll på portionsstorlekar. *Starta lätt* passar den som vill gå ner i vikt på ett enkelt sätt, inte minst efter jul- och nyår. Konceptet släpps också som mobilapplikation.

*Starta lätt* går ut på att under två veckor hålla sig till råvaror som är nyttiga och mättande. Den som följer programmet kan välja att själv kombinera ihop sina måltider, eller följa de färdiga recept som finns med i programmet. Inget vägande eller mätande krävs; Det är genom att ha koll på vad man äter som man slipper ha koll på hur mycket man äter.

- *Starta lätt* är perfekt för den som behöver en enkel rivstart på sin viktminskning. Du kan äta dig mätt utan att bekymra dig över hur stora portionerna är, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVäktarna.

På listan över livsmedel att välja mellan under *Starta lätt*-veckorna finns allt från pasta, ris och potatis, till kyckling och kött, kvarg och yoghurt. Och, naturligtvis, alla färska frukter- och grönsaker. Utöver detta finns det möjlighet att unna sig något lite extra varje dag, som exempelvis ett glas vin eller en chokladbit.

### Lanseras som mobilapp

Med programmet följer även en speciellt framtagen app. Denna finns tillgänglig för alla som valt att ta del av programmets fulla utbud och kan laddas ner både från App store och Google Play. I appen finns recept och fler

möjligheter att skapa egna måltider, samt annan nyttig och inspirerande information för den hälsomedvetna.

---

### **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 viktminskning 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](http://viktvaktarna.se)*

### **Kontakt:**

*Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna, 076 782 61 62*

[karin.nileskog@viktvaktarna.se](mailto:karin.nileskog@viktvaktarna.se)

*Ulrika Ennen, Marknadsdirektör på ViktVaktarna, [ulrika.ennen@viktvaktarna.se](mailto:ulrika.ennen@viktvaktarna.se), 0733 64 15 74.*

*För receptexempel och högupplösta bilder, kontakta [susanna.salomon@spotlightpr.se](mailto:susanna.salomon@spotlightpr.se)*