

xtravaganza®

Vi kan viktminskning

Vi gick ner

29kg

Tillsammans

Delad glädje... ...Dubbel glädje!

Robert och dottern Siri gick ner 29 kg tillsammans. Inspireras och läs om deras bästa tips!

Följ med på nästa xtravaganza-resa till Turkiet 5-12 maj!



Nytt år! Vi bjuder på ett sunt och gott recept.



Läs om allt som händer på xtravaganza i vår!



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

Välkommen till xtravaganza!

Ring nu!

000-11 22 33

Stad

Vill du gå ner i vikt – och behålla den?



Lättare än du tror

Det ska vara lätt och effektivt att nå sin målvikt – och behålla den! Och det blir det 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 viktnedgång. 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 viktnedgångsprogram 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. Det är dessa som är grunden till vårt koncept – de är avgörande för att det ska bli möjligt att genomföra en livsstilsförändring.

Mental Träning

Tankens kraft är en av de viktigaste delarna när det gäller att nå sitt mål. Vi arbetar med att 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 ännu 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.



Xtravaganza är ett unikt helhetskoncept för viktnedgång. 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 xtravanzas 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!

Vi har hjälpt över 150 000 kunder!

Många berättar gärna hur lätt det är att nå sin ideelvikt och behålla den med xtravaganza. På xtravanzablogg.se kan du följa, fråga och inspireras av några av alla som lyckats med oss!

Allt går, bara du vill och har bestämt dig!

Fia, -26kg:
"Så fick jag ett nytt liv med xtravaganza".



Fia har gått ner 26 kg på ett år och berättar hur hon har gått från ett stillasittande liv i rullstol till ett lättare liv med xtravaganza som innebär regelbunden träning men också ett bättre självförtroende och en större insikt om sig själv.

Jag har alltid varit stor och gillat allt (gott) i livet mer än att ta hand om mig själv. Jag är född med ryggmärgsbråck (MMC) och har väl egentligen hela mitt liv haft människor runt omkring mig som sagt åt mig vad jag ska göra och vad jag borde för att ta hand om min kropp. Jag testade olika dieter men det var inget som gav någon större effekt och som jag orkade hålla. Jag var missnöjd med mig själv och min kropp och jag var ofta nedstämd och trött.

När jag hörde talas om xtravaganza hade jag precis flyttat till Göteborg från Öland, allt var nytt och jag var redo att satsa 110 % på att göra en förändring i mitt liv. Då hade jag även satt människor i min närhet lyckas och göra stora framsteg med hjälp av xtravaganza, vilket fick mig att vilja testa.

Idag har jag fått ett helt nytt liv med xtravaganza, samt ett helt nytt synsätt och annat konsekvenstänk. Jag tränar regelbundet och tänker på vad jag äter. Jag är gladare, piggare och smidigare. Jag orkar mera, är rörligare och jag har fått bättre balans. Jag tycker att det är kul att träna,

vilket jag aldrig trodde skulle hända. Jag har bättre självförtroende och självkänsla och har lärt mig otroligt mycket om mig själv.

Förutom den fysiska träningen så är kontakten med min hälsokonsult mycket betydelsefull. Att det finns någon jag kan prata med och som stöttar mig är viktigt. Men också att det finns någon som verkligen följer upp hur det går för mig. Även gruppträffarna där det utbyts erfarenheter, tips och man stöttar varandra är inspirerande. Stödet från familj vänner runt omkring mig är också enormt viktigt.

Allt går, bara du vill och har bestämt dig. Även om du har ett handikapp som jag eller någon annan svårighet. Det gäller bara att hitta sitt eget sätt och inte ge upp. På det sättet har xtravaganza varit perfekt för mig. För att man utgår från sig själv och sina egna förutsättningar.

Gilla oss på Facebook och läs mer om vad som händer i vår!

www.facebook.com/xtravaganza



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

Så kommer du igång!

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

En händelserik vår med xtravaganza!

Här ser du en del av allt som händer på xtravaganza i vår.

• Rörelseglädje

Testa en ny motionsform! Vad sägs om stavgångsprogrammet xtraWalk eller träning med balansboll och gummiband – redskapen du använder hemma likaväl som på promenaden?

• Föreläsningar

Lär dig något nytt i vår! Som hur du lagar god och sund mat och får tips på recept, hur du hanterar stress och går ner i vikt och om andningens betydelse för hälsan.

• Inspirationskvällar

I vår får du träffa flera av våra medlemmar som lyckats gå ner i vikt som delar med sig av sina inspirerade resor, tips och goda råd och mycket mer!

• Smakskola

Testa nya smaker och laga spännande mat med din nya kunskap! Smaka, känn, lukta och se mat med nya ögon. Du får garanterat ny inspiration i köket!

• Öppet hus

Under våren bjuds du på några unika tillfällen att besöka xtravanzas fina lokaler, träffa vår personal och våra kunder samtidigt som du får svar på alla dina frågor.

Lokala variationer kan förekomma.

Xtravanzas tidning utkommer två gånger per år. Ansvarig utgivare är xtravaganza. Projektledare: Linda Kindvall. Produktion: Helena Areman. Distribution: Brand X Communication AB

Vi gjorde det tillsammans!

Delad glädje är Dubbel glädje!

Det var som när hon fick glasögon första gången. Innan hade hon ingen koll på hur dåligt hon egentligen såg.

- Wow, med glasögon på såg jag detaljer som jag inte haft en aning om tidigare. Så kändes det att börja på *xtravaganza*.

Siri Jansson är 19 år gammal och berättar att hon varit lite stor och småknubbig så länge hon kan minnas. Hon har börjat träna vid flera tillfällen. Bara för att lägga ner i samma stund som gymkortet varit betalt. På senare tid har hon också haft problem med sin stora byst och de ryggproblem det orsakat.

- Jag funderade starkt på att göra en bröstförminskning när pappa berättade om att han skulle börja på *xtravaganza*. Så jag bestämde mig för att testa och låta en operation bli sista utvägen.

Siris pappa Robert Jansson har ett eget IT-företag. Många långa dagar har medfört att det inte funnits tid för någon träning. Eller rättare sagt, att det inte prioriterats.

- Kilona smög sig på och till sist kände jag mig inte bekväm med mig själv.

Via sitt affärsnätverk fick han höra talas om *xtravaganza*. När dessutom några personer som han har stort förtroende för, bara hade gott att säga om deras koncept och metod, ja då bestämde han sig.

- Då vägde jag 102 kg.

Att göra resan tillsammans med Siri var till stor nytta och hjälp, för dem båda. Att ha någon vid sin sida som visste vad den andra gick igenom, vilka känslor han/hon brottades med i de olika stadierna, värderar båda två mycket högt.

- För man ska inte sticka under stol med att det inte alltid är, eller var så himla lätt. Det gjorde att vi kunde stötta, sporra och motivera varandra. Visst, vi hade klarat av det på egen hand om så hade varit, men det blev enklare och absolut roligare att göra det tillsammans.

Nya vanor och färre ovanor

En annan person som de båda anser ha en stor del i framgången, är deras personliga hälsokonsult Linda. Hon var den trygga klippan som alltid fanns till hands och som gav dem alla verktyg de behövde för att ro i land med uppgiften att förändra sina beteenden. Något som Robert förövrigt tyckte var en utmaning och Siri bara tyckte var helt fantastiskt.

- Bara att jag slutat röka är värt mycket. Att få hjälp att starta från noll och bygga upp nya vanor och rutiner

var enormt. I synnerhet då det resulterat i att jag gått ner i vikt, faktiskt lite mer än mitt mål, och har byggt upp muskulaturen så att jag inte alls har samma problem med ryggen idag. Så jag är jätteglad att jag "hopade på pappas tåg" för ett och ett halvt år sedan.

Vill ha tillbaka känslan

Den stora aha-upplevelsen för Robert var gruppträffarna. Innan han visste bättre trodde han att fokus skulle ligga på viktnedgång.

- Självklart ingick det också men dessutom lärde jag mig mycket om mat och råvaror. Och fick insikter och kunskap som hjälper mig att hantera av stress på arbetet.

Robert saknar känslan från det första halvåret då resultaten var så påtagliga när han ställde sig på vågen och provade sina kläder. Eller egentligen saknar han den så mycket att han funderar på ytterligare en vända.

Men det är inte så bråttom. Även om den nya vikten blivit "vardag", tycker han att det att det är fantastiskt att gå ut och köpa nya kläder.

- Idag kommer jag i snygga kläder. Med samma storlek över axlarna, bröstet och midjan. Att se sig i spegeln och kunna konstatera att det inte bara är kläderna som ser snygga ut, det är gott för själen och självkänslan.

Robert har gått ner 16 kg och väger idag 86 kg. Funderar på att ta ett varv till och siktar då på 82 kg.

Siris startvikt var 73 kg. Idag pendlar vågen mellan 60 och 62 kg.

Vi gick ner
29kg
Tillsammans

Våra bästa tips!

”

- Delad glädje är Dubbel glädje. Gå ett viktnedgångsprogram tillsammans med en vän för att stötta och motivera varandra.

- Ta hjälp av din hälsokonsult som finns där för din skull.

- Fokusera på ditt mål och resultat. Det är en fantastisk känsla att tex kunna köpa nya kläder.

”

Följ med xtravaganza till Turkiet 5-12 maj 2012!

xtravaganza
Resor
-Tar dig och våra ledstjärnor ut i världen!



- *Nytt resmål – följ med xtravaganza till Turkiet.*
- *“Save the date” 5-12 Maj.*
- *Nu även för dig som inte är kund hos xtravaganza.*

Efter två framgångsrika resor till Mallorca i maj och oktober 2011 är det nu dags att vässa konceptet ytterligare och det gör vi genom att erbjuda en ny spännande resa till Turkiet. Resan kommer fortfarande gå i våra ledstjärnors tecken och följa samma upplägg som de två tidigare succéerna. Nytt för nästa resa är att du kan ta med en vän som inte är kund hos xtravaganza.

Agneta var en av dem som i våras packade väskan och hängde med xtravaganza till soliga Mallorca.

- Det var en present till mig själv. Att få åka iväg och träffa alla andra i samma situation, var riktigt roligt och upplägget var helt suveränt!

Gör som Agneta – unna dig och din kropp en xtravaganzaresa!



På xtravaganza-resan träffar du Ingalill Vestman som utformat xtravaganzas program och Mentala Träning. Hon tar dig med på underbara Mentala Träningsövningar live i fantastiska miljöer.



Att njuta, umgås och utvecklas i xtravaganzas anda, toppas på denna resa genom gemenskap, vacker natur, avkoppling och Turkiets smekande vårsol.



Vi lär oss smaka, laga, äta och njuta av xtravaganzatallriken i rätt proportioner. Vi hjälper dig att anpassa kosten efter din situation och vart du är i din viktninskning eller jämvikt.



Vi går stavgång genom underbar natur. Vi lär oss kroppskänedom, balans och får prova på olika former av rörelseglädje.

Medverkande: Ingalill Vestman från xtravaganzas expertcenter, Inger Sand, utbildnings- och supportansvarig samt ytterligare två hälsokonsulter.

Kontakta xtravaganza på din ort för mer information eller läs mer på www.xtravaganza.se.

I samarbete med:

NAZAR

Så får du nya vanor efter jul och nyår!

Efter helgerna är det många som vill göra en förändring i sitt liv. Här får du tips och råd hur du hanterar återkommande sug och hur då får in nya vanor i ditt tänk.

Mental Träning

Den viktigaste framgångsfaktorn till att göra en förändring är att du har ett klart och tydligt glödande mål och vet vilket resultat du vill ha. Har du ett tydligt mål är det som att vilja resa till Thailand men inte veta när du ska åka eller till vilken del. Vilken flight ska du med? Vart ska du åka? När ska du vara framme? Är det dit du vill? Är det värt det? Kommer du ens iväg eller stannar det vid en dröm du skjuter framför dig? Bestäm dig! en glödande målbild och ett starkt önskat resultat blir självuppfyllande när det tas om hand på rätt sätt. *”Hinder är det du ser när du tar bort ögonen från målet”*

God Energi

Ät regelbundet för att hålla blodsockret på en jämn nivå, svajande blodsocker är oftast största boven i sötsugsdramat. Välj långsamma kolhydrater som grova grönsaker, tillbehör som mathavre, matkorn, bulgur och andra hela korn. Välj en bra proteinkälla med mycket fisk (gärna fet fisk som till exempel lax och makrill), skaldjur, fågel, ägg och magert kött. Lägg därtill en bra kvalitet på fett som avokado, oliver, oliv-rapsolja, nötter och fet fisk. Tänk på att använda mycket färg på tallriken, både för att tillfredställa alla sinnen och för att få i dig en bredd av vitaminer och antioxidanter. Xtravaganza jobbar med en enkel tallriksmodell som bygger storleksmässigt på din egen knytnäve och handflata.

Rörelseglädje

Rörelseglädje består av två delar; 1: Gör det du tycker är roligt och njutningsfullt. 2: Skapa regelbundenhet i din rörelse. Genom att göra det du tycker om så blir det lättare att göra det till en vana. Att röra på dig ger dig ett bra flöde i kroppen och frigör många olika bra hormoner som hjälper dig framåt, ex endorfiner. Att använda kroppen och att få låta den jobba hjälper även till att ”bränna av” de stresshormoner som påverkar din kropp, ditt sinne och även ditt sug negativt.

Mental Näring

Fyll på med det som ger dig mental näring varje dag, vad behöver du göra för att må bra idag? Att medvetet fylla på vardagen med det som får dig att må bra resulterar i att du lättare kan göra de val som tar dig framåt. Mental näring handlar om kopplingen mellan dina tankar, känslor och handlingar och vad du behöver för att ha kunna påverka hur du mår och ditt sinnestillstånd. När du mår bra och upplever flow så är det betydligt lättare att göra dina egna medvetna val än om du upplever motsatsen. Njut av hela vägen fram till ditt önskade resultat och beröm dig själv för de framsteg du gör.

Det blir inte som jag tänkt mig

Innan du tränat in dina nya vanor kan det hända att du ändå hamnar i en situation då suget tar överhand, då kan du glädja dig åt att du är helt oskyldig till den första tanken som kommer, den är automatiserad och du kan inget göra åt den. Däremot den andra tanken, den har du fullt ansvar för och har där möjlighet att välja och påverka den.

Du kan träna upp din förmåga att göra något annat för att avleda suget, tänk på att suget ofta grundar sig i en vana som triggas igång av något. En vana att ta något sött till kaffet, en vana att ideligen öppna skåpet i köket eller en vana att hoppa över måltider som gör att blodsockret sjunker och sugmonstret vaknar. Har du förmågan att träna in en vana så kan du också träna in en annan. Gör något; gå ut och rör på dig, skaffa en hobby att pyssla med, planera din dag, läsa en bok eller kanske ta ett bad. Till slut blir även den tanken/handlingen automatiserad, ha tålamod med dig själv och ge dig själv möjligheten att lyckas.

För mer läckra recept - köp vår senaste kokbok “Din coach i köket” där menyerna är ett effektivt verktyg för att nå en lättare vikt.



NYTTIG MAT FÖR HELA FAMILJEN!

Ört- och vitlöksfylld kycklingfilé med rostade rotfrukter

1 PORTION

Detta behöver du:

125 g kycklingfilé
1 litet knippe färsk timjan
1 litet knippe basilika
1 vitlöksklyftor
½ msk olja
mald koriander
mald paprika
½ morot 35 g
½ palsternacka 35 g
1 bit kålrot 35 g
sås med saltorkade tomater
1,5 msk naturell lättoghurt
0,5%



1,5 msk kesella lätt 1%
2 saltorkade tomater
sallad
1 näve gröna blad 20 g
½ röd paprika 50 g
2 msk purjolök 10 g
örtsalt och peppar

Så här gör du:

1. Klipp saltorkade tomater i mycket små bitar, blanda ihop med yoghurt och kesella. Smaka av med salt och peppar. Såsen behöver stå en stund för att tomaterna ska mjukna och ge smak.
2. Sätt ugnen på 200 grader. Repa timjan, hacka basilika, pressa i vitlök och blanda med ½ tsk olja. Krydda kycklingen med mald koriander, mald paprika, salt och peppar. Bryn kycklingen runt om i en teflonpanna i ½ tsk olja. Lägg kycklingen på skärbrädan, skär ett snitt längs med filén och fyll med ört- och vitlöksblandningen. Lägg kycklingen i en ugnsfast form med folie över.
3. Skala och skär morot, palsternacka och kålrot i tunna stavar. Lägg



dem på ett teflonbakpapper, spraya olja jämnt över hela plåten. Krydda med mineralsalt, peppar och färsk timjan.

4. Ställ kycklingformen i ett hörn på plåten med grönsaker och baka av allt cirka 20 minuter.
5. Servera med såsen, sallad, paprika och purjolök.



Gå ner i vikt eller kom igång med din träning!

Vi startar nya viktminskningsprogram.

Ring eller maila nu!

00 - 11 22 33

kundsupport@xtravaganza.se

Eller besök oss på
xtravaganza Smaltuna
Viktminskargatan 25,
Smaltuna
Välkommen!

Gå ner i vikt!

Gå ner hela 30 kg på 4 månader med xtravaganzas effektiva viktminskningsprogram. Under tidig vår startar nya grupper. Var ute i tid med anmälan!

Gratis träning eller konsultation!

Ta med denna tidning och få en kostnadsfri träning eller konsultation med hälsokonsult. Gäller för en person och vid ett tillfälle.

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

Alingsås
Arvika
Borås
Enköping
Eskilstuna
Eslöv
Fagersta
Falköping
Falun
Finspång
Gislaved
Gällivare
Gävle
Göteborg:
- City
- Gamlestan
- Lerum

- Linné
- Mölndal
Götene
Halmstad
Helsingborg
Jokkmokk
Jönköping
Kalix
Kalmar
Karlshamn
Karlskrona
Karlstad
Kristianstad
Kristinehamn
Kungsbacka
Kungälv
Landskrona

Leksand
Lidköping
Linköping
Ljungby
Luleå
Lund
Löddeköpinge
Malmberget
Malmö:
- City
- Limhamn
Norrköping
Orust
Osby
Piteå
Sandviken
Skövde

Sollentuna
Stockholm:
- Alvik/Bromma
- Birger Jarlsgatan
- Farsta
- Fridhemsplan
- Gustavsberg/
Värmdö
- Jakobsberg
- Strängnäs
- Täby
Sundsvall
Söderhamn
Södertälje
Trelleborg
Trollhättan
Uddevalla

Umeå
Uppsala
Vagnhärad
Vilhelmina
Vimmerby
Vänersborg
Västerås
Växjö
Ystad
Örebro

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

Drömmer du om ett lättare liv i vår?

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