

- Trening • Kosthold
- Oppfølging • Trivsel • Varighet
- Fellesskap • Snu vaner

# EasyLife

INFORMASJON NYTT

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

1 • 2011 • Utgave 46

Nye EasyLife-grupper starter nå. Ring straks om du vil sikre deg plass!



Ellinor Rygh (36) har gått ned 13 kilo, mens broren Per Arne Rygh (36) har gått ned 22 kilo i løpet av de åtte første ukene på Drammen EasyLifesenter.

**Les mer side 8 og 9.**



Anne-Maj (58) og Jon (62) Temte fra Solbergelva gikk ned 10 og 13 kilo på åtte uker ved hjelp av livsstilsprogrammet EasyLife.

**Les mer side 3.**



Styreleder for Drammen EasyLifesenter, Martin Christoffersen, kan juble over 200 nye EasyLife medlemmer i løpet av 6 uker. Det er norgesrekord. **Les mer side 6.**

**Se hva som skjedde med Hans Petter Hansen (35) etter åtte uker med EasyLife på Drammen EasyLifesenter:**

- Mer energi og overskudd • Perfekt blodtrykk
- Ned utrolige 27 kilo • Økt selvtillit
- Oppgjør med gammel livsstil

– **Helt fabelaktig!** Jeg har mye å takke EasyLife for, sier Hans Petter Hansen (35), her sammen med sin instruktør Lise Wollberg Vestli.

**Les mer side 12 og 13.**

DRAMMEN

EasyLife

SENTER

www.easylife.no • Ring

**32 69 90 09**



# Det var nesten skremmende lett å gå ned 10 kilo. Jeg kan anbefale EasyLife på det aller varmeste.

Heidi Ramfjord (44), bachelor-kandidat innen ernæring

## Vi besøker Kristiansand



Heidi ble nysgjerrig på EasyLife, og ble veldig positivt overrasket over livsstilsprogrammet på Kristiansand Sportssenter. – Jeg har alltid vært opptatt av kost og ernæring, og det vi lærte stemte overens med mine kunnskaper, sier hun fornøyd.

– Det vi lærte under EasyLife-leksjonene bekreftet alle mine teorier, sier hun fornøyd. Trebarnsmoren, bosatt med familien på Oddheri terrasse, hadde veldig mange kunnskaper på forhånd, både etter årelang interesse for trening og kosthold, og ikke minst utdannelsen hun nå tar i voksen alder.

– Jeg fikk uansett et spark bak. Opplegget var seriøst og gjennomarbeidet, og viste seg ikke minst å fungere, fortsetter hun.

### God opplevelse

Hyppig trening til tross, hun hadde lagt på seg 10 kilo. Og koplet med en nysgjerrighet

om EasyLife etter å ha studert en rekke av de bladene du nå holder i hånden, meldte hun seg på i våres. I løpet av 5 uker var 10 kilo borte.

– Det var en god opplevelse å være i den såkalte ketosefasen. Kosterstatteren man starter opplegget med fungerte helt greit, og jeg fikk også mye energi og glede ut av det. Humøret ble bedre, og jeg var i det hele tatt mer fornøyd med meg selv, sier Heidi.

### Ny livsstil

Hun tror hun denne gangen skal lykkes med å holde vekten nede.

– EasyLife fokuserer jo mye på endring av

livsstil. Det tror jeg jeg tør si at også jeg har gjort, selv om vi også tidligere både spiste nogenlunde fornuftig og jeg trente mye. Jeg spiser blant annet mer nøtter og mer riktig fett nå. Dessuten har jeg lært å trene annerledes. Nå er jeg på Kristiansand Sportssenter minst et par ganger i uken. Dessuten er det så mye lettere å jogge når en er 10 kilo lettere, forteller hun.

– Ja, jeg kan definitivt anbefale dette til andre som ønsker å gå ned i vekt, avslutter hun.

# Ektepar fra Solbergelva ned 10 og 13 kilo med EasyLife

– Det er suverent å være to sammen om å legge om livsstilen og gå ned i vekt ved hjelp av livsstilsprogrammet EasyLife her ved Drammen EasyLifesenter, sier ekteparet Anne-Maj (58) og Jon (62) Temte fra Bergåsveien i Solbergelva.

Ekteparet fra Solbergelva er da også strålende fornøyd med at de har nådd målene sine, og vel så det, etter bare åtte uker av vektreduksjons og livsstilsprogrammet EasyLife.

Anne-Maj veide 75 kilo da hun startet opp med EasyLife 9. september, og hadde som mål å gå ned til 65 kilo i løpet av de seks månedene selve programmet varer og de seks oppfølgingsmånedene etterpå.

## Går jo så greit

– At jeg har gått ned disse 10 kiloene allerede nå, er overraskende. Derfor har jeg bestemt meg for å gå ned noen kilo til, kanskje ned mot 60 kilo. Dette har jo gått så greit, sier Anne-Maj.

– Jeg skulle egentlig bare ned 5 kilo og er med mest for å hjelpe kona mi. At jeg likevel har gått ned hele 13 kilo, fra 86 til 73 kilo, er derfor både gledelig og overraskende, sier ektemannen Jon.

## Trengte støtte

– Jeg har hatt behov for å gå ned i vekt og legge om livsstilen min i lang tid. Men jeg har manglet tiltak og har bare skjøvet det foran meg med en masse unnskyldninger for å la være, forteller Anne-Maj, som fikk hjelp av mannen sin etter at de fikk EasyLife magasinet i postkassen og begynte å lese om andre som hadde fått hjelp rundt omkring i Norge.

– Jeg foreslo at vi kunne begynne sammen. På den måten kunne vi jo støtte hverandre, samtidig som det er greit at begge er med når det er snakk om å legge om livsstilen, både i forhold til trening og kosthold, forteller Jon, som synes det har gått overraskende greit så langt.

## Bra å være to

– Det er helt suverent å være sammen om dette. Vi lever jo sammen og spiser den samme maten. Da er det jo viktig at vi begge lærer hvordan og hva vi skal spise. Dessuten er det veldig fint å kunne trene sammen også, sier ekteparet.

Det siste er en ny opplevelse for Anne-Maj og Jon Temte. Tidligere var det nemlig bare Jon som trente, mens Anne-Maj satt hjemme, eller bare "var med på lasset" om de gikk tur.

## Anbefaler

Nå er det annerledes.

– Nå trener vi sammen og er mer likeverdige. For selv om vi ikke trener det samme hele tiden når vi er her ved Drammen EasyLifesenter, så trener vi samtidig på de samme apparatene, forteller ekteparet, som anbefaler også andre par å ta kontakt med Drammen EasyLifesenter for å legge om livsstilen sammen.

## Vi besøker Drammen



– Endelig trener vi sammen. I alle år har Jon Temte trent alene mens kona hans, Anne-Maj, har sittet hjemme. Etter at de ble EasyLife-medlemmer sammen ved Drammen EasyLifesenter, trener de derimot sammen. Her er de på den populære Funwalker-en.



– Dette er ikke som et vanlig treningssenter. Her er miljøet annerledes, forteller ekteparet Anne-Maj og Jon Temte fra Solbergelva, her i den hyggelige sittegruppen ved Drammen EasyLifesenter.

• Liv (46) gikk ned 20 kilo på fem måneder • Mor Elsie (70) kuttet diabetes-medisin

# Jubler for EasyLife

– Helt fantastisk bra. Slik omtaler mor og datter Elsie og Liv Asmyhr EasyLife. De nyter nå livet i fulle drag etter å ha gått ned i vekt og fått bukt med helseproblemer ved hjelp av livsstilsprogrammet de har blitt så glade i.

– EasyLife burde vært på blå resept. Dette burde alle få muligheten til. EasyLife ble løsningen for meg, og vil garantert være det for så mange andre. Det er verdt hver eneste krone, sier Liv Asmyhr.

## Ny livsstil

46-åringen fra Svarstad i Vestfold gikk ned 15 kilo på 10 uker, og 20 kilo i løpet av fem måneder med vektreduksjons- og livsstilsprogrammet på Hvitvingfoss treningssenter. Det siste halve året har hun holdt vekten nede på rundt 70 kilo. Og ikke minst, migreneproblemene hun slet så voldsomt med er nesten blitt borte. Alt dette takker hun livsstilen hun fikk innarbeidet med EasyLife for.

– Jeg trengte hjelp. Vekten viste 90 kilo, og jeg hadde nær sagt gitt opp kampen mot kiloene. Adskillige kurer og program hadde gitt opp og nedturer i fleng. Og kiloene ballet seg på i takt med helseproblemer, blant annet migrene.

## Kiloene raste av

– Med EasyLife raste kiloene av de første ukene. Det førte til en vanvittig motivasjon. Instruktørene ga oppmuntrende meldinger, og det har vært smil, vennlighet og gode råd hele veien, sier Liv.

Men minst like viktig er å klare å holde vekten nede når en først har nådd sitt mål. Og også her er EasyLife uovertruffent. En kommer inn i gode rutiner med trening og kosthold. Det er en ny livsstil som må til. EasyLife er et program for varig endring, og er en suveren hjelp. Gevinstene er så store at jeg skal klare å holde meg nede i vekt, fortsetter Liv, til daglig ansatt i Skatteetaten.

## Mye å lære

Liv Asmyhr, mor til to voksne barn, forteller at hun har lært veldig mye.

– Dette som om hvordan en setter sammen maten riktig. Nå er kostholdet et helt annet. Jeg spiser oftere og riktigere, sier blide Liv, og fortsetter om trening:

– Endelig har jeg kommet inn i faste treningsrutiner. Jeg fikk prøve de fleste timene, og fikk hjelp til å finne det som passet for meg.

– Endelig er jeg der jeg så lenge har ønsket å være, både med tanke på form, vekt og helse. Jeg koser meg og nyter tilværelsen, smiler 46-åringen.

Liv nyter også i fulle drag en ny garderobe med flotte klær i størrelse 38, en lang rekke av komplementer - og en generelt positiv tilværelse.

## Fra skepsis til begeistring

– Jeg er så glad for alt jeg har oppnådd med EasyLife etter kun få uker, sier mor Elsie Asmyhr. 70-åringen fra Svarstad gliser bredt når hun forteller:



– Vi har hatt et nært samarbeid med legen, sier Elsie.



– Spinning er flott trening, mener Liv.

• – Jeg har nesten kuttet ut all medisin for min diabetes 2. Tidligere brukte jeg fem tabletter daglig, nå er jeg nede på én. Utrolig positivt!

• – Jeg har gått ned seks-sju kilo. Dette er bra, men det er helsa som teller mest.

• – Hverdagene er så mye bedre nå. Tidligere var jeg mye trøtt, tung og sliten. Nå sprudler jeg nesten over av energi og virkelyst.

## Var så riktig

– Datteren Liv var jo over seg av begeistring. Hun så hva jeg trengte, og at jeg ville høste stor gevinst ved å melde meg på, sier Elsie, 70-åringen som fortsatt er i sving med deltidsjobb på Lardal sykehjem.

Det er helsegevinsten hun har fått med EasyLife som gjør henne mest opprømt, ikke minst de gode resultatene for sin sukkersyke.

– Det er jo nesten så jeg selv ikke tror det er sant, ler hun.

Også "nye" Elsie blir lagt merke til.

– Jeg får høre at jeg ser bedre ut. Er det ikke flott?, spør 70-åringen fornøyd.



EasyLife

burde vært på  
blå resept...



– Vi har fått helt nye liv med EasyLife-programmet. Kombinasjonen trening og riktig kosthold, kombinert med oppfølging over tid, er helt perfekt. Endelig har vi funnet noe som passer for oss, sier datter Liv og mor Elsie Asmyhr.

# Dette er EasyLife

**EasyLife er et program som har varig endring av din livsstil som hovedmål.**

Det store målet er at du finner en livsstil du godt skal kunne leve med resten av livet. Du går raskt ned i vekt, noe som motiverer til innsats for å finne en ny og god livsstil. Samtidig blir du fast medlem av trenings-senteret i minimum ett år. Nedre aldersgrense er 18 år.



**Stina Ulseth-Andersson**

Fagansvarlig for helse, kosthold og livsstilsendring i EasyLife.

EasyLife er ikke et slankekurs. Men mange går ned svært mye i vekt, særlig i starten. Men vel så viktig er det å lære om kosthold, og å komme i gang med regelmessig trening. Dette får du god hjelp og støtte til.

Vi tar det forsiktig i starten for deg som ikke har trent tidligere. Alt skjer i ditt tempo.

Vi har egne gruppetreningstilbud for våre EasyLife deltakere om du ønsker å være med her. Alle får oppfølging av gruppeinstruktør/medlemstrener som hjelper deg å komme i aktivitet.

EasyLife er et program som hjelper deg til en varig livsstilsendring. Du får veiledning underveis mot dine egne mål i forhold til kosthold, fysisk aktivitet og positiv tankegang. Du er med i en fast gruppe som møtes til kurs og trening. Du får din egen EasyLife-perm som du kan bruke underveis.

Hovedhensikten med EasyLife er å få til en varig endring av dine vaner i forhold til mat, trening og tankegang. Helheten og langvarigheten i EasyLife har vist seg å være en nøkkel til et nytt og bedre liv med mer energi og livsglede. Alle som følger EasyLife sin trappetrinnsmodell er garantert å gå ned sine ønskede kilo.

I EasyLife-Nytt kan du lese om hvor fornøyde deltakerne er. Siden oppstart i 2004, ser vi at mange av våre deltakere klarer å holde vekten etter at de er ferdige.

Vi har EasyLife på 6 måneder for dem som ønsker å gå ned 10 kilo eller mer. EasyLife Lettete varer i 3 måneder, og er for deg som kun skal ned mellom 5-8 kilo og trenger å lære mer om kosthold og trening.

MyLife er et nytt 6 månedersprogram med 10 leksjoner og 2 utviklingssamtaler beregnet for tidligere deltakere eller deg som vil lære mer om hovedmålene med EasyLife.

# EasyLife en suksess i Drammen

- Endelig kom livsstils og vektreduksjonsprogrammet EasyLife til den byen programmet kommer fra, nemlig Drammen. Etter å ha vært en suksess over hele landet, fra Vadsø i nord til Kristiansand i sør, fra Bergen i vest til Kongsvinger i øst, så tilbys nå dette livsstilsprogrammet endelig også i den byen hvor det startet opp i august 2004.

- Drammen EasyLifesenter, et trenings-senter bare for vektreduksjon og livsstilsendring, ble senter nummer 62 som tilbyr EasyLife i Norge, da sentret ble åpnet i månedskiftet august-september 2010. Da hadde programmet allerede vært inne i alle byer i blant annet Vestfold og Østfold, mange steder i Telemark, på Kongsberg og svært mange plasser både i Oppland, Hedmark og Agder-fylkene.

- Noen vil kanskje spørre hvorfor EasyLife kom så sent til den byen som i alle år har administrert EasyLife og der alle instruktørkursene har vært holdt, (det siste med over 70 deltakere på First Hotel). Det er flere svar på dette. Ett av dem er at vi ikke hadde sentre i byen som passet til å starte opp med EasyLife, mens vi de siste årene hadde som mål å starte opp selv, bare vi fant lokaler som passet. Det har vi nå funnet, i det gamle og ærverdige Skiold-huset. Dette huset har en lang historie. Her var det først skifabrikk, senere lokaler for idrettsforeningen Skiold, evangelisk forsamling, kontorer, treningssenter, og nå altså et spesialisenter for folk som ønsker å legge om livsstilen og gå ned i vekt.

- Huset passer perfekt og har en flott beliggenhet i forhold til vårt mål – lett synlig med innkjøring fra Kreftingsgate rett over gaten for Lothe Fargehandel og Statoil. Det beste er likevel at det bare er 200 meter å gå fra busstasjonen på Strømsø og 500 meter fra Drammen jernbanestasjon, hvilket gjør det tilgjengelig uten å være avhengig av bil.

- Club Marketing & Management Services Norge AS (CMS Norge), som tilbyr EasyLife til norske treningssentre, har kjøpt bygget fordi de ønsker at det skal være et kompetansesenter for vårt livsstilsprogram i Norge, en spydspiss i arbeidet med å utvikle programmet videre. Derfor er det viktig for oss at det er høyt nivå på det som tilbys her, enda høyere enn det som er vanlig på andre EasyLife-sentre i Norge, noe som kommer medlemmene ved Drammen EasyLifesenter til gode.

- Planen er å flytte administrasjonen for EasyLife i Norge, som i dag holder til på Vitbank i Lier, inn i det samme bygget i slutten av 2011, slik at vi har et spesialisenter for EasyLife i det samme huset som vi administrerer og utvikler EasyLife.



- Starten for Drammen EasyLife senter kunne neppe vært bedre. 200 EasyLife-medlemmer i løpet av fem-seks uker i september-oktober var norgesrekord. Ingen andre treningssentre i Norge har fått inn så mange EasyLife medlemmer på så kort tid. Derfor har det også vært en utfordring å ta vare på alle sammen. Resultatene så langt er imidlertid gode. Mer enn 90 prosent ser ut til å nå sine mål, og vi har mange som hadde tatt av fra 10 og opp til 30 kilo etter bare to måneder.

- Det er likevel 2011 og 2012 som vil fortelle i hvilken grad vi har lyktes med disse medlemmene. EasyLife er som kjent et livsstilsendingsprogram, og ikke noe slankeprogram. Målet er ikke bare å hjelpe folk ned i vekt, men å hjelpe dem til å legge om livsstilen, både i forhold til kosthold, trening og det mentale, slik at de holder vekten også i fremtiden.

- Samtidig har vi fire ernæringsfysiologer og to fysioterapeuter i arbeid på Drammen EasyLifesenter, og dette er en bemanning ingen andre EasyLife-sentre her i landet kan skilte med. Det står ikke på kunnskap og støtte. Til syvende og siste er det jo også det enkelte medlem som avgjør om han skal lykkes ikke. EasyLife er ikke noe hokus-pokus, men et langsiktig program som skal hjelpe deg til å legge om livsstilen, slik at den blir varig. Men det er du selv som må gjøre jobben. Vi hjelper bare til.

- Det er en takknemlig oppgave å få hjelpe folk til å gå ned i vekt og legge om sin livsstil. Mange av våre EasyLife deltagere har jo både 20, 30 og 40 kilo de skal ned.

Samtidig har de ofte også tilleggslidelser som høyt blodtrykk, høyt kolesterolnivå, diabetes, dårlig rygg, dårlige knær osv. Dette henger i stor grad sammen med overvekten, og når vi hjelper dem ned i vekt blir de ikke bare lettere, men også friskere. Ja, mange kan begynne å jobbe igjen etter å ha vært sykemeldt i lang tid.

- EasyLife hjelper dem ikke bare ned i vekt, men til et nytt liv, et lettere liv i dobbelt forstand. Undertegnede var sportsjournalist i DT i 14 år og skrev side opp og side ned om fotballspillere, skiløpere, bandyspillere osv. Det var morsomt. Men det er enda mer morsomt å få skrive om folk som virkelig har prestert, ikke bare i form av scoringer og sekunder, men i form av at de har klart å vende tilbake til livet. Det gir en veldig god følelse.

- Til alle dere som ønsker å gjøre noe, både med livsstilen og kroppsvekten: Ikke nøl for lenge. Ikke utsett dette til neste måned og neste år. Jeg vet ikke hvor mange EasyLife-deltakere jeg har skrevet om de siste årene som har sagt følgende: At jeg ikke gjorde dette før. Hadde jeg visst det var så enkelt, skulle jeg gjort det for mange år siden. Så avtal en tid med en av våre EasyLife-instruktører, som vil finne ut om du er tilstrekkelig motivert til å være med, få litt mer kunnskap og sett i gang.

Lykke til!

Martin Christoffersen  
Daglig leder CMS Norge og  
styreleder Drammen EasyLifesenter



Livet mitt er blitt totalt forandret i løpet av få uker. EasyLife er helt ekstremt bra og resultatene har kommet forbløffende fort. Energien bobler og jeg har gått ned 16 kilo på seks uker.

Bilforhandler, forretningsmann og trebarnsfar Rune Jacobsen (42) fra Arendal

### Vi besøker Arendal



**E**n dag fikk han bare nok av dårlig form, tabletter og nesespray, tung pust og et stadig økende antall kilo. Rune Jacobsen, til daglig en særdeles travel mann som sjef i bilforretning med 14 ansatte og salg av 700 nybiler i året, ektemann, far til tre barn (6, 10 og 19), båt, hus, hytte og alt det andre som førte til stress og samtidig lite eller fokus på seg selv, trening og kosthold. – Det ble veldig mye brus, gedigne middager og masse sjokolade, innrømmer han.

**A**t det ble EasyLife takker han i dag alle guder for. Selv hadde han glemt første leksjon etter først å ha meldt seg på EasyLife. Men Odd Magne Lien på Arendal Sport & Fitnessenter er en rutinert mann i gamet, og nær sagt hentet inn den travle forretningsmannen til første kurskveld.

**S**jokk er vel det beste ordet etter testene som ble tatt. Her måtte noe gjøres. – Tid ble ikke lenger noe unnskyldning. Det handler om prioritering. Nå suger jeg til meg av kunnskap og jeg trener flere dager i uken, sier 42-åringen, som mener han må 10-12 år tilbake for å kunne huske tilsvarende form og overskudd.

**Y**es, jublet han allerede etter to uker. Allerede da merket han større overskudd, arbeidsglede og ekte humør. – Og ikke minst, luftveisplagene som hadde vært et mareritt ble bedre og bedre. – Nesespray og tabletter for astma og allergi ble lagt vekk etter fire uker. Oksygenopptaket har økt med utrolige 50 prosent.

**L**ivet er blitt som nytt igjen. – EasyLife er helt ekstremt bra. En får en flott oppfølging, og kombinasjonen av trening og riktig kosthold er helt nødvendig. Og det beste av alt, ting skjer fort. Motivasjonen går jo helt i taket når en merker at formen kommer og kiloene forsvinner, sier han.

**I**løpet av kun seks uker har Rune Jacobsen gått ned 16 kilo. Han får så mange positive kommentarer at han nesten føler det flaut. Og de gamle klærne er gitt bort. – Men det er likevel ikke kiloene som teller mest, men formen og det å mestre hverdagen, sier han.

**F**jellet han ser fra familiehytta i Vrådal har vært både uoppnåelig og utenkelig å forsere. For ikke lenge siden spratt han nærmest opp, og gikk i raskere og raskere tempo mot toppen. Da han kom hjem fant han frem motorsaga og kappet ved. – Energien bobler som i en Duracell-kanin, smiler han.

**E**n må tenke på egen fremtid og de årene en har igjen å leve. Dette har Rune Jacobsen forstått. – Det får jeg suveren støtte på, både hjemme og på jobb. Det jeg egentlig ikke hadde tid til har blitt særdeles viktig. På min egen bursdag var mitt høyeste ønske å få delta på EasyLife-leksjonen den kvelden. Opplegget er strålende, og jeg ser hvilken nytte og glede jeg har av det, avslutter han.

# Ellinor og Per Arne Rygh ned 13 og 22 kilo på Drammen EasyLifesenter

Vi besøker Drammen



i

## Søster og bror

- Ellinor (36) og Per Arne Rygh (33)
- Bosted: Buskerudveien på Åssiden, ved Travbanen
- Yrker: Hun sekretær ved Buskerud Sentralsykehus, han er butikksjef på Kiwi i Øvre Storgate i Drammen
- Sivilstand: Single
- Aktuell som: Ned 13 og 22 kilo ved Drammen EasyLifesenter

– Jeg går faktisk og gleder meg til å komme hit til Drammen EasyLifesenter for å trene, sier Ellinor Rygh, her på en av de moderne kondisjonsapparatene ved livsstilssentret på Strømsø i Drammen, mens vi ser broren Per Arne Rygh ved siden av.

Mer enn bare trening. Det er motivet for det nye og hjemmekoselige vektreduksjons-sentret i Drammen, og det setter søskenparet Ellinor og Per Arne Rygh også pris på. Her sammen med instruktør og markedsansvarlig, Lise Wollberg Vestli.



**– Ellinor Rygh har gått ned 13 kilo, mens broren Per Arne Rygh har gått ned 22 kilo, i løpet av de åtte første ukene av livsstilsprogrammet EasyLife på Drammen EasyLifesenter.**

– Jeg trengte å få endret på noe oppe i hodet mitt i forhold til dette med vektreduksjon, og jeg trengte å begynne å trene for første gang i mitt liv. Begge ting har jeg klart her ved Drammen EasyLifesenter, sier Ellinor Rygh.

– Jeg har vært jo-jo slanker de luxe, ned i vekt med en slankekur og opp igjen straks kuren var over, sier Ellinor, som oppdaget EasyLife første gang på Facebook. Da hun litt senere fikk EasyLife-magasinet i postkassen sin på Åssiden, tente hun og tenkte at dette var noe for henne.

**Likte helheten**

– Det var noe oppe i hodet mitt jeg trengte å endre på, noe med motivasjon og innstilling. Derfor tente jeg på helheten ved EasyLife-konseptet, kombinasjonen av fysisk og mental trening, igjen kombinert med kunnskap om kosthold og ernæring, forteller Ellinor. Hun tok kontakt med broren, Per Arne Rygh, som bor i samme hus i Buskerudveien, men i hver sin leilighet.

**Trengte endring**

– Jeg trengte i aller høyeste grad å gå ned i vekt jeg også. Selv om jeg trente og spilte både fotball og bandy i yngre dager, hadde jeg gradvis blitt tyngre. Kiloene har bare kommet snikende, og formen var blitt dårligere og dårligere, forteller Per Arne, til daglig leder ved Kiwi-butikken i Øvre Storgate i Drammen.

Bror og søster bestemte seg for å starte opp med EasyLife sammen, for å kunne støtte og pushe hverandre fram, og for å kunne trene sammen. 13. september i fjor ble de derfor med i en av de aller første gruppene som startet opp med EasyLife ved Drammen EasyLifesenter i Griffenfeltsgate.

**Fra 108 til 95 kilo**

Ellinor forteller at hun veide 108 kilo da hun startet opp med EasyLife, mens hun åtte uker senere, da vi treffer henne og tar bilder av søskenparet, veier 95 kilo.

– Målet mitt var først å gå ned 10 kilo. Jeg våget jo ikke helt å tro at dette fungerte så bra som det sto beskrevet i EasyLife-magasinet. Men nå har jeg allerede gått ned 13 kilo, og har som mål å ta av noen kilo til. Det viktigste for meg er likevel å klare å holde vekten, og å kunne fortsette med den livsstilen som jeg har nå, sier Ellinor.

**Overraskende lett**

Per Arne vil helst ikke ut med hva han veide ved EasyLife-oppgjøret, bare at målet hans var å gå ned 30 kilo.

– Men at jeg skulle klare å gå ned 22 av disse allerede etter åtte uker hadde jeg ikke drømt om. Derfor vurderer jeg å endre målsetting, sier Per Arne, som synes det har gått overraskende lett.

**Bedre humør**

– For det første så sover jeg mye bedre. Mens jeg før ikke sovnet før langt ut på natten og var veldig trøtt om morgenen, er jeg nå skikkelig trøtt allerede i ti-tiden, og sover som en stein hele natten. Derfor har jeg også mye mer overskudd om dagen og orker mye mer. Humøret mitt er også blitt mye bedre, sier Ellinor.

– Jeg har fått mye mer energi, både på jobben og hjemme. Før sovnet jeg for eksempel alltid på sofaen om ettermiddagen. Det er det helt slutt med nå. EasyLife har gitt meg et bedre liv, sier Per Arne.

**Nytt kosthold**

Kostholdet er også annerledes hos søskenparet fra Åssiden.

– For første gang i mitt liv føler jeg at jeg har kontroll over hva jeg putter i meg. Jeg har lært mye jeg ikke visste om kosthold og ernæring, noe som har ført til at jeg spiser annen mat og har fått en annen matrytme enn jeg hadde før, sier Ellinor.

– Vi støtter hverandre og vi passer på hverandre. Har en av oss en litt tung dag og ikke orker, så drar den andre han med seg. Dessuten er det jo lettere og mer hyggelig å ha en å trene sammen også, sier søskenparet samstemt.

## – Endelig motivert

– Før jeg ble EasyLife medlem her ved Drammen EasyLifesenter hadde jeg aldri trent i hele mitt liv. Ja, til og med gymtimene på skolen skulket jeg for å slippe å trene, forteller Ellinor Rygh, som til sin store overraskelse synes det er morsomt å trene ved Drammen EasyLifesenter.

– Jeg går faktisk og gleder meg til å komme hit for å trene. Det gir meg en så god følelse. Dessuten er det morsomt også, og jeg føler meg så bra etterpå, forteller Ellinor.

**Veldig greit**

– Jeg hadde trent en del i yngre dager. Spilte fotball og var senere med på et bedriftslag i innebandy. Men så ble jeg tyngre og tyngre, og treningsøktene ble færre og færre, sier Per Arne, som synes det er veldig greit å gå til Drammen EasyLifesenter tre ganger i uka sammen med søsteren sin.

– Det er jo bare å gå rett over brua fra der vi jobber, sier søskenparet, som kombinerer styrke og kondisjonstrening på de mange apparatene, før de reiser hjem til Åssiden.



**Fra aldri å ha trent i hele sitt liv, trener Ellinor Rygh (til h) nå fast tre dager i uka ved Drammen EasyLifesenter. Her ser vi henne i styrketreningssirkelen sammen med sin bror, Per Arne Rygh.**

# Gro (39) har hatt glede av EasyLife i 4 år – Jeg fikk en ny livsstil

## Vi besøker Grua



Gro Bronn Aaslund fra Lunner trener fast tirsdager og torsdager på Spartacus Trim og Treningssenter. – EasyLife gjorde noe med meg, fastslår Gro, som vanligvis trener spinning og styrke/kondisjon.

**Gro Bronn Aaslund fra Lunner skjønte at hun måtte endre livsstilen til det bedre og gikk ned syv kilo på seks måneder i 2006. Det nyter hun fortsatt godt av.**

Fire-fem år senere er ikke 39-åringen i tvil: -Jeg tror ikke jeg hadde klart det uten EasyLife.

Da hennes søster ble rammet av hjerteinfarkt ga det Gro en tankevekker.

- Jeg ønsket at hun skulle få en bedre livsstil, og vi gikk derfor sammen på EasyLife. Søsteren tok av dobbelt så mange kilo i løpet av livsstilsprogrammet EasyLife på Spartacus Trim og Treningssenter på Grua.

### Bedre form

Gro hadde som mål å kvitte seg med ni kilo, men valgte å stoppe på syv.

- Jeg tok av fire kilo de to første ukene. Da jeg hadde gått ned syv kilo ville jeg ikke gå ned mer, forteller Gro, som stortrives med en matchvekt på 58-59 kilo.

Bronn Aaslund, som er gift med Nils Arne og har barna Simen (10) og Sandra (14), avslører at hun er i bedre fysisk form nå enn før EasyLife.

- I tillegg er jeg mye mer fornøyd med meg selv. Jeg blir glad, blid og positiv av å trene. Det er viktig å være for-



“EasyLife er en ypperlig begynnelse for de som vil endre livsstilen til det bedre.

nøyd med seg selv. Da blir en også tryggere på seg selv, synes 39-åringen, som til daglig leder yrkeskvalifiseringsavdelingen på Lunner Produkter AS.

### Bra begynnelse

- Jeg kan ikke huske sist gang jeg var syk. Du vet, hvis jeg er i ferd med å bli syk så

drar jeg bare ned hit og trener. Da føler jeg meg bra igjen, flirer Gro, som understreker at hun stortrives med den nye livsstilen.

- EasyLife er en ypperlig begynnelse for de som vil endre livsstilen til det bedre, konstatere Gro Bronn Aaslund.

### Andre også

Den blide og hyggelige tobarnsmoren forteller at seks av hennes arbeidskolleger har deltatt på EasyLife etter henne. Hun forteller at hun før EasyLife hatet jogging.

Det gjør hun ikke lenger.

- Og nå kan jeg begi meg ut på en flere mil lang sykkelstur. Det ville være utenkelig før EasyLife, fortsetter Gro.

### EasyLife-puff

- Jeg er nå bevisst på å lage mat fra bunnen av. Vi har også stort fokus på frukt hjemme hos oss og bruker det som mellommåltider. Men vi koser oss i helgene altså, forklarer den treningsglade Lunner-jenta.

- Trening på Spartacus er min tid og rekreasjon for meg. Jeg har alltid vært glad i å trene, men trengte et puff, påpeker Gro Bronn Aaslund.

- Det puffet ga EasyLife meg, legger hun til.

# – EasyLife er helt topp!

– Vi er jublende glade og fornøyde etter EasyLife-programmet. Dette har vært helt topp, sier Lisbeth Sundt. Hun og samboer Frank Simonsen har gått ned 17 og 35 kilo med livsstilsprogrammet på Kristiansand Sportssenter.

– Ting jeg tidligere følte som et ork, blir nå nesten automatisk unnagjort. Dette som husarbeid og trening, sier Lisbeth.

Du har kanskje sett henne i hennes daglige virke, blid og sprudlende i konduktøruniform på toget til eller fra Stavanger eller Oslo?

– Jeg står og går mye, og er i kontakt med mye folk. Alt går så mye lettere nå, fortsetter trebarnsmoren.

## 17 kilo borte

Hele 17 kilo er borte. Kiloene rant av nesten fra dag én.

– En ble topp motivert, og lærte samtidig utrolig mye. Programmet er utvilsomt verdt pengene, sier hun. Og samboer Frank Simonsen tok av over dobbelt så mye, hele 35 kilo. Dette riktignok på en måned mer.

## Annerledes

For Lisbeth sin del begynte det hele med et cruise. Da bildene ble fremkalt, skjønte hun tegningen. Var det så ille? Noe måtte gjøres.

– En venninne hadde gått på EasyLife, og var storfornøyd. Jeg leste bladet, gikk på [www.easylife.no](http://www.easylife.no) på nettet og leste bladet på nytt.

– Jeg ble raskt overbevist om at dette var noe for meg, ikke minst fordi både kosthold og trening var viktig for å lykkes.

– Jeg hadde jo som så mange andre gått på diverse andre kurer tidligere uten å få det til. Men vi skjønte fort at EasyLife var noe helt annet. Dette ikke minst på grunn av varigheten og den tette oppfølgingen, fortsetter hun.

## Anbefaler

Nå er tiden da klær strammer over. NSB-uniformen er byttet fra størrelse til 42 til 38. Hofteplagene er borte. 48-åringen blir heller ikke så fort sliten, og ser lyst på det meste.

– Men holder det?

– Ja, jeg vil aldri gå opp igjen i vekt. Med EasyLife har jeg lært metoden. Dette er en varig livstilendring. Vi kan virkelig anbefale EasyLife på det varmeste, avslutter Lisbeth Sundt.

## Vi besøker Kristiansand



– Noen spør om jeg er syk, andre sier at jeg er flott. Og alle er forundret over resultatet etter EasyLife, ler Lisbeth Sundt (48).

# Se hva EasyLife gjorde med Hans Petter!

Vi besøker Drammen



“  
Jeg er mer  
aktiv, og har  
til de grader  
mer energi  
og tiltakslyst...”

13.9.2010: **120 kilo**

22.11.2010: **93 kilo**

**– Jeg hadde aldri trodd jeg skulle klare å gå ned hele 27 kilo i vekt på kun åtte uker. EasyLife har vært helt utrolig bra, sier Hans Petter Hansen (35), som har fått et strålende liv etter livsstilsprogrammet på Drammen EasyLifesenter.**

– Det føles helt uvirkelig når jeg ser på de gamle bildene av meg selv. Var det virkelig meg?, undrer Hans Petter Hansen, daglig leder på Kiwi Solbergelva.

Men her ser du beviset. Litt av en forskjell? Det ene bildet ble tatt to uker før han startet på EasyLife-programmet.

– 27 kilo på nøyaktig åtte uker. Helt fabelaktig. Jeg har mye å takke EasyLife for, medgir 35-åringen som er bosatt på Union Brygge i Drammen.

### Livsstilsendring

Hans Petter Hansen veide 100 kilo før han fylte 18 år. Halve livet har vekten vist tresifret. Et besøk hos legen sist sommer gjorde at han skjønte at ting måtte gjøres. Blodtrykket var faretruende høyt. Da passet det flott at livsstilsprogrammet EasyLife startet opp i Drammen.

### 10 kilo på 12 dager

– Målet var å gå ned 20 kilo for å komme under 100. Men kiloene rant av. Bare i løpet av de 12 første dagene gikk jeg ned 10 kilo, og ble supermotivert. Den dagen vekten viste tosifret var en stor dag. Nå skal jeg ned på 80-tallet. Og det som er aller mest viktig: jeg skal holde med nede. Med EasyLife har jeg lært hvordan, sier han. I løpet av disse åtte ukene har han også fått tid til ettertanke.

– Jeg ser nå hva som gikk så fryktelig galt. Jeg hadde blant annet et fryktelig kosthold. Det var ikke noe merkelig jeg la på meg i det hele tatt. Men nå er det så annerledes. Det frister rett og slett ikke med sjokolade, potetgull og brus lenger, sier Hans Petter.



– Jeg kan nesten ikke huske å ha vært i så god form, en deilig følelse, beskriver 35-åringen fra Drammen.

### Få uker

Han ser på disse ukene og månedene som et prosjekt for å få det godt, og ikke minst ha god helse, senere i livet.

– Noen uker eller måneder for å finne en vekt en trives med og å komme inn i en ny livstil, er lite å forsake i så måte. Dessuten har jeg nesten ikke vært sulten i det hele tatt underveis, forteller han.

35-åringen fra Drammen lever rett og slett et helt annet liv nå.

– Jeg er mer aktiv, og har til de grader mer energi og tiltakslust. Før la jeg meg på sofaen etter jobb. Nå er jeg i aktivitet. Og jeg har så mye mer lyst til å gjøre ting, som å treffe venner.

Dessuten har selvtiliten økt mange hakk. Det gjør noe med en når en går ned 27 kilo!

### Perfekt blodtrykk

Men nesten viktigere er at et besøk hos fastlegen nylig viste et hundre prosent perfekt blodtrykk.

– Til å juble for. Legen var imponert, sier han.

En ryggskade har ført til at Hans Petter ikke har fått trent så mye underveis i programmet.

– Men dette er viktig i EasyLife, og jeg kommer sterkt tilbake, sier han.

### Ikke vanskelig

– Jeg har aldri før slanket meg seriøst, men jeg må uansett si at det ikke har vært så vanskelig som jeg trodde det skulle være å gå ned så mye. Men det hadde vært umulig uten støtten, hjelpen, rådene jeg har fått, den fine gruppen min – og alt det andre gode med EasyLife. Jeg anbefaler livsstilsprogrammet til alle som spør hva som har skjedd meg, avslutter en svært fornøyd og flink Hans Petter Hansen.



– Det er helt vanvittig at jeg har gått ned så mye som 27 kilo, tilsvarende vekten av disse 27 pakkene med sukker, sier daglig leder på Kiwi Solbergelva, Hans Petter Hansen.

## Ny garderobe

– Nå er det investert en god slump penger i en ny garderobe. XXL er byttet ut med stilige, tøffe og røffe klær i Large, og buksestørrelsen er gått ned fra 40 til 32 eller 34.

– Det er kjempemoro å handle klær igjen, smiler Hans Petter.

## Ukjente hilser

Byavisa i Drammen lagde en artikkel på Hans Petter Hansen i forbindelse med åpningen av Drammen EasyLifesenter. Dette har mange lagt merke til.

– Jeg får mange kommentarer fra venner, kollegaer og andre kjente. Ja, også ukjente folk kommer bort til meg og skryter. Og i det daglige virket på Kiwi er kundene både storøyde og imponerte. Klart slikt er inspirerende og moro, sier 35-åringen.

## Ofte på vekta

– Jeg går på vekten så godt som hver dag. Det er alltid like spennende. I løpet av disse ukene har vekten stått stille et par dager, ellers har jeg ofte gått ned flere hundre gram hver gang, smiler han fornøyd.

## Sjekker innholdet

Butikkmannen har lært masse om kosthold i løpet av EasyLife-perioden.

– Nå sjekker jeg innholdet i varene jeg setter i hyllene, og blir mer bevisst på hva jeg selv kan spise, ler han.

# MyLife

## kan gjøre DIN hverdag bedre

**Nå starter programmet som tar vare på nettopp DEG opp på ditt hjemsted. MyLife – Mitt liv – kan gjøre fremtiden din friskere og gladere.**

DU er i fokus. Selvutvikling, kombinert med økt kunnskap om kosthold, trening og mental innstilling, er stikkord for det 6 måneder lange kurset. 10 instruksjoner i gruppe, og 2 personlige utviklingssamtaler med DEG alene, danner basisen.

– MyLife hjelper DEG med å bli kjent med deg selv, at de setter nye mål for nettopp DEG, og bidrar ikke minst til at DU klarer å gjennomføre disse målene, sier faglig ansvarlig Stina Ulseth-Andersson.

Hun forteller om et svært så menneskelig og kompetent instruktørkorps med en solid bakgrunn og utdanning.

### I dybden

– MyLife ble til fordi mange ønsket en ytterligere oppfølging, og ikke minst å lære mer, etter EasyLife-programmet. I så måte er MyLife veldig verdifullt å ta med seg. En vet jo at det å omstille seg til nye vaner og ny livsstil tar tid. Med MyLife kan en få verdifull hjelp til dette, sier Ulseth-Andersson.

– Hun fortsetter:

– Men MyLife er også for dem som ikke har vært med på EasyLife, men som ønsker kunnskap om seg selv, om trening, mental innstilling og kosthold. MyLife går i dybden. Det er mye å hente - for alle.

### Flott program

Kurset og programmet er helt fantastisk bra, sier Line Nicander på Min Kilde i Larvik. Hun har vært med på å kurse instruktører fra hele landet, og melder om en enorm begeistring for hva som blir presentert.

– Hvilken aldersgruppe passer dette best for?

– For alle. Det kan være 40-åringen som endelig ønsker å sette seg selv på agendaen, og for yngre og eldre som ønsker en større bevissthet rundt seg selv. Og kurset må jo bare være perfekt for bedrifter å gi til sine ansatte. Stress og mental kondisjon, samt trening og kosthold, er svært viktig og nyttig å bevisstgjøre rundt, sier en engasjert Line Nicander.



### Her er leksjonene i MyLife:

- 1 • Rett Mental innstilling, trening og kosthold
- 2 • Kosthold
- 3 • Styrketrening 1: Musklerne i overkroppen
- 4 • RMI 1: Din vei mot Rett Mental Innstilling
- 5 • Styrketrening 2: Rygg og mage
- 6 • Kosthold og trening
- 7 • Utholdenhetstrening
- 8 • RMI 2: Din vei mot Rett Mental Innstilling 2
- 9 • Styrketrening 3: Ben og underkropp
- 10 • Vurdering, avslutning

VARIG LIVSSTILSENDRING

# EasyLife

## sentrene i Norge

### FINNMARK

**Vadsø:** Vadsø Trenings-senter, 41 55 89 09 eller 90 53 44 46

### TROMS

**Finnsnes:** Aktivitetshuset 77 84 10 00

**Harstad:** Flex Trenings-senter, 77 00 35 00

### NORDLAND

**Dønna:** Fysioform Treningssenter, 75 05 21 30

**Narvik:** Modus, 76 94 00 50

**Sandnessjøen:** Fysioform, 75 12 78 50

### SOGN OG FJORDANE

**Førde:** PULS Førde, 57 82 31 32

### VEST AGDER

**Kristiansand:** Kristiansand Sportssenter, 38 02 57 90

### AUST AGDER

**Lillesand:** Trend Trim

Lillesand, 37 27 37 55

**Arendal:** Arendal Sport og Fitnesssenter, 37 02 12 28

### SØR TRØNDELAG

**Trondheim:** Trenings-senter1, 99 27 40 00

**Trondheim:** Nidarø Treningssenter, 73 51 11 40

### HEDMARK

**Hamar:** Tuvas Trenings-senter, 62 53 26 99

**Hamar:** Espern Aktivitetspark, 62 55 53 33

**Kongsvinger:** Spenst Kongsvinger, 96 64 00 62

### ROGALAND

**Ølen:** Frisk Trenings-senter, 53 76 79 00

**Sola:** Toppform trenings-senter, 51 64 89 00

**Stavanger:** Toppform trenings-senter, 51 54 60 58

### AKERSHUS

**Asker:** Five55 Billingstad 67 80 79 55

**Bærum:** Spenst Rykkinn, 67 17 74 00

**Drøbak:** Frisk Trening og Manuellterapi, 99 50 64 93

**Fornebu:** Tempo Gym, 67 59 98 00

**Jessheim:** Spenst Jessheim, 63 97 79 60

**Lørenskog:** 2Manage, avd. Condis, 92 82 87 32

**Skedsmo:** Avancia Sport Center, 64 83 51 70

**Ski:** Avancia Sport Center, 64 85 23 00

**Sørumsand:** Sørumsand Treningssenter, 63 82 45 02

**Vestby:** Spenst, 64 93 34 64

**Årnes:** Spens Årnes, 63 90 79 42

### BUSKERUD

**Drammen:** Drammen

EasyLife senter, 32 69 90 09

**Kongsberg:** Life Kongsberg, 32 76 87 80

**Hvittingfoss:** Hvittingfoss Treningssenter, 40 61 63 36

### OPPLAND

**Lillehammer:** Spenst Lillehammer, 61 26 86 30

**Brandbu:** Avancia Sport Center, 61 31 36 50

**Dokka:** Toten Treningssenter, 61 11 23 88

**Gjøvik:** Toten Treningssenter, 61 13 10 90

**Grua:** Spartacus Trim og Treningssenter, 61 32 54 45

**Hov:** Treninga, 61 12 30 77

**Lena:** Toten Trenings-senter, 61 16 88 90

**Raufoss:** Toten Trenings-senter, 61 19 70 00

### OSLO

**2Manage, avd. Mortensrud:** Sport & 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

### HORDALAND

**Bergen**

**Fyllingsdalen:** Nr1 Fitness, 55 16 57 00

**Landås:** Nr1 Fitness, 55 16 57 00

**Åsane:** Nr1 Fitness, 55 70 80 20

**Bergen sentrum:** Bergen EasyLifesenter, 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

### TELEMARK

**Langesund:** PULS

Skjærgården, 35 96 75 75

**Notodden:** Spenst, 350 25 010

**Skien:** PULS Skien, 45 26 66 33

### VESTFOLD

**Larvik:** Min Kilde AS, 97 75 85 70

**Sandefjord:** EasyLife, 97 08 83 55

**Tønsberg:** PULS Hogsnes, 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

# Kjenner du deg igjen her?

- ✓ Skulle så gjerne gått ned i vekt, men vanskelig å klare det.
- ✓ Har gått ned i vekt flere ganger, men går opp igjen like raskt.
- ✓ Trener og trener, men får ikke ønsket vektreduksjon.
- ✓ Har stort sett et fornuftig kosthold, men klarer ikke å gå ned de ønskede antall kilo i vekt.
- ✓ Mister ofte motivasjonen etter noen dager med slanking.
- ✓ Mangler overskudd og energi.

Kjenner du deg igjen i ett eller flere av disse punktene er EasyLife garantert noe for deg.

**Les mer, og finn ut hvem som kan hjelpe deg på**  
[www.easylife.no](http://www.easylife.no)

