



2015-09-03 09:43 CEST

ViktVäktarna lanserar viktpodd

I mitten på juli lanserade ViktVäktarna nya poddcasten VV podden, med nya avsnitt varannan onsdag. Podden, som har fokus på hälsa, mat och träning, fick en stark start med drygt 9000 lyssnare de första fyra avsnitten.

I VV podden bjuds olika gäster in för att dela tips, slå hål på myter, reda ut olika begrepp och vädra sina åsikter kring mat, hälsa och motion. Först ut var ViktVäktarnas vd Stefan Ryme, följt av Amii Rietz Christensen, som gick ner 120 kg med ViktVäktarnas program. 2014 års mästarkock Amir Kheirmand, som gått ner 30 kg med nya rutiner, har också varit gäst och i onsdagens program tipsade Lotta Sandqvist från ViktVäktarna om mat som passar hela familjen och hur man gör smarta val på restaurangen.

- Hälsfrågor i allmänhet – och kanske viktminskning i synnerhet – är ett ämne som berör nästintill alla. ViktVäktarna har över 40 års erfarenhet av de här frågorna och den kunskapen vill vi dela till fler än bara våra medlemmar. Att initiera en podcast kändes som ett naturligt och kul sätt att göra det på, säger Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVäktarna.

Intervjuerna i VV podden genomförs av Karin Nileskog, kost- och utbildningsansvarig på ViktVäktarna. Karin har arbetat med kost- och viktminskningsfrågor i drygt 20 år och är en uppskattad föreläsare och inspiratör.

För att lyssna på VV podden besök <http://www.vvpodden.se/>

För mer information, kontakta:

Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVäktarna,
ulrika.ennen@viktvaektarna.se,

073 364 15 74

Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVäktarna karin.nileskog@viktvaektarna.se,

076 782 61 62

Om ViktVäktarna:

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