



DRAMMEN

EasyLife
 SENTER
Treningscenter
for vektreduksjon!

32 69 90 09

www.drammen.easylife.nowww.easylife.no

3 • 2017 • UTGAVE 46

Ned 15, 20 og 23 kilo med EasyLife i Drammen

Brødrene Yngve (49) og Per Ivar (53) Frise har gått ned henholdsvis 20 og 23 kilo, mens samboeren til Per Ivar, Maria Ravnvik Nilsen (33), har gått ned 15 kilo ved hjelp av livsstilsprogrammet EasyLife ved Drammen EasyLife Senter.

Les mer om den glade gjengen (Yngve i midten), her i trening på Norges eneste treningssenter for vektreduksjon, på sidene 4-5 og 6-7.

EasyLife BISON

Nå starter vi også opp egen EasyLife gruppe bare for menn ved Drammen EasyLife Senter, slik de allerede har gjort både i Bodø og Kristiansand.

Se baksiden, side 3 og side 10.

Nye kurs starter nå!
Også for deg som vil ned 5-10 kilo!



varig vektreduksjon og livsstilsendring

Dette er *EasyLife*

- For deg som skal ned i vekt.
- For deg som ønsker et lettere liv.
- Tilbys på treningssentre, fysikalske institutt og i egne grupper utenom treningssentre.
- Fokus på bedre helse gjennom: Balansert og variert kosthold. Aktivitet og trening. Mental trening og motivasjon. Endring av vaner.

Kosthold

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

Varig endring

EasyLife er ikke en lettvent slankekur, men hjelp til varig livsstilsendring for å holde vekten på det nivået du ønsker. Følger du programmet, lærer du metodene for hvordan du skal få til dette.

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. Du trener med andre EasyLife-medlemmer, og treningen skal være lystbetont.

Bedre helse

Trening og kosthold har positive innvirkninger på livstilssykdommer som diabetes 2, høyt blodtrykk og høyt kolesterol. Vi har også eksempler på at det kan være gunstig for revmatikere. Ofte blir man også kvitt vondter i kroppen ved å leve sunt.

Mental trening

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

Oppfølging

EasyLife-programmet varer i 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 også 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. For å få en god start på endringsprosessen, benytter de fleste et VLCD (very low calory diet) produkt i starten av programmet. Parallelt med din vektreduksjon, får du kunnskaper om trening, som blir en del av din nye hverdag.

Vi tilbyr også forskjellige MyLife programmer!

- Komme i gang med trening
- Få bedre helse
- Bare gå ned noen få kilo
- Sykle Birken litt fortere
- Oppfølging etter vektnedgang

MyLife



Drammen EasyLife Senter

har følgende tilbud til deg

- Vårt hovedprogram for deg som vil ned mer enn 10 kilo. Dette programmet varer i ett år og består av 24 leksjoner. Du er med i en EasyLife-gruppe der du lærer hva du bør spise, hvordan du skal trene og hvordan du bør tenke or å legge om livsstilen.
- EasyLife Lettere for deg som vil ned tre til åtte kilo. Du får hjelp til å legge om livsstilen både i forhold til kosthold, trening og det mentale slik at kiloene ikke kommer tilbake. Kurset består av 10 teoretiske leksjoner over tre måneder etterfulgt av tre måneder med bare trening.
- EasyLife Bison, vårt ferskeste tilbud. En EasyLife gruppe bare for menn som vil ned mer enn 10 kilo. Kurset har samme innhold og varighet som vårt vanlige hovedprogram. Men i denne gruppen er det altså bare menn.
- Trenings- og livsstilskurs for seniorer på dagtid. Dette kurset består også av 10 leksjoner over tre måneder med fokus på kosthold, fysisk og mental trening. Deretter tre måneder med bare trening. Se også side 11.
- EasyLife oppfølgingsprogram for deg som har gjennomført et av våre kurs og som vil lære mer, samtidig som du vil ha tett oppfølging. Kurset består av 10 leksjoner og går over seks måneder.

EasyLife gruppe bare for menn i Bodø har blitt en suksess. Her treffes ulike menn fra ulike yrkesgrupper, som har en ting til felles: De vil ha hjelp til å gå ned i vekt og legge om livsstilen. Bildet av kokken Raymond Andreassen (til h) og håndballmannen og coachen, Olav Rebtun (til v), her sammen med EasyLife sjefen i Bodø, Trond Chitussi, illustrerer dette. Nå starter vi opp en gruppe bare for menn i Drammen også.

“Veldig bra å gå på EasyLife sammen!”

– Vi hadde ikke klart dette så bra om vi ikke var to om det. Derfor anbefaler vi også andre par som trenger hjelp med overflødige kilo og livsstilsendring til å starte på EasyLife-kurs sammen, fastslår samboerparet fra Gulskogen, Maria Ravnvik Nilsen (33) og Per Ivar Frise (53). Åtte måneder ut i kurset som varer i ett år hadde de gått ned henholdsvis 15 og 23 kilo.

– Når vi møter Maria og Per Ivar er det fortsatt fire måneder til kursavslutning i september. Målet mitt er å gå ned tre kilo til før ferien slik at jeg kommer under 70 kilo, sier Maria. Per Ivar er klar på at han skal ned ytterligere 13 kilo, så vekten viser 90 kilo.

– Det skal vi klare, for EasyLife har fungert veldig bra. Faktisk langt bedre enn vi hadde forventet, sier samboerparet fra Gulskogen, som begge hadde gått jevnt opp i vekt over flere år før de innså at nok var nok.

– Jeg var tidligere veldig aktiv på håndballbanen i Slemmestad og trente mye. Men når jeg ga meg med håndballen, var det ikke noe morsomt å trene på egenhånd i og med at jeg var vant til å trene sammen med et lag, sier Maria. Jeg gikk også i den samme fella som mange andre når de slutter

med idrett, for jeg fortsatte å spise like mye som da jeg var aktiv.

Nær blodtryksmedisiner

Det var likevel samboeren som tok avgjørelsen om å melde seg på kurset for livsstilsendring ved Drammen EasyLife Senter. Han hadde også opplevd å gå opp i vekt gjennom flere år, spesielt etter at han byttet ut en fysisk aktiv jobb som mekaniker i Nettbuss til kontorjobb i Vegvesenet. At han i tillegg pådro seg en skade i benet som førte til at han stort sett ble stillesittende i to år, gjorde ikke saken bedre.

– Jeg gikk først opp fra 95 kilo, som jeg veide i militæret, til rundt 110. Denne vekten holdt jeg i mange år inntil jeg skadet meg. Da gikk jeg opp til hele 127 kilo på det meste og jeg fikk beskjed om at jeg lå på grensen til

å måtte begynne med blodtryksmedisiner. Dette var en tankevekker, for min far fikk hjertestans som 59-åring. Tanken ble til handling. Per Ivar kontaktet Drammen EasyLife Senter og samboeren, som hadde gått opp fra 54 til 89 kilo siden hun sluttet med håndball i 2002, hev seg med.

Supert å være to

– Det var det «kicket» jeg trengte, og det har vist seg å være veldig smart å starte med dette sammen. For nå er vi to om å spise den samme maten, og vi er to som drar på trening sammen. EasyLife er absolutt å anbefale for par, sier Maria, som sammen med Per Ivar har fått en helt annen hverdag enn de hadde da de startet på kurs i september 2016.

– Vi trener tre ganger i uka på Drammen EasyLife Senter, vi trives og får hjelp når vi trenger det, sier samboerparet Maria Ravnvik Nilsen og Per Ivar Frise, i gang på hvert sitt styrketreningsapparat, tett fulgt av deres EasyLife-instruktør, Ritva Bakken (i midten).

– Vi har lært å spise annerledes. Før spiste vi stort sett bare lunsj og middag. Nå spiser vi tre hovedmåltider pluss to til tre mellommåltider. Vi spiser hver tredje time.

– Vi har lært hva slags mat vi bør spise, hva det er lurt å begrense og det vi bør holde oss unna. Vi kan også sette sammen måltidene riktig, sier ekteparet, som er klare på at de ikke forsaker noe.

– Det fine med EasyLife er at vi ikke trenger å bli asketer. Vi skeier fortsatt ut i helgene med grillmat og øl. Forskjellen er bare at helgen ikke varer hele uken, og at vi kan kose oss selv om maten er litt annerledes enn tidligere, sier Per Ivar.

Livsstilsendring

Paret er inne i en livsstilsendingsprosess da vi treffer dem i slutten av mai, åtte måneder etter at de startet på Drammen EasyLife Senter. Denne end-

ringen gjelder både kosthold og trening.

– Ingen av oss hadde trent på mange år. Nå er vi derimot tilbake til der vi var i ungdommen, med tre treningsøkter i uka her på Drammen EasyLife Senter. Jeg foretrekker gruppetreningsøktene, siden jeg som tidligere håndballspiller liker å trene sammen med andre, mens Per Ivar er glad i å trene på egenhånd, sier Maria, som ikke kan få fullrost miljøet ved Drammen EasyLife Senter og den hjelpen de får.

– Det er som å ha en personlig trener rundt seg hele tiden, tilføyer samboeren.

Fra XXXL

Begge har gått ned 19 centimeter rundt livet. Per Ivar har gått ned fra XXXL til L i klær samt tre buksestørrelser. Så det er ikke billig å gå ned mange kilo, sier Per Ivar Frise.



– Det er fint å være to som går på EasyLife sammen. Vi pusher hverandre, sier samboerparet fra Gulskogen, Maria Ravnvik Nilsen og Per Ivar Frise, her sammen med instruktør Ritva Bakken (t.h.) på tredemølle på Drammen EasyLife Senter.

fakta

Maria Ravnvik Nilsen (33)

- Bosted: Skoglveien på Gulskogen.
- Sivilstand: Samboer.
- Yrke: Konsulent Statens Vegvesen.

fakta

Per Ivar Frise (53)

- Bosted: Skoglveien.
- Sivilstand: Samboer, ett barn og to barnebarn.
- Yrke: Inspektør Statens Vegvesen.



Hele familien i gang på Drammen EasyLife Senter. Samboerparet Maria Ravnvik Nilsen og Per Ivar Frise har mye av æren for at sistnevntes bror, Yngve Frise, (midten) også er med, og han gikk ned 20 kilo allerede etter tre måneder av EasyLife-kurset.

Yngve Frise fra Åssiden ned 20 kilo på tre måneder

“Men, har de bensin på pølsestasjonen da?”

En tekstmelding fra broren til Yngve Frise, her i lårpressmaskinen på Drammen EasyLife Senter, ble den utløsende faktoren for at Yngve også ble med på EasyLife-kurs sammen med broren Per Ivar (til v) og sistnevntes samboer, Maria Ravnvik Nilsen.

– Da legen fortalte at blodtrykket mitt var faretruende høyt, og jeg omtrent samtidig fikk en melding fra broren min med spørsmål om jeg ville være med på en «kroppsdugnad» på Drammen EasyLife Senter, forsto jeg at tiden var inne, forteller Yngve Frise (49) fra Åssiden. Han gikk ned fra 125 til 105 kilo allerede etter tre måneder på EasyLife-kurs.

Yngve drev med idrett i tenårene; både langrenn og karate. Han begynte på idrettslinjen ved St. Hallvard Videregående Skole i Lier, og da veide han rundt 100 kilo og var sprek.

– Da jeg var ferdig på idrettslinjen sluttet jeg å trene. Jobb, og etter hvert familieliv, tok all tid. Dessuten ble jeg med i en hundeklubb, noe som også var tidkrevende, men medførte lite trening for meg, forteller 49-åringen. Yngve gikk stadig oppover i vekt, helt til han veide 125 kilo på det meste.

– Jeg tenkte mye på at jeg måtte gå ned i vekt. Jeg fikk meg også en vekker for 10 år siden, da sønnen min kom med følgende kommentar i det jeg svingte inn på Statoil for å fylle bensin: – Men, har de bensin på pølsestasjonen da pappa?

Legesjekk

– Den kommentaren fikk meg til å tenke, og jeg måtte revurdere livsstilen min. Det som likevel gjorde at jeg forsto at noe måtte gjøres, var et besøk hos legen etter sommerferien i fjor. Jeg skulle fornye sertifikatet for lett lastebil, og i den sammenhengen måtte jeg gjennom en legesjekk.

– Da fikk jeg beskjed om at blodtrykket var faretruende høyt, og nær nivået for at jeg måtte begynne med blodtrykksreduserende medisiner. At jeg også omtrent samtidig fikk en melding fra broren min er grunnen til at jeg er et fornøyd medlem ved Drammen EasyLife Senter i dag. Broren min skrev dette til meg fra en solseng i Hellas: Vil du bli med på en «kroppsdugnad» på Drammen EasyLife Senter?

Blodtrykksmedisiner

– Jeg startet sammen med broren min og samboeren hans på EasyLife-kurset til Ritva Bakken i september 2016. At jeg bare noen dager etterpå fikk beskjed fra legen min om at jeg nå måtte begynne med blodtrykksmedisiner, gjorde at jeg ble enda sikrere på



– Aller best liker jeg å være med på en av de mange gruppetreningsøktene på Drammen EasyLife Senter. Jeg liker å trene sammen med andre og bli pushet av instruktøren, sier Yngve Frise (i forgrunnen).

fakta

Yngve Frise (49)

- Bosted: Buskerudveien, Åssiden i Drammen.
- Sivilstand: Gift, ett barn (15).
- Yrke: Skogholt Yrkesbekledning i Drammen.

at jeg hadde tatt riktig avgjørelse.

Bekreftelsen på dette fikk Yngve allerede ved juletid samme året. For da viste vekten at han hadde gått ned 20 kilo, fra 125 til 105 kilo.

– Like viktig var beskjeden jeg fikk fra legen min i januar om at blodtrykket var normalt igjen, og at jeg kunne slutte med medisiner.

Støtte hjemmefra

Yngve er klar på at det har vært mye lettere å gå ned disse 20 kiloene enn han hadde trodd på forhånd.

– Det var litt tøft helt i starten. Men så gikk det lettere og lettere, ikke minst takket være støtten jeg har fått fra kona og sønnen min. Dessuten er det fint å være en del av en gruppe på Drammen EasyLife Senter, hvor alle er i samme «båt» og har den samme målsettingen. Her har jeg også broren min og samboeren hans, sier 49-åringen, som har lagt om livsstilen både i forhold til mat og trening.

– Du kan vel trygt si at nå bruker jeg bensinstasjonene til å fylle bensin, mens jeg lager maten hjemme. Jeg har også lært å lage mat fra grunnen av i stedet for å bruke halvfabrikata. Vi får jo en veldig bra opplæring, også rent praktisk, i å lage riktig mat her på Drammen EasyLife Senter. Gledelig er det at sunn og bra mat ikke behøver å ta lang tid å lage.

Som i tenårene

I forhold til trening er han tilbake der han var da han sluttet med idrett for 30 år siden. Selv etter mange år uten trening, har Yngve nå trent regelmessig tre ganger i uka i løpet av de åtte måneder kurset har vart da vi møtte ham på Drammen EasyLife Senter i mai.

– Jeg foretrekker å være med på flere av de motiverende gruppetreningsstimmene her på sentret, for det er enklere enn å trene på egenhånd. Men, jeg trener også styrke og kondisjon alene en gang i uka, pluss at jeg har begynt å gå lange turer i skogen. Dette er noe jeg ikke hadde gjort på mange år, avslutter Yngve. Han er fortsatt ikke helt i mål.

– Målet mitt nå er å veie under 100 kilo før jeg skal på Sydenferie midt i juli, og jeg vil ned under 95 kilo før EasyLife-kurset avsluttes i september. Da vil jeg ha redusert vekten med 30 kilo.

Henriette forteller – seks år etter at hun gikk ned 45 kilo

Henriette Thue Evensen er både EasyLife- og gruppetime-instruktør på Drammen EasyLife Senter. Det mange ikke vet er at Henriette startet på vektreduksjonskurs her våren 2011. Vi skrev om henne i magasinet som kom ut høsten 2011. **Da hadde hun gått ned hele 45 kg,** og denne vekten har hun mer eller mindre holdt siden.

– Vi husker deg som en sporty jente selv før du startet på kurs hos oss, så hvorfor ønsket du en lettere kropp?

«Jeg tror det alltid har bodd en sprekere person i meg, og jeg forsvant litt i den store kroppen. Jeg fikk ikke gjort alt jeg hadde lyst til, som for eksempel å komme først opp på toppen, padle kajakk, ta enkelte attraksjoner i fornøylesparker osv. Jeg har alltid vært glad i å gå turer i skogen og på fjellet, men kroppen ble så tung at jeg ikke orket å være så aktiv som jeg egentlig ville. Dette var grunnen til at jeg ønsket å bli lettere, for jeg så ikke selv hvor overvektig jeg faktisk var. Jeg trodde, med hånden på hjertet, at jeg var veldig uheldig på en del bilder av meg selv. Jeg fikk imidlertid en liten oppvåkning da jeg som lærer var i praksis på en barneskole over to perioder, og en førsteklasing så lenge på meg før hun spurte om jeg hadde hatt bursdag siden sist. «Nei», svarte jeg. Så fulgte hun opp med «så rart, for du har i hvert fall vokst!». Det fikk meg til å tenke at det var på tide å ta noen grep. Jeg gikk ned rundt 25 kg på egenhånd, men så begynte jeg å gå opp igjen. Jeg hadde ikke mistet disse kiloene på best mulig måte, men brukt vanvittige rensekurer, spist alt for lite og feil og bare gått tur som trening. Da jeg litt etter litt skled tilbake til gamle vaner gikk vekten feil vei igjen. Etter en stund hørte jeg tilfeldigvis at en på lærerværelset snakket om EasyLife og jeg så jo hvor godt hun så ut. Da bestemte jeg meg og ringte Drammen EasyLife Senter.»

– Du gikk raskt ned i vekt – hvor fort gikk det?

«Resultatene kom raskt på EasyLife-kurs og etter åtte uker hadde jeg mistet nye 20 kilo. Deretter jobbet jeg meg ned seks, syv kilo til. De raske resultatene, sammen med et bunn-solid opplegg med teori, trening og oppfølging, gjorde at

jeg falt totalt for EasyLife og ønsket å hjelpe andre også til en sunnere livsstil. Jeg merket raskt at dette ikke er som en av de mange kurene som kun skal ha deg ned i vekt, men et stødig og godt kurs hvor endring av livsstil er i fokus. Dette er ingen «quick fix», men en varig endring som det ligger mye arbeid bak. Nå har jeg holdt vekten mer eller mindre stabil i seks år og har lært mye på veien – og jeg lærer stadig. Blant annet at jeg ikke bare kan ta et kakestykke, is, sjokolade selv om andre gjør det. Jeg må stort sett holde meg helt unna slike ting, dersom det ikke er en planlagt utskjeielse eller jeg er i en veldig god treningsperiode. Dette er spesielt viktig i perioder hvor jeg ikke får trent som jeg ønsker. Da har jeg lett for å havne i en dårlig sirkel og tenke at «nå er jo alt ødelagt likevel» - noe som absolutt ikke er tilfelle. Av og til må jeg takke nei til cafebesøk og kino, siden jeg vet at jeg kommer til å bli så fristet av godteposer eller kakestykker, og noen ganger snur jeg i døren på vei inn til personalrommet på skolen dersom det står godsaker der. Da slipper jeg å bruke viljestyrke på å holde meg unna. En del av meg vil jo løpe av gårde med hele skålen.»

– Hva er dine beste råd for å holde vekten stabil gjennom så lang tid?

«Både kosthold, trening og det mentale spiller viktige roller for vektnedgang og for å holde vekta stabil. Vi må heller ikke gå i den velkjente fellen at vi tenker at vi kan spise hva som helst fordi vi har trent. Dette stemmer sjelden og vi havner fort i energioverskudd, selv på dager med god fysisk aktivitet. For meg er det også viktig med planlegging. Hvordan ser dagene som kommer ut? Når skal jeg trene og hva skal jeg spise? I perioder med mye festligheter kan jeg ikke skeie



– Planlegging er viktig, om du skal klare å holde vekten. Når skal jeg spise, hva skal jeg spise og når skal jeg trene. Alt henger sammen, sier Henriette Thue Evensen, som også er skolelærer til daglig.

ut på alle disse dagene, jeg må velge. Dessuten er det viktig at jeg gjør endringer jeg vet jeg kan leve med over tid. Bytte ut brus med vann, trene to til tre ganger i uken, spise hver tredje time og bytte ut søtsaker med sunnere mellommåltider. Det er ikke slik at trening alltid er gøy. Da er det viktig å finne en treningsform eller aktivitet man klarer å gjennomføre, og at man setter seg et realistisk mål for treningen. Det å nå målet kan i seg selv gi motivasjon for trening og aktivitet videre. Dersom man skal holde formen ved like og passe vekta, er det også en fordel å ikke være avhengig av andre for å gjennomføre. Avlyser kompisen treningen dere skulle gjøre, så gjennomfør på egenhånd.

– Hvor viktig er motivasjon for deg?

«Motivasjonen er ikke alltid på topp og trening og sunt kosthold er ikke bestandig lett. Da må vi ha en plan for disse periodene også. Det kan være faste treningsavtaler, føre mat/treningsdagbok eller ta seg en liten tur for å få hodet på rett plass igjen. En 10 minutters gå- eller løpetur kan gi meg lyst til å spise sunt, som igjen fører til at jeg vil trene og bevege meg mer. Jeg har også trua på å lage noen faste «regler», som for eksempel «jeg spiser ikke foran TV'n» eller «jeg spiser aldri i bilen hjem fra jobb». Det å ha støttende personer rundt seg er viktig, især i perioder der motivasjonen er lav. Personer som vet hva målet ditt er, og som unner deg å nå det. Det er en av fordelene med å gå på kurs også. Jeg oppfordrer alltid medlemmene om å sende meg sms eller ringe meg imellom kurskveldene. Dersom de for eksempel føler de er i ferd med å gå tilbake til noen av sine dårlige vaner, avtaler vi et møte, snakker sammen og legger en plan videre. Noen ganger hjelper det

bare med litt bevisstgjøring og små endringer, andre ganger legger vi opp en fullstendig kost- og treningsplan og avtaler nytt oppfølgingsmøte, eller at jeg får rapporter på sms.»

– Du har hatt mange kurs og lært mye.

Hvilke råd opplever du er viktig for deg å formidle?

«Det er viktig å få fram at folk er ulike. Vi har forskjellige utgangspunkt, forskjellige mål og forskjellige utfordringer. Hver og en må tenke over hva DE vil oppnå og hvorfor. Hva skal til for å komme dit, hva må endres? Det å sette pris på en sprekere kropp fremfor å fokusere på alt man ikke er fornøyd med, helsegevinstene er viktig. Jeg er veldig nøye med å presisere at det å komme på kurskveldene har masse å si for den enkeltes resultat, for her møter man andre som er i samme situasjon som en selv. Selv stilte jeg opp på hver eneste kurskveld, nettopp fordi jeg da ble påminnet hva jeg drev med. Noen kan tenke at de ikke vil komme dersom de har sklidd ut med kosthold eller trening, men da er det ekstra viktig å møte på kurset og snakke med kursleder eller gruppa. Det gir mulighet til god forbedring fram mot neste kurskveld. Også mener jeg det er utrolig viktig å kunne nullstille seg etter en eventuell glipp eller utskjeielse. Det er ikke hva du har spist den ene gangen som ødelegger for deg, det er ofte tankene som kommer i ettertid som gjør utslaget – og som får deg til å gjenta glippen/utskjeielsen. Vi må ikke tenke at sunt kosthold og trening er straff, men heller se på det som belønning fordi vi gir kroppen det den trenger. Sist, men ikke minst, jobber jeg hele tiden med å bevisstgjøre kursdeltakerne. De må være innstilte på å gjøre jobben, også etter at kurset er avsluttet. Hvis ikke så er ofte hele prosessen de går gjennom forgjeves, avslutter

Ned 25 kilo på 3 måneder i Bison-gruppa på Modus

– Det eneste negative jeg kan si om EasyLife må være at den dyre dressen jeg kjøpt meg for to år siden nå ser ut som en sekk og må legges ut for salg, sier den tidligere håndballspilleren i Bodø Håndballklubb, Olav Rebtun (36), som kan stå som et godt eksempel på hvor bra Bison-gruppa fungerer på Modus.

Håndballmannen fra Bodø Håndballklubb, nå karriererådgiver i AS3 Employment, startet opp i historiens andre Bison-gruppe ved Modus i januar i år. 26 menn startet opp i denne EasyLife-gruppa bare for menn, og ifølge EasyLife-instruktør og innehaver av Modus, Trond Chitussi, har Bison-gruppa vært en suksess. Alle har gått ned veldig mye i vekt bare i løpet av de tre første månedene av det ett år lange EasyLife-programmet.

– Jeg veide 120 kilo da vi startet opp i slutten av januar, mens jeg tre måneder senere veier 95 kilo. Helt fantastisk. Det er jo det samme som jeg veide da jeg la opp som håndballspiller for Bodø HK i 2006, forteller 36 åringen, som gikk i den fella mange lagidrettsutøvere har gått i før ham, nemlig at de sluttet mer eller mindre å trene når de ikke lenger var del av et lag som ble styrt av en trener. – Jeg var vant til å møte på trening hver dag og bli ledet. Da er det ikke så lett plutselig å trene alene. Derfor sluttet jeg stort sett å være aktiv, mens jeg derimot fortsatte å spise som jeg hadde gjort mens jeg spilte håndball.

Kilo for kilo

– Kiloene kom på jevnt og trutt, helt til jeg forsto at jeg måtte gjøre noe. Men først tenkte jeg at jeg måtte klare dette på egenhånd, inntil jeg leste i magasinet om Bison-gruppa ved Modus. Det fenget meg, og jeg valgte å ta et møte med Trond her på Modus, forteller Olav, som ikke har angret på den avgjørelsen.

– Bortsett fra den aller første uka som var litt tøff, har det jo gått som en lek. Kiloene har rent av meg og jeg har fått et overskudd jeg aldri har kjent tidligere. Nå klarer jeg mye jeg ikke har orket på mange år. Alt har blitt lettere og jeg sover mye bedre om natten også, forteller 36 åringen fra Rønvik, som skryter av samholdet i Bison-gruppa.

– Det er et fantastisk bra miljø i gruppa. Vi har felles mål om gå ned i vekt og legge om livsstilen, og vi deler ting med hverandre. Vi har også en felles Facebook side der vi kommer med råd til hverandre og blant annet organiserer felles treninger. For eksempel har vi leid et sted der vi spiller fotball sammen.

Mat og trening

Olav forteller at han, etter mange år med lite trening og et dårlig og uregelmessig kosthold, helt har lagt om livsstilen, både i forhold til mat og trening, i løpet av månedene som har gått siden EasyLife-oppgjøret på Modus.



– Endelig er jeg i gang med regelmessig trening igjen, takket være EasyLife programmet og det fantastiske miljøet vi har i Bison gruppen her på Modus.

– Nå spiser jeg mange og små måltider, mens jeg før stort sett bare spiste en kjempestor lunch og en enda større middag sent på kvelden. Jeg spiser også annerledes mat enn tidligere. Har lært mye om mat som jeg ikke visste, og det er slutt med tallerkener som bare besto av et stort kjøttstykke og ellers bare pommes frites og Bearnaisesaus.

– I tillegg har jeg begynt å trene regelmessig, fem øker i uka, hvorav tre av dem er her på Modus. Her trener jeg stort sett styrketrening. Nå vil jeg bygge opp muskulaturen igjen, mens jeg i tillegg løper eller går fjellturer.

EasyLife bare for menn også i Drammen

Nå starter også Drammen EasyLife senter opp en egen vektreduksjonsgruppe bare for menn, slik de med suksess har gjort i Bodø. **Ta kontakt snarest om du vil sikre deg plass i denne gruppen. Les mer på baksiden.**



De har det morsomt sammen når de trener, gruppen til Ritva Bakken (t.h.) som er med på livsstilskurset for seniorer ved Drammen EasyLife Senter.

Trening og livsstilskurs for Seniorer

- Nytt livsstilskurs med trening på dagtid ved Drammen EasyLife Senter starter i september.
- 10 leksjoner over tre måneder der du lærer om kosthold, fysisk og mental trening. Deretter tre måneder med bare trening.
- Hver leksjon de første tre månedene etterfølges av trening med gruppen. I tillegg kan du trene når du selv vil. Sentret er åpent for deg fra tidlig om morgenen til sent om kvelden hver dag. Vi har også gruppetreninger på dagtid som passer godt for din aldersgruppe.
- Dette er for deg som gjerne vil ned noen kilo, eller bare ønsker å lære mer om mat slik at du spiser riktig.
- For deg som vil lære mer om hvordan du kan trene for å tåle alderen bedre. Både styrke- og kondisjonstrening.
- Kursleder er vår rutinerne instruktør og fysioterapeut Ritva Bakken. Hun har bred kompetanse og erfaring. Alle vil få et opplegg som er tilpasset den enkelte og god oppfølging.

Fysioterapi med fokus på fysisk opptrening

Vår velkjente fysioterapeut og EasyLife-instruktør, Ritva Bakken, tilbyr også fysioterapi. Både medlemmer ved Drammen EasyLife Senter og andre kan få time hos henne. Ritva har drevet fysikalske institutt i tre forskjellige land i til sammen 33 år, før hun begynte å jobbe ved Drammen EasyLife Senter i 2010. Ritva er også utdannet langrennstrener og har trent langrennsløpere i Norge, Finland og Sveits.

NYHET I DRAMMMEN: EasyLife BISON bare for menn!

- Er du mann og vil ned 8-50 kilo?
- Er du mann og sliter med helsa?
- Er du mann og mangler energi i hverdagen?
- Er du mann og ønsker en ny livsstil?
- Er du mann og ønsker å komme i god fysisk form?

EasyLife BISON er et 12 måneders livsstilsendningskurs der du og resten av gruppa kun er menn.

Nye kurs starter snart!

Ring 32 69 90 09, send sms til **91 83 82 14**
eller mail til **lise@drammen.easylife.no**
for å sikre deg plass.