



I Danmark kan 1.855.000 fraværsdage årligt direkte relateres til overvægt og fedme.

Tabt flere hundrede kilo

Der har i pressen, blandt virksomheder, i fagforbund med mere, været livlig debat om netop arbejdsgivernes rolle i forhold til forebyggelse og behandling af overvægt og fedme – og meningerne har været mange.

At Work A/S har gennem mange år arbejdet med at fremme sundhed og livskvalitet, blandt andet ved at uddanne slankekonsulenter og ved at tilbyde slankehold til virksomheder, forklarer Thomas W. Gregersen, som er administrerende direktør i healthcare virksomheden.

Senest har Dansk Standard og Motorola i et samarbejde med At Work, tilbudt deres medarbejdere, at de kunne deltage på slankehold og der er på kun 3 måneder samlet allerede tabt flere hundrede kilo.

I begge virksomheder er holdningen om, at virksomheden ikke skal blande sig "i den slags" blevet gjort til skamme. Pladserne på slankeholdene er blevet revet væk, som var det første rækkes pladser til en Madonna koncert, og både virksomhed og

Slankehold

på virksomheder

Overvægt og fedme er et nærmest eksploderende problem i den vestlige verden, og Danmark følger lige i hælene på for eksempel amerikanerne på dette område.

medarbejdere er begejstrede for slankeholdene, fortæller den tilfredse direktør.

Der er tale om læring

Slankeholdene er bygget op omkring en individuel konsultation for den enkelte medarbejder, således at slankeforløbet bliver 100% tilpasset vaner, hverdag, præferencer med mere. Der er ikke tale om et system, men om læring så medarbejderne kan bevare deres vægttab.

Efter at alle har været igennem en individuel konsultation, gennemføres opfølgning i hold på 12 medarbejdere, én gang om ugen, hvor alle bliver vejret, får målt deres fedtprocent med videre.

I begge virksomheder er resultaterne tydelige. Deltagerne taber sig, og det kan fremhæves, at for eksempel 2 medarbejdere startede ud med et forhøjet blodtryk, der i løbet af kun 2 måneder blev normaliseret i kraft af kost og motionsændringen, afslutter Thomas W. Gregersen. □

De positive oplevelser blandt deltagerne på slankeholdene kan blandt andet ses i følgende udtalelser:

Gitte fra Dansk Standard: "Jeg har prøvet at være på kur før, men det her er det sjoveste, jeg har prøvet. Vi holder sammen, og der er ligesom skabt en sund trend i hele firmaet".

Gitte fra Dansk Standard: "Det bedste er, at jeg må spise det samme som resten af familien, og jeg taber mig alligevel." "Også dejligt at jeg ikke skal tælle point eller andet, men at jeg kan tage udgangspunkt i den mad jeg allerede spiser."

Udtalelser fra øvrige kursister:

"Jeg havde gjort plads til en pose Matadormix i mit kalorie-regnskab - og tænk, jeg gad ikke engang spise den!"

"Jeg synes aldrig, jeg har spist så meget mad som nu, og alligevel taber jeg mig."

"Vejning af mad og kostfibre har knækket slankeholdet for mig, så nu kører det bare..."



"Jeg er ligeså stille begyndt at få sundere vaner. Bl.a. kan jeg godt lide yde/ nyde princippet, som for mig betyder, at jeg hver lørdag morgen svømmer en tur i svømmehallen, og derefter kan spise et rundstykke med resten af familien - med god samvittighed!"



Dansk Standard tilbyder certificering af ledelsessystemer, DS-mærkning af produkter, godkendelse af medicinsk udstyr og udsteder europæiske tekniske godkendelser.
www.ds.dk



Motorola er førende inden for elektronik og integrerede kommunikationsløsninger og leverer produkter og tjenester inden for mobil-, radio- og bredbåndskommunikation.
www.motorola.dk

Fordele ved slankehold på jobbet:

- En gensidig gevinst for medarbejdere som for virksomhed
- Et nødvendigt vægttab øger livskvaliteten, samt nedsætter risikoen for overbelastningsskader
- Slankehold på virksomheden øger motivationen, da kollegaer kan støtte hinanden
- Slankehold øger opmærksomheden på sund mad samt sundhed i øvrigt

Administrerende direktør
Thomas W. Gregersen, At Work A/S:

"På virksomhederne er det frivilligt, om medarbejderne vil deltage i slankekursuset, og der er ingen tvang. Det sker ud fra devisen: "Det er op til dig, det er dit valg, din krop, din beslutning og dit helbred."

www.atwork.dk

