

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

GRATIS AVIS

3 • 2012 • Utgave 46

EasyLife

NYTT

Varig vektreduksjon og livsstilsendring



**Ektepar fra Gulskogen
ned 71 kilo på 4 måneder
16 måneder senere holder de vekten**

Les mer side 6 - 7.



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.

Fant suksessoppskriften

Vi besøker Drammen



fakta

Torkild Stuvstad (47)

- Sivilstand: Kone og to barn, 10 og 13 år.
- Bosted: Gulskogen.
- Yrke: Selger i familiebedriften Alfa Solskjerming i Drammen.
- Aktuell: Ned 30 kilo ved Drammen EasyLife Senter.

– Gruppetreningstimen her ved Drammen EasyLife Senter er så utrolig morsomme og motiverende å være med på. Disse timene gjør det mye lettere for meg å trene, sier Torkild.

– Da jeg hadde tatt opp båten i fjor høst og gikk hjem og så meg selv i speilet, forsto jeg alvoret. Fortsetter jeg slik, blir jeg ikke gammel, tenkte jeg med meg selv.

5 måneder senere, i perioden fra han ble medlem ved Drammen EasyLife Senter den 4. oktober i fjor, og fram til påsken i år, hadde Torkild Stuvstad gått ned 30 kilo. – Men da jeg fikk EasyLife-magasinet i postkassen, tenkte jeg at dette nok var en slik slankekur som jeg hadde prøvd så mange av opp gjennom årene. Jeg svingte likevel innom Drammen EasyLife Senter, da jeg likevel holder til i nabolaget. Da fikk jeg klar beskjed av Thomas Gusdal, den velkjente EasyLife-instruktøren på senteret: – Dette er ikke noen slankekur, men et program for å endre livsstilen. Det er nemlig det du må gjøre, om du skal ha noen sjanse til ikke bare å gå ned i vekt, men også å holde deg der, sa Thomas til meg. – Han fikk meg til å forstå alvoret og at dette var noe som jeg ikke kom til å få gratis. Jeg måtte ville det selv, hundre prosent, sier mannen, som av mange drammensere er kjent som mannen bak Alfa Solskjerming.

JOJO-SLANKER

Til da hadde Torkild vært en typisk jojo-slanker, som først gikk ned 10 kilo for så å gå opp igjen minst like mange kilo i månedene etterpå. – Det ble skippertak på skippertak. Men da båtsesongen startet opp, med grilling og pils, var det tilbake til det gamle igjen. Det hjalp ikke at jeg hadde hatt medlemskap både på det ene og det andre treningssentret i byen. For jeg likte meg ikke på disse sentrene, og forble et typisk støttemedlem, forteller 47-åringen. – På Drammen EasyLife Senter har jeg funnet et treningssenter jeg føler meg hjemme på, og hvor jeg blir tatt vare på.

MÅLET VAR 75 KILO

– Da jeg begynte hadde jeg et mål om å gå ned 24 kilo, fra 99 som jeg veide da jeg startet opp, til 75 kilo. Men det målet var så stort at jeg egentlig ikke trodde helt på det. – Men så opplevde jeg bare at kiloene rant av meg. Etter fem måneder viste vekten utrolig nok 69 kilo, og der har jeg ligget i de månedene som har gått etterpå. Torkild var likevel gjennom en tung periode etter en måneds tid i fjor høst. Da hadde han også sluttet å røyke og syntes at det var tøft. – Da kona satt der med maten sin og vinglasset, tenkte jeg: Nei, dette gidder jeg ikke lenger. Jeg vil tilbake til mitt gamle liv. Men så tenkte jeg på hva jeg hadde sett i speilet en måned tidligere, og tok en ny avgjørelse: Dette skulle jeg gjennomføre, koste hva det måtte koste.

IKKE NOE OFFER

Da Torkild startet som medlem ved Drammen EasyLife Senter hadde han derimot sagt følgende til Thomas Gusdal: – Jeg blir med, men jeg slutter ikke med de gamle tingene som jeg er så glad i. Jeg vil beholde både pilsen og pølsene! – Nå ler jeg av det jeg sa den gangen. For EasyLife-programmet handler jo ikke om at du skal slutte med en masse ting. Nei, det handler om bevisstgjøring og endring av livsstilen, ikke minst oppe i hodene våre. Fortsatt tar jeg meg en øl og en pølse av og til. Men det er ikke så godt lenger. Noe har skjedd med meg.

TRENER REGELMESSIG

– Jeg har alltid trent, men aldri regelmessig. Nå har instruktørene ved Drammen EasyLife Senter påvirket meg til en helt ny livsstil i forhold til trening. Det mest fantastiske er at jeg gleder meg til hver eneste trening, sier Torkild, og berømmer personalet ved Drammen EasyLife Senter. – Her føler jeg meg så utrolig godt mottatt. Dette er blitt mitt andre hjem. Her er det så morsomt å være, ikke bare for å trene, men for å møte andre i samme situasjon som meg, avslutter Torkild.



Denne sommeren ble annerledes for Torkild Stuvstad. For med helt ny kropp, 30 kilo lettere, var det ikke lenger grilling og pils som var viktigst. Nå er det trening som gjelder.



Slik så Vidar Kjeksrud ut før han ble EasyLife-medlem i januar 2011. Da veide han 128 kilo og målte 48 centimeter mer rundt livet enn han gjør i dag. Under: EasyLife Nytt i august i fjor. Da hadde Linda og Vidar gått ned 27 og 44 kilo. Nå veier de fortsatt det samme.

• Trening • Kosthold
• Gufelag • Trivsel • Varighet
• Fellesskap • Små vinner

EasyLife NYTT

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

3 • 2011 • Utgave 03

Linda (38) og Vidar (44) fra Gulslogen ned 27 og 44 kilo på 4 måneder

– At vi har vært to sammen om å være med EasyLife programmet her ved Drammen EasyLife Senter har gjort det mye enklere. For dette har ikke vært vanskelig i det hele tatt, sier ekteparet Linda og Vidar Kjeksrud fra Gulslogen i Drammen, som har gått ned til sammen 71 kilo på 4 måneder takket være livsstilsprogrammet EasyLife. Les mer på side 8-9.

Legen: Ser lyst og bra

– Med EasyLife går du ned i vekt på en rolig og sikker måte, du endrer kosthold og veksten holder seg, sier lege Bjørnar Brundtland, som selv gikk ned 17 kilo. Les mer side 4-5.

EasyLife-klinikk i Tyrkia

I januar 2012 åpner EasyLife Norge en egen EasyLife-klinikk i Foca i Tyrkia. Dette for dem som trenger ekstra hjelp og oppfølging de første fem ukene av programmet. Les mer side 10.

Holder stand

Hanne L. Holterud (58) gikk ned 22 kilo med EasyLife i 2010, og har ikke lenger problemer med å holde vekten ned. Les mer side 12-13.

DRAMMEN EasyLife SENTER www.easylife.no • Ring 32 69 90 09

Holder vekten 1 år etter



– Vi skal aldri tilbake der vi var, fastslår Linda og Vidar Kjeksrud, her i gang med trening på

Drammen EasyLife Senter.

– Det handler om vilje og om å følge EasyLife-programmet også etter du har nådd målene dine, sier Linda og Vidar Kjeksrud, som gikk ned henholdsvis 27 og 44 kilo på 4 måneder i fjor vinter.

Ekteparet er et godt eksempel på at EasyLife ikke bare hjelper deg ned i vekt, men også til å holde vekten etterpå. Linda (39) og Vidar (45) Kjeksrud fra Gulslogen ble de reneste «rikskjendisene» i Drammen etter totalforvandling

gen ekteparet gjennomgikk fra januar til mai i 2011, og etter at ekteparet sto fram i EasyLife Nytt høsten 2011. Ja, Vidar var det ingen som kjente igjen. En halv meter rundt livet tok Vidar av i fjor vinter. Nå er ekteparet også et godt eksempel på at vektreduksjonsprogrammet EasyLife faktisk er et livsstilsendringsprogram. Året etter at de gikk ned til sammen 71 kilo har de nemlig klart å holde vekten. – EasyLife er et verktøy som har hjulpet oss og som fortsatt hjelper oss til å holde vekten, og leve et helt annet liv enn vi levde tidligere, fastslår ekteparet, som har fått en helt ny tilværelse etter at de ble medlemmer ved vektreduksjonssentret i Drammen.

Et aktivt liv

– Først og fremst lever vi et mye mer aktivt liv enn vi gjorde tidligere. Vi virkelig lever og gjør masse som vi aldri gjorde tidligere, fastslår ekteparet. – For eksempel var jeg helt utslitt da jeg kom hjem fra jobben tidligere. Jeg gikk rett på sofaen og la meg, og kom knapt nok opp igjen. Nå derimot er det ut med en gang, for å trene på Drammen EasyLife Senter, for å sykle og for å gå turer, sier Vidar, som nok er det mest synlige beviset byen har sett på hvordan det går an å forandre seg. – Ingen som ikke har sett meg siden jeg ble EasyLife-medlem, kjenner meg igjen, konstaterer 45-åringen som til daglig jobber med å male kirker og jobbe på kirkegårdene i Drammen.

Tidligere trente han aldri, nå er han blitt glad i treningen. Vidar understreker likevel at det krever disiplin å holde vekten slik han gjør.

Skeier ut

– Vi lever jo ikke som asketer, og skeier ofte litt ut i helgene. For eksempel gikk jeg opp igjen 4 kilo i løpet av julen i fjor. Da måtte jeg skjerpe meg, og nå er jeg nede der jeg var etter 4 måneder med EasyLife i fjor, nemlig på 83 kilo. Hemmeligheten med å holde seg, ligger i å stoppe utskeielsene og ta seg inn igjen, før det har gått for langt. – For det er lett å bli litt sløv når du har gått ned så mange kilo. Du godtar en kilo, to kilo, tre kilo, osv., fordi du jo har så mange å gå på i forhold til tidligere. Men det er

fakta

Linda (39) og Vidar Kjeksrud (45)

- Sivilstand: Gift, to barn 12 og 17 år.
- Bosted: Gulslogen.
- Yrke: Linda er barne- og ungdomsarbeider i Strømsgodset Menighet, mens Vidar maler kirker og jobber på kirkegårdene i Drammen.
- Aktuell: Linda gikk ned fra 99 til 72 kilo, mens Vidar gikk ned fra 127 til 83 kilo, på 4 måneder fra januar til mai 2011. Siden har de klart å holde vekten.

Treningssenter for vektreduksjon

Drammen EasyLife senter er et treningssenter 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.

livsfarlig. Da er du fort tilbake i den vonde sirkelen, sier Vidar. Begge to er også klare på hva som er aller viktigst både i forhold til å gå ned i vekt og det å holde vekten. – Det er riktig kosthold, å spise rett mat, sette sammen måltidene riktig og spise til riktige tider, slik vi lærer her på Drammen EasyLife Senter, sier ekteparet nesten i kor. – Trening er selvfølgelig også viktig. Men du kan trene så mye du vil. Det hjelper likevel lite på vekten om du ikke også legger om kostholdet og livsstilen totalt, sier Linda og Vidar, som gjerne deler ut gode råd til andre som vil ned i vekt og bli der. Så det er bare å ta kontakt med Drammen EasyLife Senter. Der treffer du dem nesten daglig.

— Foca ga oss ny inspirasjon

– Denne turen her til Foca har gitt oss et skikkelig «kick» og ny motivasjon til å trene regelmessig i hverdagen, sier Karin Marie Surland (67) og Sissel Hoftun Knudsen (61), som begge var med på turen for EasyLife deltakere ved Drammen EasyLife senter til Foca i Tyrkia.

De er begge nærmest overbegeistret over hvor bra de synes denne treningsferien i den idylliske fiskelandsbyen Foca har vært.

– Jeg har helt klart fått ny inspirasjon og ny motivasjon til å klare hverdagen og gjennomføre min nye livsstil, etter at jeg gikk ned hele 10 kilo i løpet av de første månedene av EasyLife-programmet i fjor høst. Fikk nemlig en liten downperiode etter jul. Nå derimot, takket være alt vi har lært på denne turen, er motivasjonen igjen på topp, sier Karin Marie, den eldste av EasyLife-deltakerne fra Drammen som var med på turen til Foca i slutten av april.

Fornøyd med Foca

Hun er også veldig fornøyd med Foca, fiskelandsbyen på vestkysten av Tyrkia, som var reisemålet for den første EaysLife-turen for EasyLife-medlemmene ved treningssentret for vektreduksjon i Drammen.

– Foca er jo et utrolig sted å være og et godt eksempel på en veldig gammel by som har beholdt sitt opprinnelige særpreg og ikke er ødelagt av turismen, slik mange andre feriesteder er blitt, sier 67 åringen, nylig pensjonist etter mange år i Drammen kommune, og nå bosatt på Bragernes Strand i Drammen.

Hjelp til å systematisere

Hennes gode treningskamerat og partner i den samme EasyLife gruppen som startet 29. august i fjor, Sissel

”

Jeg har virkelig fått et kick til å stå på videre. Samtidig har det gitt meg veldig mye kunnskap om trening.

Hoftun Knudsen (61), er også svært fornøyd over alt hun har opplevd de 10 dagene de har vært i Foca.

– Dette har vært en fantastisk inspirasjonstur for meg. Jeg har virkelig fått et «kick» til å stå på videre. Samtidig har det også gitt meg veldig mye kunnskap om trening. Her har jeg fått tid til å systematisere treningsopplegget mitt og reflektere over hvorfor og hvordan vi skal trene for å få best mulig utbytte, sier lektoren ved sykepleierhøyskolen i Drammen.

Flott inspirasjon

I likhet med de andre deltakerne fra Drammen EasyLife senter er hun også veldig godt fornøyd med innsatsen til instruktøren, Ritva Bakken, den erfarne fysioterapeuten som hadde ansvaret for det faglige opplegget rundt turen til Foca.

– Ritva kan jo så mye om alt som har med trening og kosthold å gjøre, og hun har vært en fantastisk inspirator for oss, sier både Sissel og Karin Marie.

Vi besøker Foca



I naturskjønne omgivelser på Karaburun slet jentene seg oppover i fjellene. Karin Marie Surland, Sissel Hoftun Knudsen, Ritva Bakken, Gerd Heiland og Siri Nordahl. Nest bakerst går instruktør Oksal Özdoğ.



Foca og Karaburun ble en utrolig opplevelse for jentene. Trening, god mat og avslappende båttur.



Trening og kunnskap

Turen til fiskelandsbyen Foca på vestkysten av Tyrkia har vært en kombinasjon av trening og repetisjon av EasyLife leksjonene for deltakerne som var med fra Drammen EasyLife Senter. På denne turen har de både hatt treningsøkter, fra en til to økter hver dag, i tillegg til at de har hatt teoritimer hvor de har repetert de viktigste leksjonene i livsstilsprogrammet EasyLife. I tillegg har de gjennomført tre utflukter utenfor Foca, båttur over til Karaburun, en liten landsby på spissen av halvøyen som stikker ut fra storbyen Izmir, tur til Izmir og tur til nabobyen Yene Foca. – Alle disse turene ga oss mye. Det gjelder ikke minst turen til Karaburun, hvor vi gikk i de høye fjellene som omkranser denne idylliske plassen. Her fikk vi virkelig kjørt oss i de bratte stigningene. Den halvannen time lange båtturen var også en opplevelse, sier Sissel Hoftun Knudsen.



Sissel Hoftun Knudsen (t.v.) og Ritva Bakken lagde god og sunn mat. Under: Teorileksjonene med Ritva ga jentene veldig mye.

Det skjer mye i Drammen

Turen til Foca er bare en av mange arrangementer og «happenings» for medlemmene ved Drammen EasyLife Senter. For bare i løpet av det siste halvåret har sentret gjennomført skikurs på Konnerud, eget kurs i stavgang, joggekurs på Spiraltoppen og denne forsommeren også kurs i orientering. Når dette magasinet leses har EasyLife deltagerne fra Drammen også vært på tur over Besseggen i Jotunheimen samtidig som sykkelgruppen ved sentret for lengst er i gang utendørs.

– Det beste ved å være medlem ved dette sentret, er at det hele tiden skjer noe og kommer nye tilbud for medlemmene. Vi er jo en gjeng som har lagt om livsstilen vår og mange av oss har heller ikke rørt oss på mange år. Derfor er det viktig at vi kan bli med på så mye og lære nye ting, sier Sissel Hoftun Knudsen.



÷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.

Anne Marit Dalby.

Elisabeth (57) fra Vear gikk ned 45 kilo

*Vi besøker
Tønsberg*

Før gikk jeg tur. Nå trener og svetter jeg. For nå har jeg lært hvordan jeg skal trene, sier Elisabeth Aarvold, her på plass i et benapparatene ved Puls Hogsnes, mens hennes treningskamerat og støttespiller, naboen fra Blåkollveien på Vear, Randi Sjulstad Jahnsen, står ved siden av.

utstyr her. Viktig for meg er det også at det er så mange på min alder her. Jeg bidrar gjerne mange fra før av og blir kjent med så mange nye. Det er veldig sosialt her, og det er viktig å ha noen å snakke med. I tillegg er Blakkolivet mer enn bare et nærbarns- og foreldre- og ungdomssenter, det er også en Blakkolivet-kamerat på Puls Hogsnes.

Lært å trene

Det er veldig viktigste du har lært gjennom EasyLife programmet, spør vi om.

– Det må være at jeg har forstått hvordan jeg skal trene for at det skal ha noen funksjoner. Tidligere gikk jeg tur, på svetter jeg. Det er forskjellen på før og nå. Samtidig har jeg lært hvordan jeg skal sette sammen multimedie riktig og systemet med å spille og ofte. Mye visste jeg fra før av. Men EasyLife programmet har gjort meg bevisst på det, svarer Elisabeth, som ikke har gått på skole.

– Nei, det er jo nå det begynner, og jeg skal ned mellom 10 og 15 kilo til, fastslår den offensive helsesestren fra Stokke.

Lært å trene
– Hva er det viktigste du har lært gjennom EasyLife programmet, spør vi om.
– Det må være at jeg har forstått hvordan jeg skal trene for at det skal ha noen funksjon. Tidligere gikk jeg tur, to svetter jeg. Det er forskjellen på før og nå. Samtidig har jeg lært hvordan jeg skal sette samme måltidene riktig og systemet med å spise lite og ofte. Vise mye jeg fra før av.
– Men EasyLife programmet har gjort meg bevisst på det, svarer Elisabeth, som ikke er helt i mål enda.
– Nei, det er jo nå det begynner, og jeg skal ned mellom 10 og 15 kilo til, fastslår den offensive helseøsterson fra Stokke.

Ring Puls Hogsnes • 33 33 01 01 • om du vil vite mer

– Jeg har god helse, er fysisk i fin form og bruker stadig den kunnskapen som jeg fikk gjennom EasyLife-programmet. Kostholdets sammensetning, størrelsen på porsjoner og ikke minst ble tallerkenmodellen en viktig justering.

Som helsesøster hadde Elisabeth mye kunnskap om kost og ernæring, men det var likevel ikke så lett å bruke kunnskapen på seg selv. Derfor var opplegget, møtene, og oppfølgingen riktig for henne med EasyLife.

– Har det vært greit å holde de gode vanene, slik at det ble en livsstilsendring?

– Det har ikke vært vanskelig. Men det å holde på gode vaner, og leve riktig, er en øvelse i seg selv!

Svært formøyd
I ellers svært travle dager med fulltidsjobb innen veivandelingen i Ullensaker kommune, fulgt av gjørnøml på gården hjemme, legger han inn tre ukentlige økter på Sper Jøssheim.

– Dette er en getopriff for meg. Men det er viktig å ta vare på kroppen sin, og jeg er svært takknemlig for støtten fra kona, sier han. Så har hun da også fått en ny mann.

Nå vipper vekten litt over 90 kilo, noe Algaheim-mannen er svært formøyd med. Men det er det jeg ikke er helt fanatisk. Vi koste oss ordentlig da vi var i syden. Og jeg tar gjerne litt blodkøtt når vi er i busdaga. Forskjellen er at nå tar jeg et lite stykke, mens jeg før tok to store, smiler han.

Siste plasse
Han hadde gått på en pulverkur i en gang på 90-tallet, gikk da ned 10 kilo, men raste fort opp igjen godt over utgangspunktet. Og han hadde planer om en ny kur eller å kjøpe tredemølle hjemme, da EasyLife-Nytt dukket opp i postkassen i september 2008.

Jeg meldte meg på en mandag, og to dager etter var jeg i gang. Jeg var heldig også, og fikk den siste pllassen på kurset. Bare på de første 14 dagene gikk jeg ned 10 kilo, og det samtidig med at jeg hadde masse energi i kroppen. Helt utrolig, sier han.

Ring Spent Jessheim 63 97 79 60 om du vil vite mer

Jeg synes det har gått greit etterpå, selv om jeg er gått litt opp. Rune veide nesten 120 da han startet, og var nede i 93-94 kilo. Siden har vekten stabilisert seg. Nå veier han 97-98.

– Jeg skal aldri over 100, og det virker som det lettere for meg å ligge på 97-98.

Han har gått ned 4-5 kilo et par ganger i mellomtiden, og har ambisjoner om å gjøre det igjen.

– Men jeg synes jo jeg har god kontroll. Jeg må ikke ha noe spesialmat, og spiser sammen med resten av familien. Jeg trener også et par ganger i uka.

Rita Jonassen sprudler av energi der hun gyver løs på styrketreningen på Friskolelet. For nå går det lett å trene, nå som hun også har klart å legge om kosthold og har gått ned 2 kilo.

Vi besøker Notodden

Ville ha hjelp
Rita ville ha hjelp til å legge om kostholdet sitt, og hun ville ha noen å gå nært sammen med. På EasyLife kursene hun likesinnede.

- Det er tilrettelagt trening bare for EasyLife-deltakere, dersom du ikke har lyst til å trene på vanlige grupperpette. Jeg og så et konkurransemenneske, så om ikke må være best, vil jeg i alle fall ikke være dårligst, forteller Rita, som hadde morsomt på EasyLife kurs. Hun fortalte om latter, samhold og en instruktør som fulgte opp i tykt og tynt.

- Her glemmer de deg ikke, sier hun. Etter at hun ble med i EasyLife programmet har det heller ikke vært noe problem å holde seg unna godstier.

Kombinasjonen med at tobarnsmoren også har vært igjennom litt flere svangerskap enn de fleste, og fikk ryggproblemer etter den siste fødselen, gjorde at litt for mange

Rita i gamle klær
Hun hadde to mål da hun gikk med seg på kurset.
– Kommer inn i de gamle klærne mine og være på forsiden av EasyLife magasinet, sier hun.
Når hun har klart begge deler. Det første målet nådde hun allerede etter en drøy måned, etter at hun hadde gått ned 7-8 kilo.
– Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motvillig. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det lærtes så pinnelett ut, forteller hun.
Nå vil treffer kroppsvæskediagnostikken fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har tiendeklassering, viser vekta 20 under det den gjorde ved kurset. Og altså to kilo mindre enn da hun startet. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun til sine mange livstelt ærere. For nå tar hun mestergrad i spesial pedagogikk for spesialtillpasset opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det hun kan for å hjelpe sine lutt.
For Rita liker litt action. Når hun har også fått overskuddet hun manglet tidligere, takket være EasyLife.

Ring Friskoteket • 35 02 50 10 • om du vil vite mer

Jeg er veldig fornøyd. Målet mitt den gangen var å gå ned ti kilo, men jeg raste ned 20. Det var nok litt for mye, og jeg har gått opp noen små kilo igjen.

Det betyr at vektreduksjonen er på 12-15 kilo. Rita har fortsatt å trene på senteret, og føler hun får god støtte der om hun lurer på noe. De gode kostvanene har hun også fortsatt med, selv om hun får noen godterikick av og til. Men med kunnskap og gode hverdagsvaner, henter hun seg inn igjen.

[illegible]

Adne Martin (29) Dalby fra 30 kilo har redusert vekten med over 30 kilo på tre år. Hun har gått på et intensivt treningsprogram EasyLife på Tøns Treningssenter på Løna.

Før 4,5 år siden hadde 29-åringen, opprinnelig fra Kistbu på Østere, fordelt seg på å jobbe på en kiosk, og å gå på skole. Hun hadde en jobb på en kiosk, og etter seks måneder med EasyLife-programmet, hadde hun gått ned 10 kilo. Adne Martin utførte i tillegg 1000 repetisjoner av et lite øvelse som hun hadde lært av en fysioterapeut. Hun gjorde ikke hvordan jeg ordnet et lite skritt jeg gjorde. Jeg hadde sans oppsett på et treningsprogram, og jeg hadde fått riktig kosthold og trening har meg for seg, forteller Adne Martin Dahl, som tenker utvilsomt at hun har fått mye ut av den lange perioden hadde ved å utsette.

- Løst er et øyeblikk som jeg forfermed med meg selv og jeg har klart det, påpeker hun. Hun har gått på et intensivt treningsprogram EasyLife på Tøns Treningssenter på Løna.

- Trenevst så mye for å komme deg jeg er i de legger hun til.

Hun har gått på EasyLife-programmet, og krydder på de siste 30 kiloene bare i løpet av et halvt år.

Sølystia

En av de som har turnert i tillegg for praktisk utviklingsprogrammet for på trossen komet hun med seg trening på Tøns Treningssenter på Løna. Sølystia har gått på et intensivt treningsprogram EasyLife på Tøns Treningssenter på Løna, og har gått på et intensivt treningsprogram EasyLife på Tøns Treningssenter på Løna.

med ussult kosthold og fest og mero me
venner, og holdt det livet glænde fram t
24-25-årsalderen. Da bestemte hun seg for å ikke kaste be
livet sitt mer. Hun gikk ned på tre venner som fikk
Anne Marit med på å prøve pulver for å
slanke seg. Hun gikk ned 30 kilo, men var fortsatt i
formy. Hun gikk til en gym, og fikk matte prøvde et eller annet, jeg
handlet en kollega som var med i Easy-L
programmet, så jeg ringte og forhørte
meg. Kurset begynte neste dag, forteller
29-åringen.

Ny livsstil
- Men jeg har egentlig ikke trent kjemp
mye og har et avslappet forhold til dette
sier Anne Marit.

Hun trener to ganger i uken på Toten

treningssenter Lena, går turer og Turmusarbeideren er ikke i tvil om at endret mye takket være livsstil med EasyLife. Først og fremst kostmessig.

Tipsene i permen om kosthold hjalp på finne ut av det selv. Jeg har vært haffig og bestemt på å følge opp kostholdet. Nå er det ikke lenger naturlig å sklenge en grandis i stekeovnen i Marit.

– Før tenkte jeg aldri på frokost. Da første jeg tenker på nå, fortsetter hun. Så forandret er livsstilen til Kolbu hun blir dårlig når hun spiser usunt.

– Jeg blir deppet og ugrei, spesielt derpå, forklarer Anne Marit, som koser seg. Men med malte

Positivt
Vektreduksjonen har også medført
lystbetonte utfordringer. Når man
centimeter mindre i livet får det kom-
plekserer.

– Jeg har flere valgmuligheter når
handle klær nå enn før. Jeg har gitt
kastet mye gamle klær, men det be-
holder jeg fortsatt og dyrt å kjøpe i
hele tiden, kor Anne Marit.

Og det er akkurat flere valgmulig-
heter trekker fram som den viktigste for-
gangen i livet sitt.

– Alt var et ork tidligere. Nå gresser
ikke lenger for å gå opp en bakke.
Jeg det heller for å teste meg selv.
sommaren skal jeg sykle Rallarvæ-
ter vært utenkelig for 4,5 år siden
terre hun.

Mye lærdom
29-åringen forteller at hun har lært mye av EasyLife. Ikke bare om kosthold og trening, men også om hvordan det tar tid for henne selv og andre og fordyrde forandringen hun har gjennomgått.

- Jeg får mer oppmerksomhet og kommentarer nå. Det er avansert for folk å venne seg til den nye meg, forteller hun.
- Det er mange som ikke kjenner meg igjen. Jeg har i hvert fall ikke fått samme folk eller størrelse. Dette viser at det er hjelp for alle, fortsetter hun.

I fremtiden ønsker pleieren å gå ned ytterligere 4-5 kilo, men stresser ikke. Anne Marit vil bli en livestil som hun vil fortsette med.

- Jeg skal ikke tilbake der jeg var. Jeg er selvstendig og vrang og har bestemt meg for å klare dette.

Og kanskje får vi se Anne Marit tilbake på sydparken igjen.

Jeg har fått et annet liv, en bedre kropp og bedre helse. Med EasyLife får du en kickstart, noe som var viktig for min motivasjon og for at jeg klarte det. Anne Marit er veldig bevisst på hva hun spiser, og har EasyLife i bakhodet i hverdagen. Den hyggelige damen innrømmer at det krever litt av henne og holde vekta, og ser behovet for oppfølging også etter at året er omme.

Vi besöker Stord

*Vi besøker
Stord*

betablokker som hun har gått på i 13 år. Hun har gått ned 15 kilo ved hjelp av EasyLife-programmet. Og hun, som slet med å komme opp trappen til treningsstudioet på Stord ved første forsøk, er nå selv instruktør for en EasyLife-gruppe.

Nytt liv
Det er helt utrolig. Jeg har fått et nytt liv. Og det livet er herlig, kvittrer hun. I mange år har hun forsøkt å trene. Men til ingen nytte. Vekten gikk sakte oppover.

– Nå har jeg lært og skjønt hvorfor. EasyLife-programmet ga mange svar. Og det beste av alt, dette er en varig livsstilsendring. Nå skal jeg ned ytterligere 30 kilo. Da blir jeg like slank som da jeg var på det sprekste, ler hun.

– Nå tar hun barn fra klær som fortsatt har prislapper på, hun trener jevnlig både hjemme på sin egen tredemølle og ved turer i skog og mark, og hun tar turen ut til Heiane Trening & Helse.

- Nå tar hun fram klær som fortsatt har prislappene på, hun trener jevnlig både hjemme på sin egen tredemølle og ved turer i skog og mark, og hun tar turen ut til Heiane Trening & Helse.
- Det var stort da jeg også ble spurt om å være instruktør. I min gruppe har jeg vist fram gamle bilder av meg selv. Jeg tror det viser at det går an, avslutter hun.

Mars 2009: Turid Brandvik har kastet alle smerdestillende midler og allergimedisin, samt kuttet

Ring Helene Trening & Helse • 53 40 10 50 • om du vil vite mer

- Jeg har ikke gått opp ett gram. Det har ikke vært vanskelig å holde seg , vanen er innarbeidet.

Turid trener kondisjon annenhver dag, og trener litt styrke ved siden av. I tillegg bruker hun tallerkenmodellen når hun spiser.

- EasyLife var en grei måte å gå ned på. Vi var en gjeng som var sammen på kurs, og det var både trening og kosthold. Det var svært viktig.

13

EasyLife medlemmene fra Drammen på o-kurs på Spiraltoppen

Drammen EasyLife-senter tar i bruk den flotte naturen i distriktet. Dette treningssentret for vektreduksjon på Strømsø er opptatt av å hjelpe sine medlemmer til en ny livsstil, og da passer det godt også å lære seg orientering. Her fra deres orienteringskurs på Spiralen i Drammen.

Ut på tur, aldri sur! Ved Drammen EasyLife-senter blir aldri treningen kjedelig. For her skjer det nye ting hele tiden. Nå har de også lært orientering.

– Vi kommer oss ut i naturen, det inspirerer og er en motivasjonskilde, sier instruktør Ritva Bakken ved Drammen EasyLife Senter.

Hun har blant annet hatt kurs i stavgang og skikurs med EasyLife-deltakere tidligere, og ser viktigheten av å finne fram til treningsformer som både gir glede og variasjon.

– Vi ønsker at deltakerne skal bli mer aktive i løpet av sommeren. Vi vil også at de skal bli kjent med nye steder og få naturopplevelser og trening på en gang.

For, som Ritva sier, det er mye lettere å motivere seg for å finne ti poster enn å gå en mil.

– Hvis jeg hadde sagt at vi skulle være ute i to timer, ville mange tenkt at nei, det orker de ikke. Men når jeg sier at vi skal finne ti poster, blir de så fokuserte at de tenker ikke på at de blir slitne, sier Ritva.

Veldig morsomt

Tilbakemeldingene er gode. Både fysisk og mentalt er det godt å komme seg ut i skog og mark.

Lise Winness synes orientering er morsomt. – Det var fantastisk artig. Nå har jeg forstått hvordan jeg skal lese et kart, og det hjalp betraktelig.

41-åringen fortsetter:

– Med forskjellige treningsformer, er det lettere å motivere seg.

Hun stortrives på Drammen EasyLife-senter, etter å ha vært innom andre sentre tidligere.

– Her vet du at den som står ved siden av

deg og trener, også har et problem med mat og vekt. Det er et kjempefint fellesskap som oppstår selv om man er forskjellige, sier Lise.

Teori først

Orienteringskurset er lagt opp med litt teori i starten, så mer praksis. Først med orienteringsposter nesten rett utenfor døren til senteret, i parken og på Bikkjestykket på Marienlyst. Deretter oppi åsene rundt byen, på Spiralen, Konnerud og Strømsøåsen.

– I nærområdet finnes det mange turorienteringsposter man kan ta i løpet av sommeren, forteller Ritva Bakken, som er opptatt av å inspirere til aktivitet også utenfor de fire veggene på Drammen EasyLife-senter. Både for å inspirere og for å skape et enda bedre sosialt miljø, der deltakerne blir bedre kjent med hverandre.

Kanskje ikke så rart at mange ser på Drammen EasyLife-senter som sitt hjem nummer to.

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.

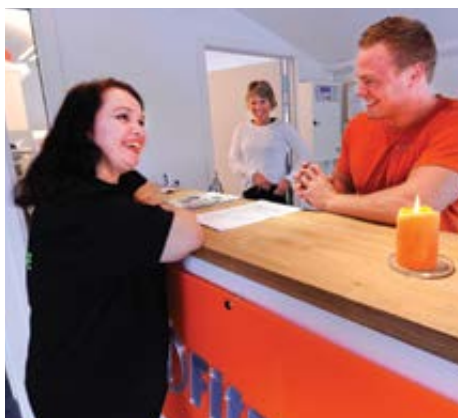


Trening

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 selvfølge.



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: Espren 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

Elneivåen: 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

Ølen: Frisk Treningssenter, 53 76 79 00

Sola: Toppform Sola, 51 64 89 00

Stavanger: Toppform Tasta, 51 54 60 58

Sandnes:

Balanx Trening og behandlingssenter, 40 00 43 34

Sveik: Albatross, 41 12 33 55

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:

Balanx Trening og behandlingssenter, 40 00 43 34

Sveik: 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