

4 tips för dig som vill gå ner i vikt!

xtravaganza®

För att vi kan viktminskning

Så får du lust
att träna



Årets
hälsokonsult



Recept: Nyttigt &
gott för hela familjen



2011

– året som
svenskarna
satsar på hälsan

Våra experter
berättar varför

För att det är en viktminsknings- metod som fungerar

Läs om Janne och Anneli som
gick ner 25 kg med xtravaganza.

Allt detta får du
som kund

Se hela listan!

-25^{kg}

Tonårsföräldrarna
Janne & Anneli

Xtravaganza är lösningen för dig som vill
gå ner i vikt – och stanna där.

Välkommen till Xtravaganza Birger Jarlsgatan

Ring nu!

08 - 400 200 93



Vill du gå ner i vikt – och behålla den?

Xtravaganza är ett unikt helhetskoncept för viktminskning. För att kunna nå din målvikt och stanna på den krävs en livsstilsförändring – som du trivs med. Vi hjälper dig att finna den. Med xtravaganza kommer du att lyckas!

Det som gör xtravaganzas koncept unikt är att vi arbetar med mer än kost och motion – vi fokuserar på att förändra beteendet i grunden. Genom att arbeta med mental träning skapar du nya vanor för ett lättare och friskare liv. Vanor som du trivs med. Det är därför du lyckas med oss!

Lättare än du tror

Det ska vara lätt och effektivt att nå sin målvikt – och behålla den! Och det blir det blir med rätt förutsättningar. Genom xtravaganza får du verktygen du behöver för att kunna nå ditt mål och njuta av livet. Idag och imorgon.

Med xtravaganza får du ett helhetsgrepp om viktminskning. Och allt du behöver för att förändra beteendet i grunden. För det är när du skapar nya, bättre och mer njutbara rutiner som du når målet.

Personlig hälsokonsult

Som kund hos oss får du en personlig hälsokonsult. Tillsammans lägger ni upp ett viktminskningsprogram med mål som passar dig och dina behov. Sedan följer, peppar och stöttar din hälsokonsult dig under hela din

resa mot ditt mål.

Fyra ledstjärnor – ovärderliga verktyg

Vår metodik bygger på fyra verktyg som vi kallar för ledstjärnor. De är dessa som är grunden till vårt koncept – de är avgörande för att det ska bli möjligt att genomföra en livsstilsförändring.

Vi har hjälpt över 150 000 kunder
Många berättar gärna hur lätt det är att nå sin ideallvikt och behålla den med xtravaganza. På xtravaganzablogg.se kan du följa, fråga och inspireras av några av alla som lyckats med oss!

Mental Träning

Tankens kraft är en av de viktigaste delarna när det gäller att nå sitt mål. Vi arbetar med skapa självförtroende, målmedvetenhet, motivation, koncentration, uthållighet, mål och målbilder.



God Energi

Bra kost skapar nya förutsättningar för hälsa och vikt. Och när du jobbar för att gå ner i vikt är det än viktigare att du får i dig allt din kropp behöver.



Mental Näring

Humor, glädje och njutning, ja allt det där som gör oss motiverade, är ytterligare en förutsättning för att få framgång i det du företar dig.



Rörelseglädje

Rörelse stimulerar en rad viktiga funktioner i kroppen och är en förutsättning för att må bra. Viktigast av allt är att du gör något du tycker är kul, då blir det lättare till en god vana.



Ta första steget mot ett lättare liv – idag!

Gör en intresseanmälan på xtravaganza.se eller kontakta xtravaganza på din ort så berättar vi mer!

Vi finns på fler än 80 orter runt om i landet. Det ska vara enkelt för dig att komma till oss – när det passar dig!

För att det är en resa som alla kan göra med rätt mental inställning

David Mattsson, Årets hälsokonsult 2010

När David fick höra talas om xtravaganzas helhetskoncept blev han eld och lågor, han säger att metodiken verkade helt klockren och riktigt genomtänkt.

Då hade David en färsk examen som hälsoutvecklare och ville utvecklas. Idag, bara två år senare har David utsetts till Årets hälsokonsult 2010 – på just xtravaganza.

- Jag blev riktigt glad och rörd! Det betyder jättemycket, ett konkret kvitto på att det man gör är bra och har betydelse. Redan när jag gick utbildningen för xtravaganza 2008 satte jag målet att en dag bli Årets hälsokonsult. Och vid 2009 års nominering sa jag att "nästa år står jag där" och så blev det! Säger David med ett stort leende.

Alla kan nå sina mål

Lösningen är att sätta mål som ger inspiration, glädje och kraft samtidigt som man lever i nuet. Och detta, att tända människors glöd och få dem att brinna hela vägen, ser David som en av de viktigaste delarna i sitt arbete som hälsokonsult. Att hela tiden jobba med mål och delmål som är attraktiva är viktigt.

- Fler borde få veta vilket kraftfullt verktyg Mental Träning är att använda vid förändring och hur den påverkar vårt inre klimat.

Ett kraftfullt verktyg

Detta får du som kund:

- Personlig hälsokonsult
- Hälsoanalys
- Startpaket: Programbok, Mental Träning CD mm
- Coaching i: Mental Träning, Mental Näring, Rörelseglädje och God Energi
- Inspirerande medlemstjänster på nätet: Motivationsdagbok, recept och tips mm
- Expertrådgivning
- Motiverande gruppträffar
- Möjlighet att utöva Rörelseglädje i våra lokaler
- Tillgång till våra koncept som Smakskolan och xtraWalk stavgång

Så kommer du igång!

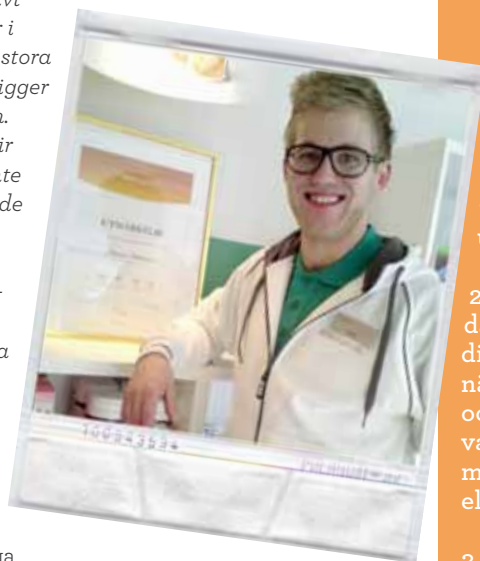
Kontakta din närmaste xtravaganzaenhet eller gör en intresseanmälan på vår webbplats xtravaganza.se

Kroppen strävar mot gamla nivåer och vanor ett till två år efter viktminskningen. Det gör att beteenden sakta smyger sig tillbaka om man inte jobbar aktivt med sig själv och sätter nya mål, även efter det att man nått sin målvikt.

- Det är relativt lätt att gå ner i vikt, men den stora utmaningen ligger i att hålla den. Något som blir svårt när vi inte sätter glödande mål, när vi inte ser dem. Xtravaganza-konceptet bygger på fyra ledstjärnor och alla är viktiga.

Mat och träning är absolut viktiga komponenter, många kan redan mycket om dem men får ändå inte till det.

- Och där ser jag att Mentala Träning har stor betydelse. Det är genom den vi blir starka och kan påverka våra känslor, attityder och beteenden, hela vårt inre klimat. Det är genom den alla kan lyckas med att nå sina mål!



4 tips till dig som vill gå ner i vikt!

1. Formulera ett tydligt, motiverande mål och kom ihåg: "Vad jag själv tror på kan jag göra och uppnå!"
2. Avsätt en stund varje dag för att njuta. Utmana dig i att vara medvetet närvarande: känn dofter och smaker, njut av en varm spa-dusch, en morgonpromenad i skogen eller en god bok.
3. Hitta en rörelseform som du tycker är rolig så du svettas regelbundet. All träning är bra träning brukar man säga och det är en viktig sanning!
4. Unna dig bra mat! Ät 5-6 mindre måltider/dag istället för 3 större. Och viktigast: Ät långsamt, känn dofterna och njut av maten!

Lycka till!

Xtravaganzas tidning utkommer två gånger per år. Ansvarig utgivare är xtravaganza. Projektledare: Anna Skepphammer Produktion: Sanna Sporrang, Dear Friends Distribution: Brand X Communication

ANNELIS VIKTRESA

För att jag har lyckats och fortfarande är med i xtravaganza

När vi träffar Anneli har det gått nästan 1,5 år sedan hon började sin resa med xtravaganza. Då var målet att gå ner tio kilo, Anneli gick ner 14! Här berättar hon om en av de roligaste resor hon gjort.

Som ung idrottade Anneli på hög nivå men när barnen kom blev det ohållbart att vara mamma, jobba och träna flera gånger i veckan.

- Tyvärr sätter tolv år av lite träning och livets goda sina spår. En dag visade vågen 74 kg och jag som är 1,60 såg ut som en säck. Jag kunde inte ens böja mig ner och knyta skorna utan att flåsa. Och det är inte jag!

Enkelt. Effektivt. Långsiktigt resultat. Anneli funderade på vad hon skulle göra.

- Jag behövde hitta något som gjorde att jag kom igång på riktigt. Så hörde jag radioreklam för xtravaganza där de sa att med dem försvinner vikten snabbt och för gott. Det lät onekligen bra, det

var bara att ringa. Jag fick konceptet förklarat och en timme senare hade jag funderat klart, xtravaganza var precis det jag letade efter!

Egen hälsokonsult

Anneli berättar leende vidare om första besöket på viktcentret. Det var då hon träffade sin hälsokonsult Magnus, fick en rundvisning i lokalerna, konceptet berättat i detalj och en noggrann hälsoanalys. Sedan satte Anneli sitt mål med viktminskingsprogrammet.

- Jag ville gå ner tio kilo och springa Göteborgsvarvet 2010. För att nå dit lade vi upp ett program med olika aktiviteter. Dessutom bad jag Magnus ta fram ett upplägg med riktig löpträning. Och sedan tränade jag - med utgångspunkt i alla xtravaganzas ledstjärnor. Envetet, målmedvetet och helhjärtat. Det blir verkligen roligt när man gör på xtravaganzas sätt!

Ovärderligt helhetskoncept

Anneli poängterar hur viktigt konceptet med ledstjärnorna är och att det, tillsammans med all peppning och bekräftelse, är anledningen till hon tänker vara kvar.

- Ingen förändrar sitt beteende över en natt och jag trivs så bra med xtravaganza. Xtravaganza är så mycket mer än det du får på en traditionell träningsanläggning, de har en otrolig kunskap som de delar med sig av och de är mänskliga. Det är otroligt skönt att känna att man har dem i ryggen!

-14^{kg}

Tonårsmamman
Anneli

ANNELI & JANNE TIPSAR

Så får du lust

- Gör det du tycker är motion på köpet.
- Träna med någon varandra - det blir
- Sätt några små mål racka inte ner på inte hann allt utan

JANNES VIKTRESA

För att xtravaganza ser hela vägen

Under åren som projektledare blev de stillasittande timmarna framför skrivbordet allt fler och de aktiva bara färre. Vändningen blev friskvårdsbidraget från kommunen. När Janne sökte upp xtravaganza var det för att träna, för att komma igång igen. Viktminskningen, den blev en bonus.

För Janne som sportat mycket kom känslan av att inte längre vara sig själv smygande. Men att ta sig i kragen var inte lätt.

- Friskvårdsbidraget blev en anledning rycka upp sig. Först visste jag inte vad jag skulle göra, jag trivs inte med att träna på gym, men det slog mig att två kollegor pratat om xtravaganza så jag surfade till deras sajt för att ta reda på mer.

Kanonatmosfär

Janne gillade det han läste och fyllde i intresseanmälan. Fem minuter senare kom ett svar som var så trevligt att han promenerade ner till centret.

- Väl där möttes jag av en kanonatmosfär. Det blev avgörande för mig.

Motion på köpet

Janne ville komma i form, må bra och få en sundare livsstil. Han menar att den bästa träningen är den som blir av, och den som blir av är den som är rolig.

- Promenera en sväng, få frisk luft, rensa skallen! Jag går till och från jobbet nån gång i veckan, till grabbens träning och min egen. Bara jobbpromenaden blir ju som två pass. Även xtravanzacentret är perfekt eftersom jag får träna i eget tempo och kan koppla mentalt i ett av relaxrummen efteråt.

Har lärt sig mycket

Janne berättar att han lärt sig mycket, speciellt när det gäller kosten.

- Jag har alltid gillat god mat och unnar mig fortfarande det jag vill ha. Fördelen är jag går back med kalorierna idag. Jag delar upp dagen i pass om två timmar som jag varvar med mat och mellanmål. Att äta ofta är perfekt, man äter mindre när man känner sig nöjd hela tiden.

Fantastiskt verktyg

Vem som helst kan gå ner i vikt, att behålla den är utmaningen.

- Året efter starten är jag fortfarande 11 kg lättare. Jag kan bara konstatera att xtravaganza är ett fantastiskt verktyg!

-11kg

Hängivna hockeypappan
Janne

att träna

kul så får du

och sporra
roligt när man är två!

varje vecka – men
dig själv för att du
ta nya tag!

2011 – året som svenskarna satsar på häslan

Nära hälften av svenskarna är överviktiga och det är ett växande hot mot folkhälsan. Även om många går ner i vikt är det vanligt att snabbt gå upp igen. 2011 tros bli ett år där vi lägger mer pengar än någonsin på vårt välbefinnande.

Medvetenheten kring hälsa, främst inom kost och träning, är stor idag och någonting vi kan tacka media för. Paradoxalt nog har vi ett samhälle med allt högre prestationskrav, socialt såväl som i yrkes- och familjeliv, vilket minskar utrymmet för njutning, glädje och avkoppling.

- Vi glömmar bort att, eller hinner inte, göra valen vi vill. Konsekvenserna blir att vi både äter tokigt och känner oss mer stressade. Allt fler söker efter sätt att ta fram sina inre resurser för att klara av hindren. Men, för att använda sig av en klyscha, så är det svårt att köpa sig lycklig. Det gäller att få rätt verktyg! Och här ligger styrkan med xtravaganza. Genom Mental Träning kan vi använda tankens kraft och positiva sinnestillstånd för att skapa mål och motivation.

Detta ger energi och tid för återhämtning, säger Ingalill Vestman, program- och utbildningsansvarig på xtravaganza.

Ett friskare Sverige

Insikten om att man inte tar sig tid för återhämtning eller bejakar sina drivkrafter, växer och marknaden för självhjälpsböcker har fullkomligt exploderat de senaste åren. Den 9-15 maj samordnar Folkhälsoinstitutet "Ett friskare Sverige" i syfte att främja goda matvanor och fysisk aktivitet hos allmänheten.

- Detta är bra, att förändra sitt beteende är a och o, det är därför xtravaganza fokuserar på beteendeförändring och jobbar 20 % viktninskning, 80 % med beteendeförändring, avslutar Ingalill.



Ingalill Vestman, program- och utbildningsansvarig på xtravaganza

Xtravanzas viktninskingsprogram är utformade av experter samt bygger på omfattande studier i positiv psykologi och Mental Träning. Xtravanzas expertcenter består av specialister; läkare, sjukgymnaster och näringsfysiologer bland flera.

Vill du veta mer om våra viktninskingsprogram?

Gå in på xtravaganza.se eller kontakta xtravaganza på din ort så berättar vi mer!

För att det verkligen fungerar

Hundratusentals har genomfört våra program med fantastiska resultat. Här är fyra av alla som kämpat med oss under 2010, fyra som även tilldelades utmärkelser för sina prestationer. Låt dig inspireras!

För att jag uppnått mina mål

"När jag bestämde mig för att sätta igång med xtravaganza var målen nya kläder och ett nytt jobb. Nu är siktet inställt på att jag ska ripa med familjen!"



Anneli,
-27 kg

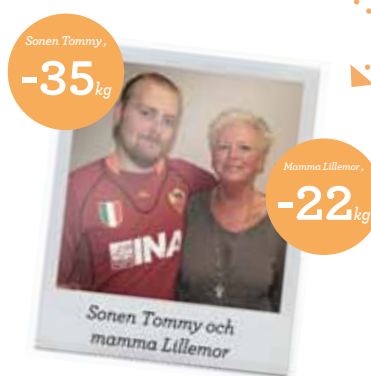


Maria,
-42 kg

För att jag har fått en ny livsstil, som jag älskar

"Jag är så glad att jag investerade i mig själv. Borta är onda fötter och högt blodtryck, jag känner mig så snygg och frisk - hela världen ligger öppen!"

För att det är en häftig känsla att kämpa tillsammans med mamma "Men utan vår hälsokonsult Patrik och xtravanzas ledstjärnor hade vi inte klarat det så här bra."



Sonen Tommy,
-35 kg

Mamma Lillemor,
-22 kg

Följ våra
bloggar

Vill du ha mer inspiration? Följ våra bloggare Jenny, Johan, Jessika och Ellen på xtravaganzablogg.se!



Från gourmand till gourmé

Camilla Rova om matlust och lustfylld matlagning

Att laga sund och hälsosam mat är för många förknippat med ett måste, för att nå ett mål. Men så behöver det inte vara. Camilla Rova är hälsokonsult, kostrådgivare, matinspiratör och författare till kokboken *Din coach i köket*. Här berättar hon hur du skapar matglädje och om konsten att njuta med gott samvete.

Det finns en hel värld av smaker som ligger öppen för alla att utforska. Till och med för Camilla, som är proffs, finns det alltid nytt att upptäcka. Och mat behöver inte vara det minsta krångligt. Eller rättare sagt, det ska vara enkelt och lustfyllt. – *Precis som det är med xtravaganza, säger Camilla.*

En bra förebild

Camilla som är kock i botten har alltid haft en passion för mat. Och, som så många andra, även burit på en övervikt.

– *Men så blev jag mamma. Jag ville ge mina barn bra matvanor och insåg att jag behövde göra en förändring själv först. Jag tog tag i min livsstil på riktigt. Att bli av med 35 kilo gav en wow-känsla utan dess like. Jag kände att om jag kan, då kan vem som helst! Jag vidareutbildade mig, fick höra talas om xtravaganza som erbjuder allt jag saknat under min viktresa, och idag arbetar jag med utbildning och kvalitetssäkring inom xtravaganza.*

En värld av smaker

Sött, fett och salt är stora smakbärare vid matlagning. Men det finns bättre kombinationer enligt Camilla.

– *Tricket är att använda våra fem grundsmaker: sött, surt, salt, beskt och umami. Med lite kunskap*

får man lätt ihop välbalanserade smaksymfonier som blir både nyttigare, godare och roligare. Det finns obegränsade kombinationer att utforska. Testa, det är spännande!

Xtravaganza – lustfylld mat

Först när det är lätt och frestande att laga sund mat kan det bli till en vana. Och med xtravaganza kan alla göra god och näringsriktig mat.

– *Xtravanzatallriken bygger på en smidig tallriksmodell och våra kokböcker är fyllda med enkla och läckra recept på nyttig mat. Med vår modell äter du 2-3 måltid mat och 2-3 mellanmål per dag, vilket gör att du håller ett jämt blodsocker och alltid är nöjd.*

Konsten att njuta med gott samvete

Att njuta är en tränings sak. Du kan faktiskt träna dig till att använda alla sinnen och skapa nya smakreferenser. Men det handlar också om att göra medvetna val, att fråga sig: Vad vill jag njuta av? – *Stanna upp, bli medveten om vilka smaker, dofter, färger, ljud och konsistenser maten har. Att njuta med gott samvete handlar både om att locka sig själv till goda vanor och om att göra medvetna val. Falla valet på en bulle så njut av den!*

Hjärnan kan inte tänka inte

– *På xtravaganza lägger vi alltid fokus på hur vi vill att det ska vara. Om du fokuserar på att du inte ska äta godis, så nog ser du dina favoriter. Och då är det svårt att inte bli sugen. Istället gäller det att styra tankarna till det du vill uppnå och njuta av!*



Nyttigt och gott för hela familjen

Kycklingwok med chili, ingefära, soltorkade tomater och cashewnötter

2 PORTIONER

Detta behöver du:

250 g kycklingfilé
1 morot, 60 g
1 bit kålrot, 60 g
1/2 gul lök, 40 g
6 st champinjoner, 90 g
4 st minimajs, 40 g
1,5 tsk rapsolja, 7,5 g
2 msk ljus soja

4 msk vatten
1/2 färsk mild röd chili
1 vitlöksklyfta
2 tsk ingefära
2 nävar valfria gröna blad, 40 g
10 st cashewnötter

Så här gör du:

1. Klipp de soltorkade tomaterna, finhacka chilin, pressa vitlöken, skala och riv ingefäran. Blanda med soja och vatten. Det här kallas för en stutfrysås.
2. Strimla kycklingfilén och woka den i hälften av oljan, smaksätt med några drag av pepparkvarnen. När kycklingen är färdig håller du över en sked stutfrysås, ställ åt sidan.
3. Skala morot och kålrot och skär i stavar. Klyfta champinjoner och lök. Skär minimajsen i bitar.
4. Woka grönsakerna i resten av oljan, tillsätt kycklingen när grönsakerna nästan är färdiga. Håll på såsen och blanda runt.
5. Servera på en bädd av gröna blad och strö hackade cashewnötter över.



För att det är mitt livs bästa investering

Vill du också gå ner i vikt?

Ring nu!

08 - 400 200 93

Eller besök oss på

Birger Jarlsgatan 118

Välkommen!

-31^{kg}

livsnjutaren,
Isabelle



**Just nu:
Unikt erbjudande!**

Ta med tidningen så får du *Din coach i köket* när du startar ett viktminskningsprogram hos oss! Kokboken är fylld med inspiration, tips, veckomenyer och inköpslistor.

Xtravaganza är lösningen för dig som vill gå ner i vikt – och stanna där.
Vi finns på 80 orter i Sverige:

Alingsås
Arvika
Borås
Eskilstuna
Eslöv
Fagersta
Falkenberg
Falköping
Falun
Finspång
Gislaved
Gävle
Göteborg:
- City
- Gamlestan
- Gårda
- Lerum
- Linné

- Mölndal
- Sisjön
- Torslanda
Götene
Halmstad
Helsingborg
Huskvarna
Jokkmokk
Jönköping
Kalix
Kalmar
Karlshamn
Karlskrona
Karlstad
Kristianstad
Kristinehamn
Kungsbacka
Kungälv

Landskrona
Lidköping
Linköping
Ljungby
Lund
Luleå
Lycksele
Löddeköpinge
Norrköping
Malmö:
- City
- Geijersgatan
Piteå
Osby
Sandviken
Skellefteå
Sollentuna
Stockholm:

- Alvik/Bromma
- Birger Jarlsgatan
- Fridhemsplan
- Gustavsberg
- Jakobsberg
- Solna
- Strängnäs
- Täby
- Västerhaninge
Sunne
Sundsvall
Söderhamn
Södertälje
Trelleborg
Trollhättan
Uddevalla
Umeå
Uppsala

Vagnhärad
Varberg
Vimmerby
Vänersborg
Västerås
Växjö
Ystad
Ånge
Örebro

Xtravaganza finns
även i Norge, Finland,
Danmark, Kroatien
och England.

Vill du gå
ner i vikt?

Kontakta Xtravaganza
på din ort eller gör en
intresseanmälan på
xtravaganza.se