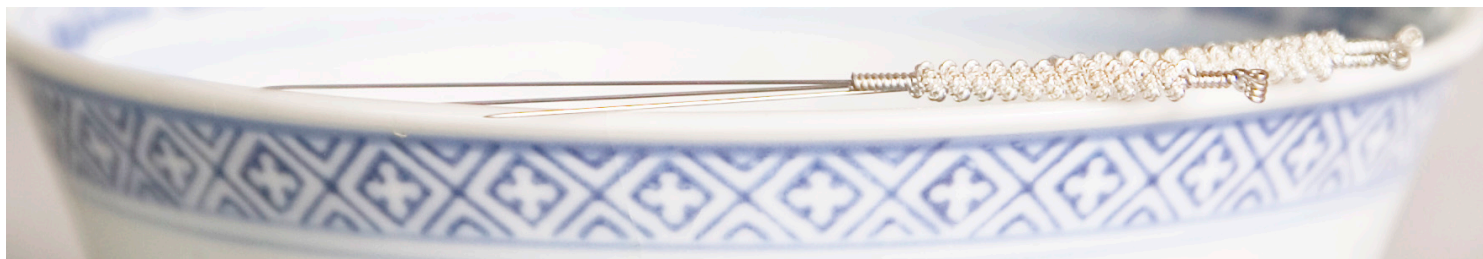


# Vægttab



## FAKTA:

1,7 millioner danskere vejer for meget\*

\*Kilde: Tænk / Forbrugerrådet

## Nålene var en effektiv hjælp til et vægttab på 16 kg.



Jeg har tidligere været på flere forskellige slankekure, men jeg har haft svært ved at holde motivationen og vægten. Men denne gang er det lykkedes ved hjælp af akupunktur. Jeg tabte mig 16,7 kg på 10 uger og samtidig har det givet mig mindre trang til søde sager, bedre velvære og mere energi. Jeg kan nu fastholde mit vægttab ved at få en akupunkturbehandling i ny og næ.

Marie Andersen

### Utallige slankekure

Du har måske prøvet på at tabe dig før. Du har måske prøvet forskellige diæter, købt utallige mirakel slankekure og trænet hårdt i en kortere periode - hvorefter du har givet op. Der findes ingen lette løsninger, men ved at følge disse kostråd\*\* har du en god chance for at opnå et varigt vægttab.

### Kostrådene:

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen.

Akupunktur kan være et godt supplement, når du skal tabe dig, og det kan være en hjælp til at fastholde et varigt vægttab.

\*\* kilde: Alt om kost.



Klinik stempel



Foreningen Praktiserende Akupunktører er godkendt af Sundhedsstyrelsen som registreringsansvarlig – alle medlemmer af Praktiserende Akupunktører er godkendt som Registrerede Akupunktører (RAB). Det betyder at de skal leve op til en lang række krav, bl.a. må de udelukkende kun bruge sterile engangsnåle, de er underlagt regler om uddannelse og efteruddannelse, god klinisk praksis og etiske retningslinjer og de har de nødvendige forsikringer m.m. Læs mere på [www.aku-net.dk](http://www.aku-net.dk) og [www.etsikkertstik.dk](http://www.etsikkertstik.dk)