



Nyårslöften orsak till fyllda träningslokaler

Text: [Rebecca Nordh Schönbeck](#)

Publicerad 3 januari 2012 9.01 Uppdaterad 3 januari 2012 9.11

[Ystads Allehanda.](#)

Ett nytt år inspirerar ofta till träning och en sundare livsstil. Hälsokonsult Lovisa Ersson menar att en bra start är att bryta upp från dåliga vanor.

Vid tolvslaget på nyårsafton avläggs många löften. Två av de mer populära är att gå ner i vikt och börja träna.

Lovisa Ersson, utsedd till årets hälsokonsult på viktningsföretaget Xtravaganza i Ystad, har märkt av att antalet besökare ökar efter jul och nyår.

– Det handlar om att bryta dåliga vanor och många ser nyårslöftet som en början till en förändring.

Ibland är det svårt att hålla fast vid sin nya livsstil och Lovisa Ersson menar att motivationen är av största vikt.

– Det är viktigt att ha en målsättning, att arbeta efter delmål och att känna av det positiva.

Christopher Littgren, utsedd till årets framgångshistoria, håller med om att mål är viktiga om man vill komma i form.

– Jag började träna för att jag ville förändra mitt liv, det är väldigt bra att ha delmål, det är inte bara slutmålet som är det viktiga.

Att livsstil och vanor går att förändra är något som Christopher Littgren kan skriva under på, sedan han började träna har han gått ner 36 kilo.

– Tidigare har jag sett träning som något ont måste, men nu springer jag gärna och tycker att det är jättekul.

Viktminskningsföretaget erbjuder sina medlemmar tre olika sorters program beroende på hur snabbt och hur mycket man vill gå ner.

Eva Evander, en av medlemmarna, brukar köra två till tre träningspass i veckan.

– Det är trevligt att träna här, vi peppar varandra.

Hennes tips för att komma i gång med träningen är att avsätta lite tid varje vecka. Något som även Lovisa Ersson instämmer i.

– Börja i liten skala, bestäm en mindre förändring och jobba efter den, då kommer man också att känna av det positiva efter varje uppnått delmål.