



Pressmeddelande 2009-02-27

Friskis&Sveltis generalsekreterare:

## Sluta banta och börja träna

**Igår presenterades världens hittills största bantningsstudie i *The New England Journal of Medicine*. Den visar att alla bantningsmetoder i studien ger lika dåligt resultat.**

- Jag slutade banta för länge sedan. Varför ska jag sluta äta det jag tycker är gott? Att känna skuld i samband med något så naturligt som att äta tror jag kan utplåna en hel befolkning. Friskis&Sveltis avråder alltid folk från att banta. Det är klart mycket bättre att lägga till kul träning, säger Anna Iwarsson generalsekreterare Friskis&Sveltis med anledning av studien.

Idag finns det tusentals studier inom fysisk aktivitet, idrott, rörelse, motion och träning. I dessa studier råder ingen tvekan. Alla studier visar att fysisk aktivitet är bra för välmående och hälsan. Samtidigt finns det en djungel av bantningsmetoder som når fram till sin målgrupp.

- Människor börjar träna för att gå ner i vikt. Idag vet vi att människor fortsätter att träna för att känna välmående och ha kul, fortsätter Anna Iwarsson.

Enligt Riksidrottsförbundets studie är anledningen till att man motionerar/idrottar

1. För att hålla mig i form.
2. Det är roligt.
3. Jag mår dåligt utan idrott/motion.
4. För att träffa människor.

På sista plats kommer "för att gå ner i vikt" och "för att tävla".

*Kontakt: Anna Iwarsson, generalsekreterare Friskis&Sveltis, tel nr 0704 65 00 59.  
Pressbilder [www.friskissveltis.se](http://www.friskissveltis.se)*

Friskis&Sveltis är en ideell idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål., ett leende. Idag tränar 470 000 medlemmar i 111 föreningar i Sverige och 37 i Norge samt i föreningar i Helsingfors, Vanda, Köpenhamn, Bryssel, Luxemburg, Paris, London och Aberdeen. Tack vare 15 500 engagerade funktionärer erbjuder Friskis&Sveltis lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.