

Nye kurs starter nå!
Ring for å sikre deg plass – eller send easy46 til 2030.

GRATIS AVIS

3 • 2012 • Utgave 53

EasyLife

NYTT

Varig vektreduksjon og livsstilsendring



Kultursjef og purser ned 15 og 24 kilo

● Bedre helse ● Ble glade i å trene

Per Aimar og kona Karin Haslestad Carlsen stortrives på Drammen EasyLife Senter. **Les mer side 8-9.**



DRAMMEN
EasyLife
SENTER

www.easylife.no • Ring **32 69 90 09**

Våre livsstilsprogram

EasyLife



NYTT OG FORBEDRET PROGRAM!

EasyLife er et vektreduksjons- og livsstilsprogram. Hovedmålet med programmet vårt er varig livsstilsendring, og bedre helse. For å oppnå dette, har vi disse tre grunnpilarene:

- **Balansert og variert kosthold.**
- **Aktivitet og trening.**
- **Mental trening og motivasjon.**

Vi hjelper deg ned de antall kilo du ønsker å gå ned, og til å legge om livsstilen slik at du holder vekten nede. Programmet er bygget rundt 24 leksjoner, og alt skjer i regi av utvalgte treningssentre som er sertifisert til å holde EasyLife-programmet.

Du går raskt ned i vekt. Vi hjelper deg inn i ketosefasen, hvor fettforbrenningen er så høy at kiloene raskt blir borte. Samtidig vil du merke at hverdagene blir mye bedre, du får mer energi og overskudd. Motivasjonen øker, og det hele blir en flott opplevelse.

Vi hjelper deg å endre dine vaner. Programmet er kvalitetssikret av leger, og instruktørene har utdanning og kunnskap til å kunne hjelpe akkurat deg. Treningen skjer i ditt eget tempo. Hvis du ønsker, kan du være med på gruppetrening med andre på samme nivå.

Du blir med på et velprøvd og grundig sammensatt program, med instruksjon i grupper og solid oppfølging over lang tid. EasyLife har hyggelige instruktører som støtter deg. Du står aldri alene. Grip sjansen, og gjør noe med resten av ditt liv.

EasyLife

LETTERE

EasyLife Lettere er for deg som ønsker å gå ned 5-8 kilo. Du har kanskje prøvd det før, men mislykkes. Eller du har klart det, men gått opp igjen like raskt etterpå?

EasyLife Lettere er et program som går over tre måneder. Har du badesesongen som mål, forsetter om å gå ned noen kilo etter juleferien, eller rett og slett ønsker hjelp til å ta av noen få kilo, ja da er EasyLife Lettere kurset for deg.

Med EasyLife Lettere er du med på 10 leksjoner, og du får personlig oppfølging og hjelp til trening og kosthold. Du må være medlem på senteret i ett år. Også EasyLife Lettere legger opp til varig livsstilsendring.

MyLife

Noen av våre sentre kjører også seks måneders-programmet MyLife. Dette er for deg som ønsker å gå enda mer i dybden om kosthold, trening og mental innstilling. Stressmestring og mental kondisjon er også viktige elementer.

DU er i fokus under MyLife-programmet. Du får to personlige utviklingssamtaler, samt 10 instruksjoner i gruppe. Selvutvikling, og hjelp til dette, er sentalt. Du må være medlem på senteret i ett år.

MyLife er for dem som ønsker ytterligere oppfølging etter EasyLife, eller for dem som ønsker mer kunnskap om seg selv i kombinasjon med trening, kosthold og mental innstilling.

÷21
kilo

fakta

Kristin Næss Berge (48)

- Bosted: Roa.
- Sivil status: Gift, 4 barn.
- Yrke: Helsesøster i Lunner kommune.
- Vektreduksjon: 21 kilo på tre måneder.

Som firebarnsmor har Kristin Næss Berge hatt travle dager, der tid til seg selv ikke har stått øverst på lista. Nå var tiden moden for å gjøre noe, og EasyLife hos Spartacus på Grua ble løsningen.

Helsesøster roser EasyLife

Kristin Næss Berge har fått mye ny kunnskap om mat og mosjon gjennom EasyLife. Kunnskap hun vil dra nytte av i jobben som helsesøster.

Firebarnsmoren fra Roa startet på EasyLife for å få hjelp til å gå ned i vekt og komme i bedre form. Etter bare tre måneder er hun blitt veldig begeistret for livsstilsendringsprogrammet.

VIKTIG LÆRDOM

I jobben sin som helsesøster ser Kristin mange barn og unge som passifiseres foran TV- og PC-skjermer. Hun vil ta med seg viktige prinsipper fra EasyLife inn i jobben sin.

- Det betyr ikke å slanke barn og unge, men forsøke å formidle noen av prinsippene fra det jeg har lært med EasyLife overfor barn og unge: Viktigheten av å være i aktivitet, og sørge for at man spiser frukt og grønt, og ikke bare sitter stille og spise usunn mat.

Det finnes mange aktiviteter, og det viktige er å finne noe man trives med. Ikke alle trives med å løpe, og da er det viktig å finne andre aktiviteter som er lystbetonte.

TRAVEL TAXIMAMMA

Etter 20 år i "transportbransjen" med fire aktive barn som skulle kjøres til og fra aktiviteter, bestemte Kristin Næss Berge seg for at nå var det hennes år. Resultatet etter bare tre måneder er 21 kilo borte, og en form som blir stadig bedre.

- Jeg måtte ha et tupp i baken. Jeg måtte ha en kickstart, for jeg klarte det ikke alene.

Slik forklarer Kristin årsaken til at hun meldte seg på EasyLife hos Spartacus treningssenter på Grua.

Og kickstart og hjelp har hun fått. Siden hun begynte livsstilsendringen for drøye tre måneder siden har hun snudd opp ned på treningsvanene og lagt om kostholdet. Med støtten hun har fått, har resultatene vært over all forventning.

- EasyLife er et veldig, veldig bra opplegg. For det første er det veldig flinke instruktører som har masse kunnskap, og som er veldig flinke til å inspirere, sier Kristin.

VELDIG TRYGG

- I tillegg er EasyLife et veldig bredt opplegg som fokuserer på noe helt annet enn å telle kalorier. Her får vi hjelp til å tilpasse kosten, vi får hjelp til å finne riktig trening, og vi får hjelp med motivasjonen. Jeg føler meg veldig trygg på at EasyLife gir meg det fundamentet jeg trenger for å gjøre livsstilsendringen varig, sier helsesøsteren fra Roa.

- Jeg har virkelig fått den hjelpen jeg trenger for å finne motivasjonen og lysten til å være i aktivitet.

BEDRE HUMØR

Kristin har merket en stor endring etter at hun begynte med EasyLife.

- Jeg har fått et mye større overskudd, og en langt lettere hverdag. Det er godt å kjenne at kroppen ikke blir så sliten, og det er deilig å føle at jeg er i bedre og jevnere humør. Dessuten gjør det noe med selvbildet når kiloene renner av og du får komplimenter fra folk rundt deg, sier Kristin.

- Jeg orker å sykle og gå fortere og lenger. Jeg har til og med begynt å jogge etter 20 år.

Benthe anbefaler EasyLife:

– Du vil ikke angre!

÷13
kilo

”

Jeg spiser jo helt vanlig mat, men kutter ut det lille ekstra.

Benthe Haugen Nicolaysen var tidligere en svært aktiv jente innen friidrett, håndball, turn og dans. Så ble hun fanget i tidsklemma og kom inn i en ond sirkel. Nå trener hun flere ganger i uka. Ofte blir det styrke, og hun merker at armene er blitt både fastere og sterkere.

Vi besøker Sætre

– Jeg oppfordrer alle som ønsker å gå ned i vekt og endre livsstilen om å kaste seg på EasyLife. IT-jenta Benthe Haugen Nicolaysen (43) fra Åros tok Control Alt Delete på sin gamle livstil, installerte livsstilsprogrammet EasyLife og tok av 13 kilo på 12 uker.

43-åringen rister på hodet og huffer seg når hun ser på bildene av seg selv tatt for snart ett år siden. Hun kan nesten ikke tro det er samme jenta på bildene. Så tok Benthe kontroll over livssituasjonen. Kombinert med endring i kostholdet trente Benthe av seg 12 kilo på tre måneder. Den første uken raste hun ned fire kilo. Fem måneder etter at hun avsluttet EasyLife Lettere viser vekten 67 kilo. Da hun startet på livsstilsprogrammet i september i fjor stoppet vekta på 80 kilo, og hun slet blant annet med blodtrykket.

SPENNENDE OG INTERESSANT

Den blide og lite selvhøytidige trebarnsmoren levde bokstavelig talt det søte, men passive liv i form av usunn mat og mye tid i sofaen. Nå lever Benthe livet. Det er bare blitt enda søtere etter at hun begynte på treningssenteret Trento på Sætre. I dag er også blodtrykket normalt. – Jeg er fornøyd med meg selv. Det er en

utrolig god følelse å klare målet. Nå sitter livsstilsendringen i blodet og jeg tillater meg ikke å gå opp igjen, forteller Benthe opprømt.

– Jeg takker EasyLife for det. Jeg oppfordrer andre til å kaste seg på livsstilsprogrammet. De vil ikke angre og det er verdt hvert eneste øre, legger hun til.

Flere måneder etter at hun er ferdig på EasyLife benytter Åros-jenta seg fortsatt av kurspermen, og det hun lærte på samlingene.

– EasyLife er spennende og interessant. Jeg fikk veldig god informasjon om veldig mye annet enn bare om det å gå ned i vekt. Men det viktigste av alt er at EasyLife er varig endring av livsstil og ikke noe slankekurs, forklarer Benthe, som tidligere hadde forsøkt lavkarbokurer.

NYE SPISEVANER

– Jeg var opptatt av å endre kostholdsvanene. Jeg synes jeg fikk god informasjon

om tallerkenmodellen, og jeg synes ikke det var vanskelig å bake det inn i hverdagen, forklarer Benthe.

– Det handler mye om bevisstgjøring på hva man spiser og mengden.

FIKK MESTRINGSFØLELSE

Den blide damen har travle hverdager. Hun er oppe klokken fem om morgenen for å reise på jobben som forvaltningsansvarlig i DNB-IT i Oslo.

– Jeg føler meg mer vel og våken nå. Det handler om beherske ting og oppleve en mestringsfølelse, sier hun.

Benthe Haugen Nicolaysen gliser over at hun nå får på seg klærne som var for trange sist sommer. Like mye som hun kan smile over alle de positive tilbakemeldingene og bemerkningene hun får i belønning for den fantastiske innsatsen hun har lagt ned.

– Familien synes jeg er helt rå. De synes bare det er moro, forteller Benthe.

fakta

Benthe Haugen Nicolaysen (43)

- Sivil status: Gift, tre barn på 20, 18 og 9 år.
- Bosted: Vestliveien på Åros.
- Yrke: Forvaltningsansvarlig IT i DNB.
- Vektreduksjon: 13 kilo på 12 uker.



Roser miljøet

– Jeg er ikke så veldig selvdisciplinert og må ha noe som presser meg litt, smiler Benthe Haugen Nicolaysen. Etter å ha gått ned fire kilo på den første uken var ikke Benthe i tvil om at hun hadde funnet den riktige metoden.

– Oi, dette var gøy. EasyLife er jo bare morsomt, tenkte jeg, sier Benthe. – Det er veldig motiverende å komme til Trento. Alle er blide og hyggelige og man blir kjent med andre. EasyLife er et utrolig godt program og man blir tatt godt vare på her på Trento, forsikrer Benthe Haugen Nicolaysen, som nå trener tre-fire dager i uken. Både ektemann og datter er også medlemmer på Trento.

Sykepleierlektor fra Drammen anbefaler EasyLife

– Livskvalitet i hver svettdråpe

20 kilo lettere – ett år eldre – men likevel yngre i kroppen enn i fjor. Sissel Hoftun Knudsen snakker varmt om EasyLife. Konseptet er midt i blinken i et samfunn der overvekt og livsstilssykdommer er blitt stadig vanligere.

– Det er jo ingen tvil om at sykefraværet vil gå ned med fysisk aktivitet, sier Sissel.

61-åringen er sykepleier ved hjerteavdelingen på Drammen Sykehus, og høgskolelektor ved sykepleierutdanningen ved Høgskolen i Buskerud.

– Man kan få en kortere og lettere rehabiliteringsperiode om man er i god form når man blir syk, fortsetter hun.

Hun ble selv rammet av et hjerteinfarkt for få år siden, og erfarte da hvor viktig fysisk aktivitet var i opptreningsperioden. Men da hun skulle fortsette for seg selv, gikk det ikke så bra. Ikke før hun begynte ved Drammen EasyLife Senter, og fikk satt trening, kosthold og motivasjon i system.

”

Er det mulig med en livsstils-
endring?
Etter 9
måneder
er svaret JA!



Sissel Hoftun Knudsen har det gøy på trening, og føler seg godt ivaretatt av EasyLife-instruktørene. Her er hun sammen med Lise Wollberg Vestli på Drammen EasyLife Senter.

føler seg godt ivaretatt av EasyLife-instruktørene. Her er hun sammen med

EASYLIFE BESTÅR AV 3 GRUNNSTEINER:

KOSTHOLD:

– Det er grunnmuren min, der henter man energien. På EasyLife lærer du å sette sammen maten på en riktig måte, etter den såkalte tallerkenmodellen. Det gjør at du slipper å veie og måle maten. Du trenger proteiner i form av kjøtt og fisk, for å bygge muskler, det er byggesteinene. Du trenger karbohydrater i form av poteter, ris, pasta og stivelse for å få rask energi.

Du trenger grønnsaker for å få fiber, som er viktig for god fordøyelse. Vitaminer, mineraler og langsomme karbohydrater i grønnsaker gjør at du har et jevnt blodsukker.

Du trenger fett, og da spesielt umettet og flerumettet fett. Det er viktig for opptak av fettløselige vitaminer, og som kilde til livsviktige omega-3 fettsyrer. Fett er også en bestanddel i cellene våre, og det er derfor viktig at vi fyller på gode fettkilder for å gi næring til cellene som stadig fornyes.

Sissel understreker viktigheten av å ha balanse mellom de forskjellige næringsstoffene. Derfor er hun skeptisk til lavkarbokurer, der man kutter ut karbohydrater og erstatter det med fett. Hun er bekymret for langtidsvirkningene med tanke på kolesterolinnholdet i blodet, noe hun også får støtte for fra sine legekolleger.



TRENING

– Ved å være i fysisk aktivitet, kjenner jeg at kroppen gir gode svar. Jeg får en mestringsfølelse.

Sissel hadde mange vondter i kroppen. Muskelrevmatismen hennes ble helt borte etter at hun begynte å trene jevnlig. Her har også et sunt og balansert kosthold en viktig rolle, for å ha nok energi, og riktig næring for å yte maksimalt.

Kondisjonstrening gjør at man får bedre lungekapasitet, hjertet begynner å jobbe mer effektivt, og oksygen blir transportert bedre til organer.

Styrketrening er viktig for å bygge opp og bevare muskler, styrke skjelett og få bedre holdning. Bevegelighet må man også trene, for optimal muskellengde, smøring av leddene og generell velvære.

Nå trener Sissel tre ganger i uka, i tillegg forsøker hun å være minst en halvtime i aktivitet de andre dagene. Det kan være alt fra å gå en rask tur, til å jobbe i hagen.

– For meg er stavgang blitt en favoritt. Ifølge Ingerid Kristiansen kan man øke treningseffekten med 20 – 40 prosent hvis man bruker staver. Trening gir også energi og overskudd.



MOTIVASJON

Sissel erfarte at det var vanskelig å legge om livsstilen alene. På EasyLife er hun en del av en gruppe som møtes jevnlig i ett år. Både instruktøren og de andre på gruppen har hatt en positiv og støttende innvirkning.

– Man må endre måten å tenke på. Det er ikke alltid så lett, og da hjelper det med en sms fra instruktøren med et lykke til, eller et spørsmål om hvordan det går hvis du ikke har vært innom senteret på noen dager.

EasyLife fokuserer mye på det mentale når det gjelder å gjøre varige livsstilsendringer. Det å sette mål og hvordan man skal oppnå og vedlikeholde disse målene er en stor del av kursopplegget.

Man skal heller ikke undervurdere det sosiale. Fellestreninger med EasyLife-gruppen både inne og ute har gitt både svette, glede og mye latter.

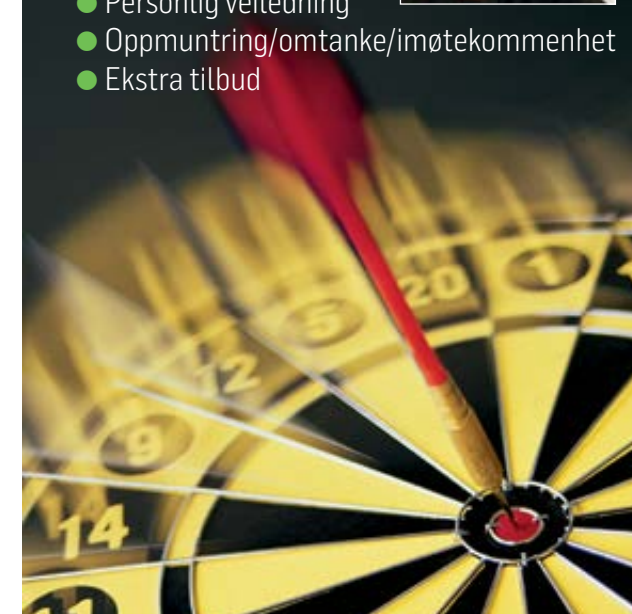
Selv føler Sissel seg mye lettere både fysisk og psykisk etter ni måneder på EasyLife. Hun ønsker også videre oppfølging når året er omme, og går da videre med MyLife.

– Jeg er sikker på at EasyLife hjelper meg, slik at jeg ikke rykker tilbake til start.



Dette synes jeg kjenner EasyLife:

- Faglighet
- Målsetting
- Struktur
- Variasjon
- Personlig veiledning
- Oppmuntring/omtanke/imøtekommenhet
- Ekstra tilbud





÷24
kilo

fakta

Per Aimar Carlsen (47) og Karin Haslestad Carlsen (48)

- Bosted: Åssiden i Drammen.
- Sivil status: Gift, 2 barn på 18 og 20 år.
- Yrke: Kultursjef i Modum og purser hos SAS.
- Vektreduksjon: 15 kilo og 24 kilo på 5 og 7 måneder.

÷15
kilo

Nå liker vi å trene

Saltimer er blitt en favoritt både for Karin og Per Aimar. Når hun er på jobb som purser, benytter hun seg ofte av hotellenes treningsrom, mens han allerede har planlagt at de kan benytte seg av medlemskortet sitt, EasyKortet, når de er på ferie. Da kan de trene gratis på en rekke sentre i Norge. Til høyre ser vi paret før de begynte på EasyLife.



Treningscenter for vektreduksjon

Drammen EasyLife senter er et treningscenter for deg som har en del ekstra kilo du vil ta av. Vi er et spesialsenter for alle som sliter med overvekt, slik at du som medlem hos oss vil være sammen med andre som er i samme båt som deg selv. I tillegg vil du treffe folk her som allerede har gått ned alt fra 10 til 50 kilo, og som har fått lov til å fortsette som medlem hos oss.

Vi besøker Drammen

Bedre helse. Mer energi. Bedre nattesøvn. 15 og 24 kilo mindre. Ekteparet Per Aimar og Karin Haslestad Carlsen har fått så mange positive effekter av EasyLife at de kan snakke seg varme. Nå liker paret fra Åssiden også å trene.

– Det er så stor variasjon her. Det er alltid noe nytt som gir motivasjon, sier de to. Slik har det ikke alltid vært. Per Aimar, som er kultursjef i Modum, og Karin som er purser, var ikke så glade i treningscentre. – Jeg har vært medlem av noen tidligere, men ble ikke fulgt opp slik de lovet, sier Karin. Per Aimar hadde store fordommer mot treningscentre generelt, men har nå snudd etter å ha gått inn på Drammen EasyLife Senter. – Her er det så hyggelig. Du blir møtt med et hei, og føler deg velkommen. Her vet du også at den som sitter ved siden av deg i sofaen, eller trener ved siden av deg, har

hatt det samme utgangspunktet som du selv har hatt. Ekteparet føler også at alle er like mye verdt. Enten du akkurat har begynt på EasyLife, snart er ferdig, eller bare har fortsatt å trene på senteret etter at EasyLife-året er omme.

HØYT BLODTRYKK

Da hun fikk høyt blodtrykk – og han så bilde av seg selv og hørte om andre som fikk livsstilssykdommer – tok ekteparet affære. Karin startet i oktober. Da hadde blodtrykket skutt i været, og medisiner var neste for at hun skulle kunne fortsette i jobben i SAS.

De medisinene kunne hun kutte etter å ha gått på EasyLife en stund. Per Aimar ble inspirert av konas resultater, samtidig som han ikke ville bli en 50-åring med forskjellige livsstilssykdommer. Men det utløsende var kanskje et bilde han så av seg selv i avisa. Som kultursjef i Modum er han ofte å se både i Drammens Tidende og Bygdeposten. Bildet fikk ham til å innse at det var på tide å gjøre noe. – Vi har fulgt barna våre på håndball og fotball, men selv blitt inaktive. Paret har alltid vært flinke til å gå på tur, både sommer og vinter, men svette gjorde de sjelden. – Nå svetter vi fem dager i uka. 2-3 dager

her på Drammen EasyLife Senter og når vi går tur med hunden. Da velger vi gjerne litt tøffere turer for å få opp pulsen. Før var det mye på flata, og kakao og kvikk-lunsj på skitur om vinteren.

NØKKELEN ER Å TRENE VIDERE

Turgleden deres har gjort at de har fått stor nytte av alle tilbudene på Drammen EasyLife Senter. Trening er mer enn å være innendørs. Ski- og smørekurs har vært positive innslag, og paret nevner også alle de andre tilbudene som sykkel-, jogging og orientering. Praktisk matlaging er også noe det settes pris på.

– Her får du ikke oppskriften på alt selv. Du blir trigget til å finne løsninger. Det tror paret er sunt, siden de vet at det tar tid å endre livsstil. – Derfor er det bra at EasyLife varer et helt år, og ikke bare er en slankekur som varer i åtte uker og så er du overlatt til deg selv. Det er endring av livsstil. De har lært at kroppen kan huske sin gamle vekt i 2-5 år, og derfor er de opptatt av å fortsette med de gode vanene også etter EasyLife-året. Ellers var det jo ingen vits. – Vi kommer til å fortsette å trene her. Det gir oss trygghet, understreker de. Klare for resten av livet i mye bedre form enn før!



÷20 kilo

fakta
Kyrre Haugen (36)

- Bosted: Eidsvåg.
- Sivil status: Samboer, 2 barn.
- Yrke: Servicetekniker.
- Vektreduksjon: 20 kilo på 12 uker.

Kyrre Haugen trener 2-3 ganger i uken, for å komme i form igjen. Dog ikke som da han var 20, men rett og slett ha en fysikk han trives med i hverdagen.

«Den første uken var litt tøff. Deretter var det plankekjøring!»

Vi besøker Bergen

Fra 105 til 85 på 12 uker! Kyrre Haugen fikk raske resultater med EasyLife. 36-åringen er tilbake i matchvekt, og sikker på at han vil holde seg der.

Den hyggelige mannen er nå blitt en snakkende reklameplakat for EasyLife og MyLife Bergen. Han er så fornøyd at han anbefaler det til alle som skal ned noen kilo – og har en plan om å endre livsstilen for å holde seg der.

BARE Å BEGYNNE!

Kyrre kommer med følgende oppfordring, helt uoppfordret:

– Jeg vil anbefale alle som sitter hjemme og lurar: Det er bare å hive seg med. Det gir en fantastisk effekt, og når du ser resultatene med en gang gir det masse motivasjon.

De tre nøkkelordene i EasyLife er trening, kosthold og motivasjon. Satt i system. På EasyLife er man en del av en gruppe, der alle er i samme situasjon. De ønsker enten å gå ned i vekt, komme i bedre form, få en bedre helse eller mer overskudd. Mange inkasserer alle de fire gevinstene.

MISTET SØTSUGET

Kyrre har hatt en veltrent kropp fra tidligere år. Han jobbet på et treningssenter, og trente mye. Men fire skiveprolaps, operasjoner i rygg og bein, gjorde at han ikke kunne trene. Sympatispising med samboeren da hun gikk gravid for et par år siden, og en sykdomsperiode, gjorde at han plutselig veide 20 kilo for mye.

– For meg handlet det om å få kostholdet på rett kjøll igjen, sier han. For eksempel ikke å la lørdagen starte fredag og slutte mandag.

– Jeg kommer fortsatt til å kose meg på lørdager, det viktigste er hva du gjør i hverdagen.

Likevel blir det ikke kos på samme måte som før. Kyrre er faktisk kvitt søtsuget.

– Jeg spiste nylig en sjokolade, og det smakte ikke like godt som før.

POSITIVT MED FLERE

Sammen er man sterkere er det noe som heter. Det har også Kyrre erfart. Småbarnsfaren hadde tenkt på at han burde gjøre noe en stund, og da søsteren ringte og lurte om han ville være med på EasyLife, trengte han ikke betenkningstid.

– Vi har gitt hverandre støtte når det trengtes, og ros når det har trengtes.

På MyLife er man også en del av en gruppe, der alle har et mål om å gå ned noen kilo. Det gjør at man føler et positivt gruppepress, og en forpliktelse, som gjør det enklere å lykkes.

KLÆR

– Nå er det bare sokkene, skoene, votter og lue som passer, ler Kyrre.

Alt øvrig tøy han eier er for stort. Dermed blir det storshopping.

– Jeg har gått ned tre størrelser, fra XL til medium i skjorter.

Kyrre har fått mange positive kommentarer, og han merker også at energinivået har økt.

– Jeg trenger ikke å slenge meg på sofaen etter middag. Og gjør jeg det, merker jeg raskt at det begynner å krible i kroppen.

På grunn av ryggen kan han ikke trene så hardt som han gjorde i yngre dager, men 2-3 ukentlige treninger med litt flere repetisjoner går bra.

– Nå skal jeg bare stramme opp og omgjøre litt fett til muskler. Vekten er passe, mener Kyrre Haugen.



105 kilo

Uke	1	105,5
2	101,1	
3	97,5	
4	96,1	
6	92,8	
8	90,6	
10	87,4	
12	85,5	



85 kilo

– Kom som du er!

Kyrre Haugen er storfornøyd med MyLife, rett ved Bryggen, i Nye Sandviksvei 11.

– Det er et veldig behagelig senter. Det er rolig, og hverken hipt eller kult. Du trenger ikke kjøpe det kuleste treningstøyet, men kan komme og være deg selv uten at du føler at det er feil. Det tror jeg er en vinner for alle over 23.

÷19
kilo

Trebarnsmor og bestemor Monika bestemte seg...

Monika Johansen har fått mye mer energi. – Når jeg var for tung, ble jeg tiltaksløs. Nå har jeg masse overskudd, sier 52-åringen. Hun jobber turnus og synes det er enkelt å legge inn treningen både på formiddagen eller ettermiddagen.

– Nå er det min tur!

Monika Johansen følte seg ikke vel og ble deprimert fordi hun synes hun var for stor. – Men så tenkte jeg at nå er det min tur, etter å ha prioritert familien i alle år.

52-åringen brukte bare tre måneder på å gå ned 19 kilo. Nå er hun i full gang med å legge om kostholdet og hun trener tre dager i uka på Kristiansand Sportssenter i Dronningens gate.

– Jeg følte at det var min tur til å prioritere helsa. Men du vet vi kvinner er født med dårlig samvittighet.

Endringene har vært et gode for hele familien. Ektemannen har fått en sprekere kone, barna har fått gladere mor, og barnebarna har fått en bestemor med mer energi.

NÅ STARTER DET!

Monika er imidlertid klar på at tre måneder ikke er noen varig endring. Hun startet for å lykkes, og resultatene er så gode at det har gitt stor motivasjon til å leve et sunt og aktivt liv i årevis fremover.

– Det er greit å gå ned i vekt, men nå begynner jobben med å få fettprosenten ned og få litt mer muskler. Det må strammes opp litt når man går så mye ned, sier den spreke damen. Hun har nemlig hatt en fremgang treningsinstruktør Lasse Myklebust er råimponert over.

– Vekten er en ting, men da hun startet klarte hun ikke en eneste situps. Nå tar hun 26 stykker!

MYE LETTERE LIV

Monika merker at livet er blitt mye bedre i løpet av tre måneder. Hun orker mer, og kjenner det godt på jobben som hjelpepleier.

– Før følte jeg meg tung, og orket bare akkurat det jeg skulle på jobb og hjemme. Nå går alt mye lettere. Og mens sofaen før kom og hentet meg på kjøkkenet etter at jeg hadde spist, trenger jeg ikke å sove middag lenger.

For Monika ble bøygen å starte. Ta telefonen til Kristiansand Sportssenter.

– Jeg hadde lest om alle de fantastiske resultatene i EasyLife Nytt. Men jeg løftet av røret mange ganger før jeg slo nummeret. Da jeg først gjorde det og avtalte tid her nede, var det gjort.

TRIVES MED TRENING

Jojoslanking har også vært en del av Monikas liv. Det samme har støttemedlemskap på treningssentre. Nå går og løper hun med hunden 1-2 ganger i uka hjemme på Vågsbygd, i tillegg til treningen på Kristiansand Sportssenter.

Monika savner ikke noe i det nye kostholdet. Når hun også får masse komplimenter fra kolleger, venner og familie, gir selvfølgelig det både selvtillit og motivasjon.



Monika har fått ti prosent mindre fett, og er blitt 15 centimeter smalere rundt livet.

fakta

Monika Johansen (52)

- Bosted: Vågsbygd.
- Yrke: Hjelpepleier i hjemmesykepleien i Kristiansand.
- Sivil status: Gift, barn på 29, 25 og 18 år, barnebarn.
- Vektreduksjon: 19 kilo på 3 måneder.

VARIG LIVSSTILSENDING

EasyLife

- Et program utviklet i Norge med varig livsstilsendring og bedre helse som mål.
- Tusenvis av deltakere har fulgt programmet siden starten i 2004.
- Tilbys på treningssentre, fysikalske institutt og rehabiliteringsinstitusjoner.

Kosthold

Med EasyLife spiser du et variert og balansert kosthold basert på norske anbefalinger. Dette er ikke en lav-karbo diett. Du lærer hvordan du skal sette sammen måltidene i henhold til EasyLife sin tallerkenmodell. Du veier ikke maten, og du teller ikke kalorier.

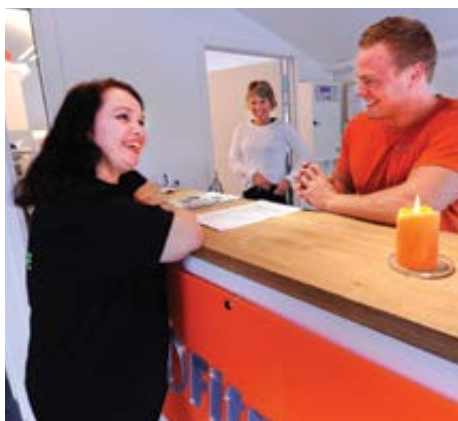


Trening

Du får hjelp til å finne en aktivitet som passer for deg og ditt nivå. Dette selv om du aldri før har trent, eller om du føler deg i elendig form. Vi setter din trenings- og helsetilstand i fokus, og øker denne i et fornuftig tempo. Du trener med andre EasyLife-medlemmer, og treningen skal være morsom og lystbetont.

Mental trening

Det viktigste for å oppnå varig livsstilsendring er din egen motivasjon. Livsstilsendring handler om vilje til å endre. Motivasjon og vilje over tid er vesentlig for å lykkes. EasyLife hjelper deg med å opprettholde drivkraften. Vi har verktøyene!



Varig endring og bedre helse

EasyLife er ikke en lettvinnt slankekur, men en hjelp til varig livsstilsendring for å holde vekten nede på det nivået du ønsker. Følger du programmet, lærer du metodene for hvordan du skal få til dette. Tiden som jojo-slanker er over.

Oppfølging

EasyLife-programmet går over ett år. Det er 24 nyttige og lærerike leksjoner. Utdannede instruktører følger deg opp. Dette er hyggelige og kunnskapsrike personer som virkelig bryr seg om deg og din utvikling på veien mot dine egne mål.



Gruppetilhørighet

Med EasyLife blir du medlem av en gruppe der alle de andre deltakerne har akkurat samme mål som deg selv - varig endring av livsstil. Dere motiverer hverandre, og du får støtte og oppmuntring. Noen får venner for livet i disse gruppene.

Kickstart

Med EasyLife går du raskt ned i vekt i starten av programmet, og du blir motivert til videre innsats. Parallelt med din vektreduksjon blir du lært opp til trening, kosthold og vaner som du etter hvert vil føle som en selvfølgelighet.



EasyKortet

Med EasyKortet får du muligheten til å trene gratis på andre treningssentre over hele landet. Vi innfører også et fordelskort som gjør at du vil oppnå store fordeler på andre områder.

GRATIS gjestetrening over hele landet

Dersom du blir medlem ved det treningssenteret som sender ut dette EasyLife-magasinet (se forsiden), så kan du gjestetrene helt gratis ved trenings-sentre over hele landet, ved hjelp av EasyKortet. I tillegg gir kortet deg flere forskjellige fordeler ved kjøp av varer og tjenester. Ta kontakt med ditt nærmeste EasyKort-senter og se ellers www.easykortet.no



Her er våre EasyLife-sentre

AKERSHUS

Drøbak: Frisk Trening og Manuellterapi, 99 50 64 93
Jessheim: Spenst Jessheim, 63 97 79 60
Lørenskog: 2Manage, avd. Condis, 92 82 87 32
Skedsmo: Avancia Sport Center, 64 83 51 70
Aurskog: Trento Aurskog, 63 86 29 60
Sørumsand: Sørumsand Treningssenter, 63 82 45 02
Årnes: Spenst Årnes, 63 90 79 42
Asker: Asker treningssenter, 40 00 04 81
Ås: Ås Fysioterapi og Treningssenter, 64 94 29 00
Fetsund: Spenst Fetsund, 63 88 01 10
Kolbotn: På Treninga, 66 80 20 00
Vestby: Spenst Vestby, 64 95 34 64

AUST-AGDER

Lillesand: Trend Trim Lillesand, 37 27 37 55
Arendal: Arendal Sport og Fitnesssenter, 37 02 12 28

BUSKERUD

Drammen: Drammen EasyLifesenter, 32 69 90 09
Kongsberg: Life Kongsberg, 32 76 87 80
Sætre: Trento, 47 71 04 77/92 65 60 03

FINNMARK

Vadsø: Vadsø Treningssenter, 41 55 89 09 eller 90 53 44 46
Vardø: Kontakt Vibeke Baumann, 91 33 67 92

HEDMARK

Hamar: Tuvas Treningssenter, 62 53 26 99
Hamar: Espern Aktivitetspark, 62 55 53 33
Kongsvinger: Spenst Kongsvinger, 96 64 00 62
Nes: Grande Rehabiliteringssenter, 62 36 25 04
Skarnes: Family Sports Club, Skarnes, 62 96 73 50

HORDALAND

Bergen, Fyllingsdalen: Nr1 Fitness, 55 16 57 00
Bergen, Landås: Nr1 Fitness, 55 16 57 00
Bergen, Åsane: Nr1 Fitness, 55 16 57 00
Bergen sentrum: MyLife Livsstilssenter, 55 70 81 70
Stord: Heiane Trening & Helse, 53 40 10 50
Manger: TRIM, terapi og trening, 56 37 11 50
Osterøy: Nr1 Fitness, 90 56 19 13
Voss: Nr1 Fitness, 94 02 65 75
Sotra: MyLife Livsstilssenter, 94 01 19 23

MØRE OG ROMSDAL

Elnevågen: Spinn Sol og treningssenter, 92 68 97 27
Sula: Indre Sula Fysio&Velvære, 48 48 01 87 / 41 31 09 09
Ørskog: Fysiotrimmen, 70 27 07 70 / 40 24 58 84

NORDLAND

Dønna: Fysioform Treningssenter, 75 05 21 30
Narvik: Modus, 76 94 00 50

OPPLAND

Dokka: Toten Treningssenter, 46 63 14 13
Hov: Treninga, 61 12 30 77
Gjøvik: Spenst Toten Treningssenter, 61 13 10 90
Grua: Spartacus Trim og Treningssenter, 61 32 54 45
Lena: Toten Treningssenter, 61 16 88 90
Raufoss: Toten Treningssenter, 61 19 70 00
Fagernes: Toten Treningssenter Valdres, 61 36 29 30 / 92 80 40 04

OSLO

2Manage, avd. Mortensrud: Sport og Mosjon, 92 82 87 32
2Manage, avd. Stovner: Condis, 92 82 87 32
2Manage, avd. Økern: Condis, 92 82 87 32
2Manage, avd. Fredensborg: Condis, 92 82 87 32

ROGALAND

Haugesund, Trimeriet Haugesund, 41 12 33 55
Ølen: Frisk Treningssenter, 53 76 79 00
Sola: Toppform Sola, 51 64 89 00
Stavanger: Toppform Tasta, 51 54 60 58
Sandnes: Balanz Trening og behandlingssenter, 40 00 43 34
Sveio: Albatross, 41 12 33 55

SOGN OG FJORDANE

Førde: PULS Førde, 57 82 31 32

SØR-TRØNDELAG

Trondheim: Nidarø Treningssenter, 46 77 00 70
TELEMARK
Langesund: My Life Trening og Trivsel, 35 96 75 75
Notodden: Spenst, 35 02 50 10
Skien: MyLife Livsstilssenter, 45 26 66 33

VEST-AGDER

Kristiansand: Kristiansand Sportssenter, 38 02 57 90

VESTFOLD

Larvik: Min Kilde, 97 75 85 70
Sandefjord: MyLife Livsstilssenter, 40 00 68 87
Tønsberg: PULS Tønsberg, 33 33 01 01
Horten: Trimhuset Horten, 33 07 08 03
Holmestrand: PULS Holmestrand, 33 05 06 06

ØSTFOLD

Askim: Avancia Sport Center, 69 88 12 50
Moss: Ditt Treningssenter, 69 25 76 07
Fredrikstad: Family Sports Club
Fredrikstad, 69 30 03 10
Rakkestad: Family Sports Club, 69 22 34 35 eller 95 14 21 52
Sarpsborg: Family Sports Club, Quality Hotel Badeland, 69 10 16 03
Sarpsborg: Family Sports Club Fram, 69 97 26 99
Halden: Family Sports Club Halden, 69 19 78 00