



Pressmeddelande den 13 maj 2013

## Ny app gör det lättare att gå ned i vikt!

Idag lanseras appen **good4me**, som hjälper dig som vill gå ned i vikt på ett sunt, enkelt och varaktigt sätt. Appen finns för iPhone och kostar 15 kr.

**good4me** visar hur din vikt påverkas av de val du gör under en dag. Du ser direkt vad som händer om du ökar antalet bra val och minskar antalet dåliga. På så sätt blir det lättare att gå ner i vikt. "Är det bra eller dåligt för mig? Man tänker till en extra gång innan man äter eller dricker något", berättar Wanja Bellander, skaparen av **good4me**.

Enligt Folkhälsoinstitutet är hela 49% av Sveriges befolkningen mellan 16 och 84 år överviktiga, med ett BMI på minst 25. Många försöker på olika sätt gå ned i vikt.

Det finns en mängd appar för viktnedgång. Ofta uppmanas du att fylla i detaljerade uppgifter om vad du äter och hur många kalorier du får i dig, respektive förbränner. Det är komplicerat och tidskrävande för de flesta i en stressad vardag. När du efter ett tag ger upp och slutar med registreringarna, kan det leda till en besvikelse och i förlängningen ett dåligt resultat i strävan efter din målvikt.

"Det ska vara enkelt och positivt att göra sunda val och gå ned i vikt! **good4me** blir din partner." säger Wanja Bellander. "Du behöver stöd, uppmuntran och se resultat. Det handlar om att bli medveten och att långsiktigt ändra sina matvanor. Precis det hjälper **good4me** dig med!"



### Hur fungerar appen?

Registrera dagens/veckans vikt. Fyll under dagen i hur många bra och dåliga val av mat och dryck du gör, hur många gånger du tackar nej till onyttigheter och antalet 15 minuters pass av motion. Du bestämmer själv vad som är bra eller dåligt. Dagens val fördelas i en stapel. Diagram visar utvecklingen dag för dag, under den senaste veckan och över tid. En viktkurva visar sambandet mellan val och viktnedgång.

---

**good4me** finns för iPhone och [laddas ned här](#) via App Store. Pris 15 kr.

För mer information och pressbilder, kontakta Wanja Bellander, 070-733 21 85, [wanja.bellander@binnova.se](mailto:wanja.bellander@binnova.se)  
**good4me** är en app från Binnova AB. Läs mer på [www.good4me.se](http://www.good4me.se)