



Din hälsoklinik för viktminskning och ökat välbefinnande



Vi förbereder din väg till ett långt och hälsosamt liv. Med vår väl utvecklade viktminskningsmetod ger vi dig de bästa förutsättningarna att lyckas. Att minska i vikt är ingen "kvick fix" - det tar sin tid, men det går.

Hos oss får du nycklarna som ger dig all den värdefulla kunskap som du behöver för att lyckas gå ner i vikt, oavsett om du kämpar med 15 kilos eller 50 kilos övervikt. Här finner du allt från en specialistläkare till en legitimerad fysioterapeut/PT. Dessutom en välmeriterad kost-coach och ViktMedics övriga engagerade medarbetare som tillsammans kommer att se till att din viktresa blir både glädjeric och lyckad.



ViktMedics grundare Mattias Raud, Christin Widerberg, Louise Biloff och Eric Johansson.

HKS ViktMedic AB
Sundbyholms Slott
635 08 Eskilstuna
Tel: 016 - 557 82 00
Mail: info@viktmedic.se
www.viktmedic.se

En trygg och glädjefylld tid med oss som tar dig närmare ditt mål

Vi erbjuder ettårsprogram, halvårsprogram och boostpaket. Programmen består bland annat av vistelser i internatform på hotellresorten Sundbyholms Slott. Även kortare vistelser på andra likvärdiga hotell kan förekomma.

Under vistelserna ingår matlagningskurser, individuella och gruppanpassade träningspass och föreläsningar. Programmen omfattar även en grundlig initial medicinsk hälsoundersökning av hjärtspecialist. För helårsprogram och halvårsprogram sker medicinsk uppföljning med nya labprover under programmets gång. Du kommer även att få ett individuellt anpassat träningsprogram som utformas tillsammans med vår legitimerade fysioterapeut/PT.

Internatvistelserna varvas med vardagslivet där hemma, där du som deltagare får coaching på distans i form av veckobrev och uppföljande kontinuerlig kontakt i vår app och via mail.

ViktMedics viktminsknings- och hälsoprogram

(Se separat prislista med aktuella datum)

Innehåll	Ettårsprogram	Halvårsprogram	Boostpaket
● = Ingår i programmet ■ = Ingår ej, men kan köpas till Med reservation för ändringar.			
13 dygns internatvistelse (hjälpension) med matlagningskurs.	●	●	●
Medicinsk initial hälsoundersökning av läkare. Labprover tas.	●	●	●
Arbets-EKG av läkare.	●	●	■
Individuellt utformat träningsprogram tillsammans med legitimerad fysioterapeut/PT Göran Palmgren.	●	●	●
Gruppträning med legitimerad fysioterapeut/PT Göran Palmgren och ViktMedics övriga medarbetare.	●	●	●
Föreläsningar och kreativa/kulturella aktiviteter.	●	●	●
Efter 3 månader: 3 dygns internatvistelse med matlagningskurs.	●	●	■
Efter 6 månader: 13 dygns internatvistelse med matlagningskurs.	●	●	■
Uppföljande medicinsk hälsoundersökning av läkare. Labprover tas.	●	●	■
Efter 9 månader: 6 dygns internatvistelse med matlagningskurs.	●	■	■
Efter 12 månader: 3 dygns internatvistelse med matlagningskurs.	●	■	■
Avslutande genomgång av året tillsammans med läkare och kostcoach. Avslutande labprover tas.	●	■	■
1 månads medlemskap i Club ViktMedic.	●	●	●
6 månaders medlemskap i Club ViktMedic.	●	●	■
12 månaders medlemskap i Club ViktMedic.	●	■	■
Fyrarätters avslutande Stjärnmiddag med prisutdelningar på slottet.	●	■	■

Din hälsa i fokus

En hälsodeklaration kommer att ligga till grund för på vilket sätt vi kan hjälpa just dig. I samband med inskrivningen på kliniken görs en medicinsk hälsoundersökning. Det blir en allmän undersökning med EKG, blodtryck samt en bred labspegel för alla tre programmen. Arbets-EKG genomförs under första veckan för de som bokat ettårsprogram och halvårsprogram. Undersökningen ligger sedan till grund för att utvärdera riskfaktorer och överväga medicinsk behandling. Uppföljande undersökning och provtagning sker efter cirka 6 månader. De medicinska undersökningarna görs under ledning av hjärtspecialist Mattias Raud.

”Som kardiolog har jag ofta sett vad en kraftig övervikt kan göra mot ett av kroppens centrala organ - hjärtat. Att nå en hälsosam vikt är en av de främsta hälsoinsatserna som du kan göra för att få ett längre och friskare liv.”

Dr Mattias Raud, ViktMedics VD och grundare.



Lite mer om Mattias

Mattias Raud studerade på Läkarlinjen på Karolinska Institutet i Stockholm. Under studietiden deltog han i utbyten med flera medicinska fakulteter samt utförde flertalet forsknings- och utbildningsresor runt om i världen. Sedan Mattias första vikariat på Kardiologkliniken 1999 har han huvudsakligen ägnat sig åt kardiologi. Han har en bred medicinsk bas och lång klinisk erfarenhet. Bakgrunden som en av initiativtagarna till ViktMedic är ett utpräglat intresse att förebygga kardiovaskulära sjukdomstillstånd. Mattias driver Hjärtcentrum Stockholm och Mälardalen sedan 2012. Mattias är även ViktMedics VD samt medicinskt ansvarig för kurserna och kursernas innehåll.

Vi lär dig laga rätt mat

För en hållbar viktminskning är det viktigt att lära sig att tillaga goda och näringsrika måltider och undvika tomma kalorier. Alla måltider ingår i programmet - frukost, lunch och tre-rätters middag varje dag. Vi arbetar endast med råvaror av hög kvalitet och så långt det är möjligt även närodlade grönsaker och frukter.

Utbildning i matlagning och kostlära sker i mindre grupper tillsammans med din kost-coach i fräscha och ändamålsenliga lokaler. Då tillagas måltider för samtliga deltagare, vilket betyder att du inte kommer att laga mat alla dagar. De olika recepten blir en inspirationskälla inför vardagen där hemma och du kommer att bli duktig på att räkna kalorier.

”Med ett BMI på 45 i vuxen ålder och ett jojo-bantande så trodde jag att alla mina försök att minska i vikt var dömda att misslyckas. Nu längtar jag efter att dela med mig av ViktMedics metod som jag vet fungerar fantastiskt bra.”

Matkreatör Louise Biloff, ViktMedics kost-coach, vice-VD och grundare.



Lite mer om Louise

Louise började sin yrkesbana med siktet inställt på att arbeta som dietist för att hjälpa personer med kostproblem. Detta val tog ganska snart en helt ny inriktning, där intresset för gourmet-köket helt tog övertaget. Detta har med åren resulterat i en gedigen karriär med flera ledande positioner på restauranger i Sverige, egen restaurang i Spanien, ett företag för matresor ut i världen, den egna Restaurang Kungsudden och i omgångar som källarmästare på Sundbyholms Slott.

Träning individuellt och i grupp



Vår legitimerade fysioterapeut kommer att träffa dig för att utforma ett individuellt träningsprogram. Under din vistelse har du tillgång till gym och härliga promenadstråk. Det blir även dagliga träningspass i grupp som anpassas för att inte riskera fysiska skador.

Under internatvistelserna kommer vi att öka din motivation genom att utmana dig att samla poäng inför den avslutande prisutdelningen på stjärnmiddagen. Festmiddagen ingår i vårt ettårsprogram och kan köpas till för halvårsprogram och boostpaket. Kom ihåg att du bara tävlar med dig själv. Vi har alla olika förutsättningar och därför har vi fokus på dig som individ.

”Det jag tycker är roligast med mitt yrke är att försöka hjälpa människor att bli motiverade att börja röra på sig. Det är viktigt att ha en fysisk aktivitet i livet för att må bra. Hjärt- och kärlsjukdomar är vanligt förekommande nu för tiden och anpassad rörelse med lustfylld aktivitet kan hjälpa till att förebygga dem.”

Göran Palmgren, ViktMedics fysioterapeut/PT.



Lite mer om Göran

Göran Palmgren är legitimerad fysioterapeut med lång erfarenhet av fysiskt anpassad träning. Göran har en medicine magisterexamen i klinisk medicinsk vetenskap och specialistkompetens i fysioterapi inom primär hälso- och sjukvård.

Han har bl.a arbetat som personlig tränare i Stockholm och som fysioterapeut på Sättra Brunn i Västmanland.

Med Görans deltagande i ViktMedic säkerställs kompetensen inom ännu ett viktigt område för deltagarnas hälsa och livskvalitet.

God sömn i sköna sängar

Det fyrstjärniga hotellet i Sundbyholm är beläget i underbar slottsmiljö, en mil norr om Eskilstuna, med naturen och Mälaren i direkt närhet. Det är i denna vackra miljö som Bonde Söker Fru har spelats in under tretton års tid.

Under vistelserna i internatform kommer du att bo i ett mindre dubbelrum för eget bruk där städning ingår förutom söndagar. Kvällstid och helger finns tvättmöjligheter. Uppgradering till större rum eller svit mot tillägg.



Vi äter tillsammans och har föreläsningar i fina och ändamålsenliga lokaler i en av hotellbyggnaderna. Givetvis följer vi FHM:s föreskrifter.

Hotellrummen finns främst i en större hotellbyggnad som har utsikt över Mälaren och marinan.



Tillsammans är vi starka

Vi vill att du ska känna att du har vårt stöd under hela din viktresa, även under din tid hemma i vardagen. Vårt mål är att du ska få en rolig och lärorik tid tillsammans med oss, möta nya vänner, skratta mycket och nå dina mål:

- Under programmets gång är du automatiskt medlem i Club ViktMedic med kommunikation via app och mail och veckobrev med tips på träning och recept.
- Dessutom har du som medlem i Club ViktMedic och efter genomgången program alltid möjlighet att köpa till halvvecka (3 dygn), helvecka (6 dygn) eller ett nytt boostpaket (13 dygn) vid behov.

Under ditt program lägger vi in kreativa inslag för att ha extra trevligt ihop.

Stjärnmiddag på Slottet

Efter avslutat ettårsprogram dukas det upp till fest och en specialkomponerad fyrrätters middag serveras på slottet för att fira ditt nya, hälsosamma och slankare liv. Vi njuter av god mat och dryck och delar minnen och erfarenheter från året som gått. Den här kvällen är alla stjärnor och spännande priser kommer att delas ut.



Behandlingar och extra aktiviteter utanför programmen

Vi samarbetar bland annat med hudläkarmottagningen Complete Skin och hudläkare Anne Birgitte Undén, eftersom en kraftig viktning påverkar huden. Vi har även andra samarbetspartners som kan utföra sköna behandlingar som kan köpas till:

- Massage, olika former.
- Akupunktur.
- Manikyr i olika former.
- Fotvård och pedikyr.

Du är varmt välkommen att kontakta oss.