**Pressmeddelande**

**Actic satsar på förbättrad livsstil**

2011-01-18

En av de hetaste internationella träningstrenderna för 2011 är program som förutom träning även innefattar mat, motivation och viktnedgång. Actic, med 92 anläggningar i Sverige, lanserar nu livsstilsprogrammet ”Lifestyle by Actic”.

Programmet ”Lifestyle by Actic” erbjuder ett helhetsperspektiv och syftar till att deltagarna ska må bättre och orka mer i sin vardag.

Vårt Lifestyle-program hjälper medlemmarna till nya vanor. Att förändra sin livsstil tar tid. Det krävs både motivation och tålamod och inte minst lite hjälp på vägen, säger Anders Carlson, vd på Actic.

De som testat programmet vittnar om ökad regelbundenhet i träningen, mer kraft och energi i vardagen och större koncentrationsförmåga och även en markant viktnedgång. Många har också förbättrat både sömnen och humöret. Programmet är långsiktigt och har fokus på de tre hörnstenarna träning, mat och motivation. Programmet pågår under ett år vilket ger goda förutsättningar för att ändra sitt tidigare beteende och långsiktigt behålla nya goda vanor.

”Lifestyle by Actic” hjälper den som vill öka sin prestationsförmåga, förstå hur man ska lägga upp sin mathållning för att få ut mer av träningen, få hjälp med att kontrollera sin vikt eller helt enkelt skapa en mer hälsosam livsstil. Programmet bygger på individuella hälsoanalyser och individuellt anpassade tränings- och handlingsprogram. Det kompletteras sedan med kunskap och inspiration inom träning, kost, vanor och motivation.

För mer information, kontakta:

Oskar Ragvald

Actic

Mob. +46 (0) 7382 433 07

oskar.ragvald@actic.se

Actic (f.d. Nautilus) är en av Sveriges ledande friskvårdsleverantörer med 92

träningsanläggningar och 130 000 medlemmar, fördelade över hela landet, från

Haparanda i norr till Ystad i söder. Actic är representerade också i Norge, Finland,

Danmark, Island, Tyskland och Österrike. www.actic.se