



Nyhet, 2016-04-08

ICA vill skapa Sveriges största friskvårdssatsning

På måndag går startskottet för ICA Klassikern, ICAs egen variant av En Svensk Klassiker och en del av ICAs omfattande satsning på hälsa. Då enbart 5 av 10 svenskar enligt Folkhälsomyndigheten rör på sig tillräckligt vill ICA med ICA Klassikern bidra till ökad folkhälsa genom att inspirera svenskarna till att äta nyttigare, men även röra på sig mer.

Enligt Folkhälsomyndigheten rör sig 5 av 10 svenskar för lite, något som kan öka risken för sjukdomar som exempelvis diabetes typ 2, viss cancer och depression. För att främja folkhälsan och bidra till ett friskare Sverige vill ICA inspirera sina kunder till mer hälsosamma kost- och motionsvanor.

- Sverige har ett av Europas mest stillasittande folk. Vi på ICA har funderat på hur vi kan ta ett större ansvar för att få svenskarna att röra på sig mer, och på så sätt bidra till ökad folkhälsa. Mat är en naturlig del av en hälsosam livsstil och nu breddar vi vår satsning. Det är ett naturligt steg i vårt arbete med att bli en ledande aktör på hälsa inom dagligvaruhandeln, säger Mats Liedholm, marknadsdirektör ICA Sverige AB.

ICA Klassikern består av samma delmoment som En Svensk Klassiker och sträckorna är lika långa. Skillnaden är att ICA Klassikern avverkas utifrån var och ens egna förutsättningar och deltagarna har flera veckor på sig. Det inledande cykelmomentet kan till exempel avverkas till och från jobbet, som en del av vardagsmotionen. 30 minuters vardagsmotion är också något som förespråkas för att minska risken att bli sjuk.

- Det är tydligt att regelbunden motion och hälsosam kost har ett samband. Om du motionerar och rör på dig vill du ofta också äta mer hälsosamt. Med ICA Klassikern vill vi på ICA uppmuntra och inspirera svenskarna att röra på sig mer och samtidigt börja äta lite nyttigare, säger Christina Karlsson, chefsdietist på ICA Sverige AB.

På måndag går startskottet för ICA Klassikern och deltagarna har då nio veckor på sig att avverka Vätternrundans 30 mil. Och än är det inte försent att anta utmaningen!

ICA Klassikern

ICA Klassikern består av samma fyra delmoment som En Svensk Klassiker. Skillnaden är att deltagarna i ICA Klassikern har flera veckor på sig att genomföra respektive delmoment, nio veckor för det inledande cykelmomentet och sex veckor vardera för simning, löpning och skidåkning. Alla ska kunna delta, oavsett förutsättningar. Alla som vet att de ska röra på sig, men inte riktigt får till det i vardagen. För att stötta och peppa hela vägen in i mål finns ICA-dietister och ICA-coacher på ica.se/halsa. För mer information om ICA Klassikern, se ica.se/klassikern.



Tips från coachen - Christina Karlsson, chefsdietist på ICA.

Frukost

En bra frukost består av komplexa kolhydrater som exempelvis fullkornsgryner, fröer och nötter. Detta eftersom vi utöver energipåfyllning på morgonen även behöver en långsam blodsockerstegring som gör att vi håller oss mätta och belåtna och ger energi under en längre tid. Här är ICA Gott liv Müsli med pumpafrö och tranbär ett utmärkt val i en skål med naturell yoghurt eller exempelvis havremjolk. Och ta gärna frukt till.

Lunch

ICA Gott liv Bönepasta är en utmärkt bas och ett alternativ till vanlig pasta eftersom den är glutenfri och dessutom innehåller mycket fibrer och protein. Serveras tillsammans med ICA Gott liv lax eller ICA I love eco kyckling och någon av kålmixerna från ICA Gott liv.

Mellanmål

Ett vanligt mellanmål kan bestå av ICA I love eco kvarg toppad med bär & nötter, perfekt före träning. Efter träning behöver vi snabba kolhydrater där ICA Gott liv smoothies är ett bra alternativ, tillsammans med en smörgås på fullkornsbröd. Är du på språng ta en ICA Gott liv Matvetesallad tillsammans med ett kokt ägg tillsammans och några räkor som du har med dig i en liten matlåda.

Middag

Till middag tipsar vi om Dinnerboosters från ICA Gott liv som serveras med valfritt tillbehör – fisk, fågel eller vegetariskt. Bra för dig, bra för miljön.

Belöning

Glöm inte att fira både dig själv och din insats med en god eko-choklad.

Christinas tipslista för kylskåpet!

- ICA Gott liv Müsli med pumpafrö och tranbär
- ICA Gott Liv Bönepasta spaghetti gula soja bönor
- ICA Gott Liv Bönepasta Fettucine gröna edamame bönor
- ICA Gott liv Laxfilé i bit
- ICA Gott liv Savojkålmix med mangold och purjolök
- ICA Gott liv Svartkålmix med grönkål och purjolök
- ICA I love eco Ekologisk Naturell Kvarg
- ICA Gott Liv Smoothie ananas, yoghurt, mango
- ICA Gott Liv Smoothie blåbär, rå kakao, havre, yoghurt
- ICA Gott Liv Matvetesallad med edamamebönor och linser
- ICA Gott Liv Matvetesallad med svarta bönor och paprika
- ICA Gott Liv Vit eller Röd Dinnerbooster
- ICA Gott liv Laxfié i bit
- ICA Gott liv ICA Gott Liv Champinjonburgare Rökig paprika
- ICA Gott Liv Bön & Ärt Burgare
- ICA Gott Liv ICA Gott Liv Pumpa & Sötpotatis Puckar
- ICA I love eco Mörk choklad 55% med havssalt från Dominikanska republiken
- ICA I love eco Mjölchoklad från Peru

För mer information

ICAs presstjänst, telefon: 010 422 52 52
Petra Wilson, PR, ICA Sverige AB, e-post: petra.wilson@ica.se.