



Pressmeddelande den 25 juli 2013

good4me ligger i tiden!

Det är helt klart att **good4me** ligger i tiden. Många upplever att de behöver hjälp för att komma ner i vikt. Flera livsstilsprogram på TV vittnar om det. **good4me** är en app som innebär ett stöd för att hålla koll på matvanor, vikt och motion. Den lanserades i mitten av maj.

good4me skapar en medvetenhet - vilka val av mat och dryck är bra respektive dåliga för just mig? Att själv bestämma vad som är bra respektive dåligt innebär en lärandeprocess. Snabba bantningskurer på några veckor innebär oftast att man inte hinner få in ett "nytt tänk" och metodiskt göra medvetna val. Nya goda vanor tar längre tid att etablera!

Många har nu laddat ner **good4me** och omdömen börjar sändas in till Binnova.
Nedan några kommentarer från användare av **good4me**:

"Jag tycker det är lättöverskådligt och tydliga rubriker. Jag gillar layouten, den är enkel men ändå snygg. Det var mycket lätt att komma igång. Man får bra information om hur appen fungerar bortsett från "nej tack". Det kunde kanske funnits nåt exempel på när den kan användas. För jag antar att det inte bara är när man sagt orden "nej tack" utan även om man "säger" nej till sig själv och väljer att inte äta nåt man inte borde.

Jag tycker det är en bra app men personligen behöver jag lite mer koll på antal kalorier men jag har kombinerat den här samtidigt som jag hållit koll på kalorierna och visst ser man samband. De dagar jag haft många bra val och lite/inga dåliga val så har vikten sjunkit snabbare. Så när jag närmast mig min målvikt lite mer så kommer jag definitivt att använda mig av den här! Resultatet efter tre veckor har blivit -2 kg trots en del dåliga val på helgerna."

"Jag har börjat med appen och jag är nöjd med att den är så enkel!! :)
Jag har provat andra appar innan, men där var det alldeles för många saker på! :/
Det där med mina Val, det gillar jag skarpt!! :)

"I min mening är konceptet ganska bra för den som vill hitta en fungerande livsstil för vardagen, där man kan ha en översikt över att man för det mesta gör goda val. Däremot vet jag inte om jag skulle använda mig av appen för en mer kontrollerad viktnedgång - en där man verkligen kan räkna med resultat som man får vid att exempelvis räkna antalet kalorier eller gram kolhydrater och protein varje dag. Men livet handlar ju inte om att räkna kalorier och detta är kanske något man gör under en kortare period bara, och för en vardag där man ser till att göra goda val och möjligtvis går ner i vikt sakta men säkert är denna app väldigt bra."

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
good4me är en app från Binnova AB. Läs mer på www.good4me.se