

Cambridge Ohjelma

Cambridge Ohjelma on Britanniassa kehitetty ohjelma laihtumiseen ja painonhallintaan. Se perustuu vähäenergiisiin ateriankorvikkeisiin, oivalluksien kautta oppimiseen ja uusien elintapojen harjoitteluun valmennuksessa.

Ateriankorvikkeiden osuus ruokavaliosta riippuu siitä, millä ohjelman tasolla ollaan ja kuinka paljon painoa on pudotettavana. Alimmalla tasolla nautitaan pelkkiä ateriankorvikkeita, muilla myös tavallista ruokaa.

Tavoitteena on siirtyä laihtumisesta kohti virallisten ravitsemussuositusten mukaista ruokailua. Tämä tapahtuu taso-ohjelman avulla, jossa ruokailun pääosia harjoitellaan laihtumisen edetessä.

Laihtumisessa on apuna koulutettu Cambridge Valmentaja, joka antaa ohjausta niin yksilöille kuin ryhmillekin. Monella valmentajalla on henkilökohtaista kokemusta ylipainosta ja kaikilla valmentajilla on niin teoria kuin käytännön tieto painonhallinnasta.

Ohjelman hinta riippuu muun muassa tasosta. Ateriankorvikkeet maksavat 65 - 82 euroa viikossa, ja valmennuskäynnin hinta on 15 - 50 euroa. Erillistä jäsenyys- tai kuukausimaksua ei ole. Koulutettuja valmentajia löytyy useilta kymmeniltä paikkakunnilta eri puolilta maata. Cambridge Ohjelma on ollut Suomessa vuodesta 2003.

Laihtuminen on nopeaa, miellyttävää ja tuloksellista. Laihtumisvauhti on noin 1,5 kiloa viikossa edellyttäen, että ylipainoa on.