



### Danmarks bedste ~~kur~~ vægttab

"Ned i vægt dk" er en koge- og livsstilsbog til DIG, hvis du vejer for meget og VIL veje mindre.

Udgangspunktet er dagligdagen hos ganske almindelige danske familier. Det er lette og velsmagende opskrifter. Der bruges ikke specialvarer, men velkendte varer, der er til at få fat i – og som i øvrigt værdsættes af hele familien, af både børn og voksne. Der er forslag til kostplaner og masser af råd om kost og motion.

Ned i vægt dk er en opfølgning på "Ned i vægt", der udkom i 2005.

Tilbud til alle medlemmer af *Adipositasforeningen*

Rabatpris kr. 199

Vejl. udsalgspris hos boghandleren kr. : 249

Fremsendes gratis. **Du sparer 99 kr.**

Bestilles pr. mail på:  
**mail@nedivaegt.dk**

Oplys: "medlem af Adipositasforeningen", antal, navn og adresse.  
(Gælder til og med 31. august 2013)

Udkom 21. juni 2013  
192 sider - Hardback

Forfattere:  
Ernæringschef, NHH-kandidat og MPA  
Lone Viggers  
Forskningsdiætist, kok og cand.scient.san.  
Allan Stubbe Christensen

### Vægttab der virker

Der er mange grunde til, at vores ønske om vægttab ikke lykkes. En af dem er, at vi gang på gang vælger de hurtige kure, der lover stort vægttab på kort tid, i stedet for det vægttab der holder på langt sigt. Ned i vægt dk er DIN guide til langsigtet vægttab der holder. Ned i vægt dk indeholder næringsberegne opskrifter til alle dagens måltider. Opskrifterne kan sammensættes efter lyst. En dagskost indeholder i gennemsnit 6.500 kJ. Ved samtlige opskrifter vises, hvor stor en portion der kan spises.

Der er øvelser, der hjælper DIG med at sætte mål samt bevare motivationen. Kort sagt; vægttab der virker.