



BIGGEST LOSER

D A D S



Nu är det äntligen dags för årets bästa aktivitet!

En aktivitet där man förutom att hjälpa med pengar till lagkassan även kommer att få ett bättre liv...

Vad handlar detta om?

Vi har ett antal pappor (utan att nämna namn) till killarna i laget som blir mindre och mindre rörliga, har det jobbigare och jobbigare att ta på sig strumporna, tröttare och tröttare för varje år osv... osv...

Nu är det dags att gå ner några kilo helt enkelt!

Och må så mycket bättre!

Hur ska detta gå till?

Vi kör igång **Biggest Loser Dads** som riktar sig till alla pappor i laget samt att vi även bjuder in lite gästbantar (kompis, granne eller kanske någon mamma). Ni väljer själv vilka ni vill bjuda in!

Som pappa (eller gäst) bestämmer man sig för att gå ned 5% eller 10% innan julafton, en vikt som skall hållas den 23/12.

Målet man sätter ska godkännas av tävlingsledare.

(Så 5% på några av våra pappor kommer inte godkännas som mål (sorry...))

Invägning sker från 1/9 till 15/9 och bildbevis skickas till psy@synoptik.se där vikten framkommer tydligt, vid invägning är det shorts + t-shirt som gäller.

Vid avslutning så väger alla sig på den **officiella LB07 vågen**...

Under perioden september till december så kommer det vara ett antal invägningdatum som deltagarna väger in sig på (hemma eller på Brovallen).

Resultaten av dessa kommer att publiceras på LB07s sociala medier (lagsida, Facebook och Instragram).

Hur skall man kunna gå ner 5% eller 10%?

Hur man går ner spelar mindre roll, det kan vara långa promenader, goda hälsodrycker, långa pass på gym, inte äta hela chipspåsen eller några dygn i bastu - det är upp till er!

Däremot så ska vi tillsammans ta del av de bästa tipsen under resans gång och hjälpa varandra.

Vad får LB07 p04 för detta?

Vi har tillsammans med ett antal sponsorer lyckats få till en riktigt bra deal!

För de pappor (och gäster) som når sina mål får vi 500kr för de som skulle nå 5% och 1.000kr för de som skulle nå 10%.

Denna summa får vi från **varje** sponsor för **varje** deltagare som lyckas.

Idag har vi 3 sponsorer, men vi hoppas kunna få in några till...

Räkneexempel...

Låt oss säga att vi har 30 personer som är med. 15 har mål på 10% och 15 har mål på 5%.

Skulle 10 klara målet på 10% och 10 klara målet på 5% så blir det;

10 med mål 10% = 10 personer x 1.000 kronor x 3 sponsorer = **30.000 kr**

10 med mål 5% = 10 personer x 500 kronor x 3 sponsorer = **15.000 kr**

Totalt 45.000 kronor...

Anmälan...

Anmälan görs genom att antingen väga in sig vid någon träning (på Brovallen) på den officiella vågen eller på sin egen våg då man tar en bild som tydligt visar vad man väger idag. Man kommer då också överens med tävlingsledaren vilket mål man har. Anmälan och invägning görs senast 15/9.

Genom att anmäla sig så godkänner man också att blir offentlig person på våra sociala medier samt att man godkänner att bli nämnd både vid viktminskning samt utebliven viktminskning...

Följ Biggest Loser – Dads

På vår lagsida finns en sida där man kan följa deltagarna!

Vi nämner ej kilo, utan enbart % för den enskilda deltagaren...

Det blir även inlägg på vår Facebook sida och på vår Instragram sida.

Nu kör vi igång!

// Patrik Syde, tävlingsledare (och deltagare)