



### Hvor længe gælder et medlemskab?

Dit medlemskab gælder så længe, du selv ønsker at deltage. Du kan til enhver tid stoppe, hvis du ikke ønsker at være med mere. Når du har nået din ideelvægt og er blevet stabiliseret, kan du deltage gratis på De Danske Vægtkonsulenters hold overalt i Danmark under forudsætning af, at du holder vægten.

### Hvordan finder jeg min ideelvægt?

Den fastsættes i fællesskab med konsulenten, ud fra din alder, højde og kropsbygning.

### Hvordan holder jeg min ideelvægt?

Du fortsætter med at spise efter vore principper, men der er nu plads til at spise eller drikke nogle af de ting, du måske har savnet. Vores stabiliseringsprogram beskriver alt dette i detaljer. Sunde kostvaner i forbindelse med regelmæssig motion sikrer dig et varigt vægttab.

### Hvordan bliver jeg medlem?

Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig på forhånd. Du kan bare møde op på holdet og tilmelde dig. Nye medlemmer kan starte hver uge.

### Kan man møde op på et hold for at se, hvordan det foregår?

Ja, det kan man. Du er altid velkommen til at komme og lytte med, og se hvordan undervisningen foregår.

Mangler du overskud i hverdagen?

Er du træt af slankekur?

Har du lyst til at lære nye kostvaner?

Vil du tabe dig, mens du spiser dig mæt?

Skal dit vægttab vare resten af livet?

Du får både fysisk og psykisk velvære

Du får personlig vejledning og støtte

Du lærer at variere kosten med sunde råvarer

Du får mulighed for at spise dine livretter

Du får opskrifter på mad, som hele familien kan spise

# Spis dig slank & sund





### Kostlægning med De Danske Vægtkonsulenter

De Danske Vægtkonsulenter (DDV) bygger på et kostprogram, som har bevist sit værd siden 1981.

I dag er DDV en kæde af specialister, som alle har prøvet kostprogrammet på deres egen krop og spist sig både slanke og sunde.

Derfor er der ingen af os, der vil anbefale dig en slankekur. Men vi kan hjælpe dig til en permanent omlægning af dine kostvaner, så du taber i gennemsnit 1 kilo om ugen. Ikke ved at sige nej til livets goder. Men ved at sige ja til et bedre liv fyldt med sundere og mere spændende mad.

I denne folder har vi samlet svarene på de hyppigst stillede spørgsmål. Hvis du ønsker at vide mere om DDV, inden du starter med kostlægning, anbefaler vi, at du klikker ind på vægtkonsulenterne.dk. Her kan du bl.a. se hvor og hvornår, vi underviser.

Du kan få flere oplysninger på telefon **70 23 73 93** eller ved at skrive til mig på [service@vaegtkonsulenterne.dk](mailto:service@vaegtkonsulenterne.dk)

Venlig hilsen

Inge Kauffeldt



### Hvem er De Danske Vægtkonsulenter?

De Danske Vægtkonsulenter er en gruppe af specialister, der med stor ekspertise og professionalisme tilbyder overvægtige danskere undervisning i "kunsten at slanke sig" uden at springe et eneste måltid over. Siden starten i 1981 har antallet af konsulenter været stadig stigende, og i dag kan undervisning efter De Danske Vægtkonsulenters grundprincipper tilbydes i alle større danske byer.

### Kostprogrammet

Overlæge Søren Toubro fra Forskningsinstitut for Human Ernæring har godkendt effekten og sikkerheden i vores kostprogram, som er udarbejdet i samarbejde med diætister og læger.

### Hvilken mad skal man spise?

Du skal følge et kostprogram, som er ernæringsmæssigt rigtigt sammensat og giver fuld dækning af protein, vitaminer og mineraler, selv om fødemængden, dvs. kalorie/energimængden, er mindre end det, du tidligere har været vant til at spise.

### Kan min familie spise samme mad som mig?

Ja, det kan de sagtens. Du skal spise en helt almindelig og varieret kost med grøntsager, frugt, fisk, mælkeprodukter og magert kød. Men du får også opskrifter på kager og desserter, som du må spise.

### Hvor meget overvægtig skal man være for at kunne deltage?

Vi har medlemmer, der skal tabe sig 5 kilo, og vi har medlemmer der skal tabe sig 100 kilo eller mere. Uanset din 'størrelse' er du altid velkommen.

### Hvor meget taber man sig?

Kvinder taber sig i gennemsnit 1 kilo om ugen. Mænd taber sig i gennemsnit 1,5 kilo om ugen.

### Hvordan foregår møderne hos De Danske Vægtkonsulenter?

Første gang du kommer, bliver kostprogrammet gennemgået. Herefter skal du komme til kontrolvejning en gang om ugen. Efter vejning besvarer konsulenten spørgsmål om programmet og giver idéer og inspiration til den kommende uge.

### Er der andre, der ser hvad jeg vejer?

Nej, din vægt forbliver en hemmelighed mellem dig og konsulenten.

### Hvor lang tid tager det hver gang?

Når alle er vejjet, starter undervisningen, som varer ca. 45 min. Den første gang skal du dog regne med ca. 1 time ekstra til gennemgang af kostprogrammet.

### Skal jeg blive til undervisningen hver gang?

Hvis du er forhindret i at blive, kan du godt nøjes med at blive vejjet. Men for din egen skyld er det en god idé at blive, da erfaringen viser, at det øger motivationen og dermed vægttabet.

### Hvad nu hvis jeg en dag er forhindret?

Hvis du en dag er forhindret i at komme, har du altid mulighed for at blive vejjet i en anden afdeing på en anden ugedag. Er du også forhindret i dette, kan du anvende én af de fem ferie/fridage, som du har til rådighed.