



DRAMMEN

EasyLife

SENER

Treningscenter
for vektreduksjon!

32 69 90 09

www.drammen.easylife.no

www.easylife.no

1 • 2018 • UTGAVE 46



Går EasyLife sammen

... og har gått ned 17 og 24 kilo

– Men uten all støtten og hjelpen vi har fått fra vår flinke og energiske EasyLife instruktør, Ritva Bakken, og det fantastiske miljøet her på Drammen EasyLife Senter, hadde det ikke vært vært mulig, sier Maj-Britt Päivinen

(56) og Arve Marigård (62) fra Krokstadelva.

Les mer om de to, her i treningssalen på Drammen EasyLife Senter, sammen med Ritva (midten), på side 4-5.

**Nye kurs
starter nå!**

Også for deg
som vil ned
5-10 kilo!



Ann Kristin ned 40 kilo og fikk et lettere liv

Les mer om hvordan Ann Kristin Nilsen (41) fra Sande (bildet) klarte å gå ned 40 kilo på Drammen EasyLife Senter og hvordan hun klarer å holde vekten i hverdagen, på side 6-7.

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

Myten om hurtigslanking knuses i ny forskning

– Å gå ned i vekt veldig fort, er ikke farlig!

Ny forskning fra NTNU viser at det er samme om du slanker deg over tid, eller går raskt ned i vekt. På sikt vil det ha samme effekt.

Myten sier at man vil legge på seg raskt etter en intensiv diett, og at man heller bør gjøre endringer i et lengre perspektiv. Ny forskning viser imidlertid at gevinsten vil være den samme om du velger den ene eller andre slanke-metoden.

Hvorfor utfordre motivasjonen din til et langvarig vektreduksjonsopplegg? Gå raskt ned i vekt og bruk heller tid, motivasjon og viljestyrke på å stabilisere vekten der du ønsker å være!

– Man har tidligere tenkt at det ikke ville være lurt å gå raskt ned i vekt, fordi det vil være ensbetydende med vektøkning på lang sikt og større nedgang i forbrønnen. Men alle myter har nå blitt knust med vår forskning og en stor studie gjennomført i Australia”, sier førsteamanuensis Catia Martins, ved Senter for fedmeforskning ved NTNU. – Dette gir flere muligheter i forhold til hvilken diett man kan benytte seg av i vektreduksjonsfasen. Å gå hurtig ned i vekt er ikke farlig, sier Martins.

Motiverende å gå raskt ned i vekt

Martins påpeker også at annen forskning har vist sammenheng mellom vektreduksjon og motivasjon.

– Går man ned 1,5 til 2 kg hver uke, kan det fungere som en ekstra motivasjon, som kan resultere i at flere gjennomfører vektreduksjonsfasen, sammenliknet med dem som går saktere ned i vekt, sier hun.

Forskerne har funnet ut at det å gå raskt ned i vekt, kan fungere vel så bra på lang sikt, som å redusere vekten over tid. Men utfordringene er fremdeles de samme: Hva skjer etter at dietten slutter?

– Selv om vi har de samme utfordringene, vet vi nå at det finnes flere muligheter, der rask vektreduksjon også er et godt alternativ, sier Martins.

Har visst om dette

Jøran Hjelmæsæth, leder ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst ved Sykehuset i Vestfold, og professor ved Universitet i Oslo, er enig i resultatet som framkommer i NTNU-undersøkelsen.

– Det er mye forskning som støtter dette. De som går mye ned i vekt, over relativt kort tid, er de som opprettholder vekten, sier han.



Hjelmæsæth sier videre at dette kan være et tegn på at de som er i stand til å iverksette de drastiske planene med lite kaloriinntak, også er de som er best til å vedlikeholde gode vaner.

Myten om at hurtigslanking ikke lønner seg på sikt, er en myte som har festet seg hos mange.

– Grunnen til at dette er en myte, kan være at den har blitt gjentatt over flere år, selv om det ikke har vært belegg for det. Man tenker gjerne også at ved å endre små vaner er det enklere å få det til å vare, enn å foreta drastiske tiltak, sier Hjelmæsæth.

På spørsmål om hvor viktig trening og kosthold er oppi dette, svarer professoren:

– Ønsker man å gå ned i vekt, så må man spise mindre. Trening og fysisk aktivitet betyr ikke like mye. Har man klart å gå ned i vekt, betyr imidlertid trening mye for å stabilisere vekten, siden forbrønnen synker mye.

Kilder: Coutinho, S. R., With, E., Rehfeld, J. F., Kulseng, B., Truby, H., & Martins, C. (2017). The impact of rate of weight loss on body composition and compensatory mechanisms during weight reduction: A randomized control trial. Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland). Dagbladet (11. august 2017). Myten om hurtigslanking knuses i ny forskning [Internet], Dagbladet. Tilgjengelig fra: <https://www.dagbladet.no/nyheter/myten-om-hurtigslanking-knuses-i-ny-forskning---a-ga-ned-i-vekt-veeldig-fort-er-ikke-farlig/68579291> [Lest 1.november 2017].



EasyLife Lettere for deg som vil ned mindre enn 10 kilo

Bjørn Egil Johne har klart å legge om livsstilen i forhold til kosthold og trening, og har også klart å holde vekten etter EasyLife Lettere kurset. Her ser vi ham på gruppetrening ved Drammen EasyLife Senter.

Helsefokus med tap av uønskede kilo som bonus. Drammen EasyLife Senter tilbyr Lettere-kurs for deg som vil ned mindre enn 10 kg. Kurset har en varighet på 6 måneder, der det er 10 leksjoner gjennom de 3 første månedene. I de siste 3 månedene er det trening og mulighet for oppfølging.

På kurset er det et foredrag hver gang, så du vil lære mye som du vil ha nytte av i hverdagen. Økt kunnskap om et bra kosthold har alle nytte av, og rådene kan med hell deles med de rundt deg.

Deltakere på vårt Lettere-kurs har gjerne noen få kilo som de vil bli kvitt. Men det er ikke snakk om farlig overvekt. Fokus er sunt og smart kosthold kombinert med bra trening. Gir flotte resultater i forhold til vekt og helse.

Bjørn Egil Johne (52), fra Konnerud, se bilde, startet på Lettere-kurs i januar 2017. Han ville gjerne ned 4-5 kilo og dette har han klart. Det som imidlertid var langt viktigere for Bjørn Egil var at han ville lære mer og få oppfølging

rundt kosthold, slik at han kunne jobbe mot gode ernæringsmessige vaner, samt få inn styrketrening i den ukentlige aktiviteten.

Bjørn Egil er langt på vei med de nye vanene sine. Men som han sier, så er det jo sånn at vi vet mye om det vi skal gjøre, men dette er ikke alltid lett å følge. Det som imidlertid er forskjellen nå i forhold til tidligere, er at han tar seg mye lettere inn igjen. De nye vanene har kommet på plass. Bjørn Egil sitter igjen med kunnskap om hvordan han skal sette sammen maten. Han har fokus på mat på en positiv måte, og vet godt hva som er smart å spise og hva det lønner seg å holde seg borte fra. Planlegging er dessuten nøkkelen til suksess; både i matveien og når det gjelder trening. Treningsrutinene er også veldig bra, så Bjørn Egil har blitt veldig sterk og sprek. Han har etablert gode treningsvaner, både alene og sammen med kona, som har vært medlem ved Drammen EasyLife Senter i flere år.

Gikk ned 4-5 kilo

Siv Martinsen (62) fra Bragernes ble med på Lettere-kurset i januar 2017, og målet var å gå ned 4-5 kilo. Kiloene forsvant, og de har holdt seg borte.

Det var jo ikke så mange kilo Siv ville ned i vekt, men kiloene irriterte henne. Hun har alltid vært opptatt av kosthold, og spiste sunt. Trene har hun også bestandig gjort, men fikk et opphold etter at hun flyttet fra Halden til Drammen. Siv fant nemlig ikke et senter som hun ville trene på, før hun heldigvis fikk vite om oss gjennom mannen, som også startet på kurs. At de kunne være sammen om treningen her, har vært positivt fra dag en.

Selv om Siv var god på sunt kosthold så fikk hun god nytte av nye innspill og ideer på kurset. I hverdagen er det bevissthet på kostholdet og planlegging som gjelder, men i helgene er det rom for avvik. Da spiser hun alt, men i tilpassede mengder.

Treningsgleden har også kommet tilbake, og Siv liker særlig gruppetime. Hun skryter av at instruktørene er dyktige og motiverende. Dessuten er trivselen høy. Senteret er lite og hyggelig – akkurat som Siv liker.

Takker miljøet og Ritva for at de har gått ned 16 og 24 kilo

– Vi har blitt så godt mottatt her på Drammen EasyLife Senter, både av vår EasyLife-instruktør, Ritva Bakken, og alle de andre medlemmene her. Det fine med dette sentret er jo at alle som går her er i samme «båt», sier samboerparet Maj-Britt Päivinen (56) og Arve Marigård (62) fra Krokstadelva, som har gått fra 77 til 61 kilo og 122 til 98 kilo.

– Ritva er så full av energi hele tiden. Hun sprudler og er der for oss hele tiden. Viktig har også mottagelsen vi har fått fra andre medlemmer og øvrig ansatte på senteret vært. Alle er så hjelpsomme og hjertelige mot hverandre, og det er jo veldig bra for oss når vi er nye her, sier samboerparet fra Stenseth på Krokstadelva. – Vi har begge lagt om livsstilen, både i forhold til kosthold og trening. Så det å gå på EasyLife-kurs sammen har vært en stor fordel, forteller Maj-Britt og Arve, som startet på livsstilsprogrammet EasyLife i slutten av april i 2017.

Høyt blodtrykk

Det var vekten og helsen til Arve som var den utløsende årsaken til at ekteparet samboerparet startet med EasyLife. Arve har nemlig en jobb som medfører mye reising og uregelmessige måltider. – Som mange i min situasjon spiste jeg få måltider og ofte sent på kvelden. Dessuten ble det null mosjon. Det medførte at vekten bare økte for hvert år som gikk, spesielt de siste 10 årene. Da jeg sluttet å røyke i 2016, gikk jeg enda mer opp. Da jeg gikk til legen min fikk jeg tydelig beskjed om at jeg måtte gjøre noe for blodtrykket var nemlig blitt veldig høyt.

På det tidspunktet kjente samboerparet allerede godt til EasyLife-programmet. Arvid Mikkelsen fra Sande, som har stått fram i magasinet tidligere etter at han har gått ned nesten 50 kilo for noen år siden, og i etterkant har holdt vekten, er nemlig en god venn av paret.

Majas forslag

Maja hadde også noen kilo hun kunne tenke seg å bli kvitt og tente på ideen om å starte på EasyLife-kurs. – Hun foreslo at vi skulle gjøre dette sammen. Det er jeg veldig glad for.



Det er fint å være to som gjennomfører EasyLife programmet sammen. Derfor trener vi også sammen, så sant det er mulig på grunn av jobbene våre, sier samboerparet, Maj-Britt Päivinen og Arve Marigård, her i gang med styrketrening på Drammen EasyLife Senter, godt hjulpet av fysioterapeut og instruktør, Ritva Bakken (midten).

Å være to om dette, har nemlig vist seg å være bra for begge parter. Vi støtter og hjelper hverandre, både ved at vi spiser den samme maten og kommer hit til Drammen EasyLife Senter for å trene sammen, sier Arve. Han veide 122 kilo, mens Maja veide 77 kilo, da de startet i EasyLife-gruppen til Ritva i slutten av april. Hans mål var å gå ned 32 kilo, til 90, som han veide før kiloene begynte å komme på, mens Maja ville ned til 62 kilo. Når vi treffer samboerparet etter et halvt år med

EasyLife, veier Arve 98 kilo mens Maja veier 61 kilo.

– Jeg gikk ned de 15 kiloene jeg hadde satt meg som mål å ta av allerede før utgangen av juli, altså etter tre måneder. Etter det har målet mitt vært å holde vekten, og det har jeg klart så langt, sier Maja.

Ny livsstil

Arve forteller at det ikke har vært vanskelig å ta av de første 24 kiloene, men han merker at det krever mer å ta av de

siste åtte, før han når 90-tallet.

– Det har stoppet litt opp de siste ukene. Men ifølge Ritva er det naturlig, sier Arve, som også forteller at de har både lagt om kostholdet sitt og begynt å trene regelmessig etter at de ble medlemmer på Drammen EasyLife Senter.

– Vi spiser fem ganger om dagen og da mye mindre måltider enn før. Vi setter også sammen maten slik vi har lært på EasyLife-kurs, sier Maja, som er matsjefen i huset hjemme på Stenseth.

De trener sammen på Drammen EasyLife senter tre ganger i uken om det er mulig på grunn av jobb.

Fredag og søndag

– Men hver fredag ettermiddag og søndag morgen er vi her sammen. Dette passer for begge to, og da er det så fint og rolig på sentret, sier samboerparet, som kombinerer styrke- og kondisjonstrening.

– Foreløpig trener jeg mest på apparatene. Men jeg har også begynt å bli med

Ritva på hennes utetreninger, og jeg vil delta på flere gruppetreningsøkter etter hvert, sier Maja.

– Jeg trener for meg selv og kombinerer styrke- og kondisjonstrening. Blant annet liker jeg godt romaskinen, sier Arve.

Begge er enig om at de storrives på Drammen EasyLife Senter og at de vil fortsette å trene her også etter at EasyLife-kurset deres avsluttes i april.

– Ingen tvil om det for vi har vi et så bra støtte-apparat rundt oss.



– Vi har lagt om kostholdet etter at vi startet opp her på Drammen EasyLife senter. Nå spiser vi 5 ganger om dagen, slik vi lærer gjennom EasyLife programmet, sier Maj-Britt Päivinen og Arve Marigård, her i undervisningsrommet hvor Ritva Bakken forklarer dem om Tallerkenmodellen.

fakta

Maj-Britt Päivinen (56) og Arve Marigård (62)

- Sivilstand: Samboere.
- Bosted: Stenseth i Krokstadelva
- Yrke: Hun er regnskapsfører hos Steen og Strøm, hovedkontoret i Oslo og han er selger i Orica (sprengstoff) med ansvar for vestlandet.



Arve Marigård liker godt å trene på romaskinen på Drammen EasyLife Senter. Da får han kombinert både styrke og kondisjonstrening. Her ser vi han sammen med sin samboer, Maj-Britt Päivinen.

Ned 40 kilo og kvitt daglige smerter



For Ann Kristin Nilsen har gruppetreningene på Drammen EasyLife Senter vært løsningen for å gjennomføre de planlagte, ukentlige treningsøktene. Her ser vi henne i aksjon en mandag ettermiddag på treningssentret for vektreduksjon på Strømsø i Drammen.



Ann Kristin Nilsen her på et av styrketreningsapparatene på Drammen EasyLife Senter. Hun opplever også at miljøet på Drammen EasyLife Senter er med på å dra henne videre. Her møter hun hyggelige og positive mennesker som har gått gjennom det samme som henne selv.

Dette er en person vi har holdt øye med lenge fordi hun har jobbet jevnt og trutt, og resultatene har kommet som følge av dette. Siden kursstart i februar 2017 har Ann Kristin Nilsen (41) fra Sande mistet drøyt 40 kilo, og livet er bokstavelig talt lettere som følge av vekttapet.

Bakgrunn

Ann Kristin forteller at hun var litt stor også som liten, men kiloene kom for alvor da hun møtte mannen i sitt liv, og hun fikk de velkjente kjærestekiloene. Vekten økte også gjennom tre graviditeter.

Som jenter flest har Ann Kristin prøvd mange «slankekurer», men dette ga aldri varige resultater. Desillusjonert og oppgitt gikk det så langt at Ann Kristin følte at det var «nå eller aldri». Hun vurderte slankeoperasjon, men heldigvis ble EasyLife gitt en sjanse isteden. Dette angret ikke Ann Kristin på etter at hun har gått ned rundt 40 kilo siden kursstart i februar 2017. I følge henne selv vil hun redusere vekten med ytterligere 10 kilo, men nå er det i første omgang stabilisering som gjelder.

Mye smerter

I begynnelsen så vi at Ann Kristin hadde vonde knær. Hun haltet litt, og særlig i trappene var smertene tydelige. At knærne var plagsomme klarte hun ikke å skjule på treningene heller, men smerter ble trosset, og formen ble stadig bedre. Knærne ble også mer håndterbare for hver uke som gikk. Nå slipper Ann Kristin daglige plager, for mye av smertene har blitt borte gjennom målrettet trening. En lettere kropp har også hatt masse å si, for hun mener selv at de vonde knærne skyldtes høy vekt gjennom mange år.

Rask vektnedgang

Ann Kristin deltar på kurs som varer i et helt år, og foreløpig har hun gått ned

i vekt til hver kurskveld. På EasyLife-opplegg som dette, erstattes alle dagens måltider med kostertatter i startfasen. Dette for at deltakerne skal komme inn i en kjemisk tilstand som heter ketose, og da starter det en voldsom fettforbrenning. Ann Kristin fikk veldig gode resultater i denne første fasen, og hun syntes det gikk mye lettere enn forventet. Hun hadde en positiv innstilling til det hun skulle gjennom, og hun visste at ketosen ville gi fantastiske resultat og legge grunnlag for den videre vektreduksjonen. Ann Kristin fortalte de nærmeste om det hun hadde startet på, og dermed fikk hun også uvurderlig støtte til å gjennomføre.

Planlegging i hverdagen

For å oppnå resultater som Ann Kristin kan vise til så er det mye som må endres, og mange utfordringer må forseres. Når det gjelder trening så er denne historien et godt eksempel på at man må jobbe seg oppover, sakte men sikkert, og akseptere at det er både slitsomt og tungt i starten. For Ann Kristin har gruppetreningene på Drammen EasyLife Senter vært løsningen for å gjennomføre de planlagte, ukentlige treningsøktene. Disse timene er lagt opp slik at hver enkelt tar i det man kan, og alle får maksimalt utbytte, uansett om man er nybegynner eller godt trent. I tillegg har planlegging vært vesentlig, og gjennomføringen av ukens planer har vært hellig. Dette er en del av «det nye livet», og det har gjort at Ann Kristin ikke tenker på om hun har lyst til å trene eller ei – hun bare gjør det! Gleden over forandringene som treningen medfører er motivasjonen, for hun har innsett at dette må til for å holde på resultatene. Dessuten opplever Ann Kristin at miljøet på Drammen EasyLife Senter er med på å dra henne videre. Her møter hun hyggelige og positive mennesker som har gått gjennom det samme som henne selv.

God mat for hele familien

Når det gjelder kostholdet så får kursdeltakerne god undervisning i hvordan måltidene skal legges opp, hva en bør spise og hvor ofte man bør få i seg næring i løpet av dagen. Vi bruker tallerkenmodellen som sørger for at en får i seg hele næringskjeden, i riktig mengdeforhold, uten kaloritelling og veiing av maten. Gode råvarer blir prioritert i familien Nilsen, og Ann Kristin gjør seg særlig flid med grønnsakene, slik at de nyter mye forskjellig grønt og ikke minst på ulike måter. Det er utrolig hvor spennende maten blir med disse grepene, og hele familien er storfornøyd. Et viktig prinsipp har også vært at det er forskjell på hva Ann Kristin spiser på hverdagene og hva hun koser seg med på lørdager. Hun gjør som vi lærer barna våre, og har en dag i uken som er litt annerledes enn de andre. Dette tåler kroppen veldig bra, og vekten går stadig nedover, på tross av lørdagene.

Suksessfaktorer

Ann Kristin forklarer også sin suksess med at hun har deltatt på og prioritert kurskveldene. Alt annet har måttet vike, for på disse samlingene er det nyttige forelesninger, man hører hvordan andre i samme situasjon takler den nye livsstilen og ikke minst så holder man fokus på jobben som faktisk må gjøres. EasyLife har vært en investering i egen helse for Ann Kristin, og hun har ikke angret en dag på tid og krefter som brukes på det nye levesettet. Trivsel er viktig for alle, og heldigvis liker Ann Kristin seg så godt hos oss at hun vil fortsette med treningen sin her selv etter at kurset avsluttes. Hun vil få hjelp og oppfølging også etter kursslutt, og dette er avgjørende for veldig mange. År to og tre etter en vektnedgang er ofte de viktigste, så da er det nødvendig at man har tilgang på kyndig hjelp.

Hva har Ann Kristin oppnådd som følge av vektreduksjonen:

- Sunn og sprek kropp
- Tilnærmet smertefrie knær
- Lett å kle seg
- Kan glede seg i situasjoner som før var vanskelige, som f.eks. i badetøy på sommeren
- Livsnytelse

Hva har Ann Kristin «tapt» på veien mot en bedre helse:

- Kan ikke spise godsaker på hverdager
- Kan ikke være spontan og impulsiv i matveien på hverdager – må planlegge
- Kan ikke velge bort fysisk aktivitet
- Kan ikke falle tilbake på gamle vaner



“

Du sitter bare på ræva med bena i været...

fakta

Grethe (72) og Tov Egil Skjelsbek (73)

- Sivilstand: Gift, to barn, fem barnebarn (7-24 år).
- Yrke: Pensjonister.
- Bosted: Berger.

Ned i vekt og i mye bedre form med EasyLife-kurs for Seniorer



1. – Ta!! Nå må du vise hvor sterk du har blitt, sier Grethe Skjelsbek til ektemannen Tov Egil Skjelsbek, mens EasyLife-instruktør og fysioterapeut Ritva Bakken (t.v.) kontrollerer at han tar i som han skal.

2. – Vi kan takke EasyLife-programmet og instruktøren vår, Ritva Bakken, for at vi både har gått ned 14 og 16 kilo i vekt, og har kommet i mye bedre form, sier ekteparet Grethe og Tor Egil Skjelsbek, her mens Tor Egil trener lårmuskulaturen, godt støttet av kona.

3. – Vi stortrives i miljøet på Drammen EasyLife Senter. Vi møter også mange på vår egen alder, sier ekteparet Grethe (3 f.v.) og Tor Egil (2 f.h.) Skjelsbek, her i sittegruppen på sentret sammen med blant annet deres instruktør, Ritva Bakken (2 f.v.).

– Vi visste ingen ting før barnebarnet vårt kom og fortalte oss at vi måtte møte opp på Drammen EasyLife Senter klokken 12 to dager senere. For hun hadde meldt oss på EasyLife-kurs for Seniorer, forteller Grethe (73) og Tov Egil (74) Skjelsbek fra Berger.

De hadde lenge forstått at de burde gjøre noe både med kroppsvekten og med formen sin. Opptakten til starten på Drammen EasyLife Senter ble likevel mer dramatisk enn forventet. Tre dager før de startet på EasyLife-kurs for Seniorer med fysioterapeut Ritva Bakken, fikk nemlig Grethe blodpropp både i benet og lungene, og ble innlagt på sykehuset.

– Jeg ble innlagt på mandag og kom hjem igjen på tirsdag, med beskjed om å bruke masse medikamenter. Men samme dag ringte det eldste barnebarnet vårt (24 år) og fortalte at vi måtte møte opp på Drammen EasyLife Senter to dager senere. For hun mente at EasyLife-kurset for Seniorer passet midt i blinken for oss, forteller Grethe.

Beina opp

Enda klarere var talen fra deres yngste barnebarn (7 år), som ga beskjed til Grethe noen dager før dette.

– Grethe, du sitter bare på «ræva» med beina opp og strikker, fortalte han meg. Klar tale fra yngstemann om å gjøre noe, sier 72-åringen, som møtte opp på Drammen EasyLife Senter den 2. februar (2017) sammen med mannen sin. De hadde med treningstøy, så de var klare for Trening og Livsstilskurset for Seniorer (se side 11).

– Jeg ønsket å bli frisk og var blitt oppfordret til å begynne å trene og legge om kostholdet av legen min, sier Grethe.

– Jeg ville ned i vekt og få bedre kondisjon, tilføyer Tov Egil.

De hadde samme målsetting, og når vi prater med dem ni måneder senere er de veldig glade for barnebarnets initiativ.

Ned 14 og 16 kilo

For selv om de ikke hadde satt seg noen klar målsetting i forhold til hvor mange kilo de ønsket å gå ned, så viste vekten på Drammen EasyLife Senter at Grethe hadde tatt av 16 kilo og Tov Egil 14 kilo i løpet av de tre månedene EasyLife-kurset for Seniorer varer.

– Enda viktigere er det at vi har klart å holde vekten i månedene som har gått etterpå. Ja, til og med på reiser har vi holdt vekten. For vi har lært så mye om kosthold og hva vi bør spise og ikke spise, at det gjennomsyrrer hverdagen vår, til og med på ferieturer. Du kan gå si at vi er blitt bevisstgjorte, forteller ekteparet, som også har kommet i mye bedre form.

– Vi hadde jo omtrent ikke rørt oss på mange år. Men nå trener vi to-tre ganger i uka på Drammen EasyLife Senter, både styrke og kondisjon. Vi har både blitt sterkere og fått mye bedre kondisjon, sier Tov Egil.

– Kurset har også inspirert meg til å gå turer hjemme på Berger. Det hadde jeg ikke gjort på minst 10 år, tilføyer Grethe.

Skryter av miljøet

Begge to er opptatte av å fremheve hvor godt de trives på Drammen EasyLife Senter og den hjelpen de får.

– Det er veldig hyggelig og sosialt. Vi treffer mange på vår egen alder, ikke minst på formiddagen når vi stort sett trener, og har det veldig bra her. Dessuten får vi så god hjelp av Ritva når vi trenger det. Hun veileder oss slik at vi trener riktig. Ja, om vi ikke er der på en stund, ringer hun oss også og lurar på om det har skjedd noe, avslutter det fornøyde paret fra Berger, som har planer om å fortsette å trene på Drammen EasyLife Senter.



– På Drammen EasyLife Senter trives vi godt. For her får vi hjelp og treffer mange på vår egen alder, sier ekteparet Berit og Oddbjørn Solstad.



Reportasje fra EasyLife magasinet i 2012, om Berit og Oddbjørn Solstad som hadde gått ned 10 og 21 kilo i 2011. Syv år senere holder de fortsatt vekten og bruker den kunnskapen de fikk gjennom EasyLife leksjonene i 2011.

Gikk ned 10 og 21 kilo i 2011 – har siden holdt vekten

fakta

Berit (72) og Oddbjørn Solstad (72)

- Bosted: Nybyen i Drammen.
- Yrke: Pensjonister.



Etter at ekteparet Berit og Oddbjørn Solstad gikk ned henholdsvis 10 og 21 kilo i 2011, har de fortsatt å trene regelmessig på Drammen EasyLife Senter. Her ser vi dem i gruppetreningssalen på sentret, mens de trener armer.

– Hemmeligheten ved å klare å holde vekten er at vi hele tiden er opptatte av hva vi spiser, både i forhold til innhold og sammensetting. Samtidig er det viktig å trene regelmessig året rundt, sier ekteparet Berit (72) og Oddbjørn (72) Solstad, som gikk ned fra henholdsvis 62 til 52 og 112 til 91 kilo i 2011 ved Drammen EasyLife Senter.

Begge trekker også fram viktigheten av at de har fortsatt å trene på Drammen EasyLife Senter etter livsstilsendringen og vektreduksjonen. – For her har vi et støtteapparat rundt oss. Vi får hjelp og veiledning, både i forhold til kosthold og trening, forteller ekteparet, som begge jobbet helt

fram til de var 72, før de pensjonerte seg i 2017.

– At vi gikk ned i vekt og kom i så bra form er nok en årsak til at vi har hatt glede av å jobbe så lenge, sier Oddbjørn, som var kroppsøvingslærer på Røyken Ungdomsskole de siste 13 årene. Om han hadde fått lov hadde han gjerne fortsatt i jobben også. – Men jeg er tilkallingsvikar og har kroppsøvingstimer med ungdommen i Røyken. Da storkoser jeg meg og føler meg som en ungdom igjen.

Kinosjef i 18 år

Oddbjørn Solstad var et kjent fjes i Drammen gjennom de 18 årene han var kinosjef i byen. Etter at denne jobben ble avsluttet i 2004 gikk Oddbjørn tilbake til læreryrket, som han egentlig er utdannet som. Han var også sports-

lig leder i Strømsgodset på midten av 90-tallet og en kar som var mye på farten.

– Det var nok all reisingen, filmfestivaler og messer som kinosjef som var årsaken til at jeg gikk opp i vekt. Kiloene kom på, sakte, men sikkert, helt til jeg forsto at jeg måtte gjøre noe. Legen min konstaterte at jeg hadde fått høyt blodtrykk og jeg lå også an til å få diabetes. Dette var bakgrunnen for at Oddbjørn startet med livsstilsprogrammet EasyLife, bare et halvår etter at Drammen EasyLife Senter åpnet høsten 2010.

Veide 112 og 62 kilo

Da veide Oddbjørn 112 kilo, mens hans kone Berit, som ble med mest fordi hun ville støtte mannen sin, veide

62 kilo. Kiloene raste av begge to, og bare et snaut halvår senere veide Oddbjørn 91 kilo, mens Berit imponerende nok, veide 52 kilo. Det å gå ned 10 kilo når du ikke veier mer enn 62 kilo, er mye.

– Vi lærte så mye om kosthold og sammensetning av måltidene gjennom leksjonene i EasyLife-programmet. Både hva vi skulle spise, hva vi helst ikke skulle putte i oss, og ikke minst om når vi skulle spise, sier Berit. – I tillegg ble vi inspirert til å trene regelmessig, vi som ikke hadde trent skikkelig på mange år. Her på Drammen EasyLife Senter har vi også så mange muligheter, både i forhold til individuell trening når vi måtte ønske det alle dager i uken, og i forhold til å være med på de mange gruppetreningstimerne, tilføyer Oddbjørn.

Operasjon

Da vi prater med ekteparet i slutten av oktober i 2017 hadde Oddbjørn vært gjennom en hjerteroperasjon, noe som forårsaket en vektøkning på fem-seks kilo. Han var imidlertid godt i gang med å ta av disse kiloene igjen, for han har lært hvordan han skal gå ned igjen dersom han drar på seg noen ekstra kilo. – Det er jo det fine med å ha gjennomgått EasyLife-programmet. Vi har fått kunnskapen vi trenger for å justere kostholdet vårt slik at vi går ned igjen dit vil være, sier Oddbjørn. – Ja, etter at vi gjennomgikk EasyLife-kurset har vi blitt mye mer bevisste på hva vi spiser og hva vi handler inn av mat. Nå ser jeg alltid på pakningene før jeg putter matvarene i handlevognen, sier Berit. Hun mener

at denne bevisstgjøringen er den viktigste årsaken til at de holder vekten, i tillegg til at de begge trener tre-fem ganger i uken, enten på Drammen EasyLife Senter eller utendørs.

Allsidige gruppetimer

– Jeg trener best når jeg er med på gruppetreningstimerne på sentret. Det er jo å mange og varierte timer her, som passer også for folk på vår alder. Så jeg trener her to ganger i uken, i tillegg til at Oddbjørn og jeg går eller jogger to-tre dager i uken, sier Berit. – Jeg trener mye på egenhånd, mest styrketrening her på sentret. Jeg vet hvordan jeg skal sette sammen et program og får også hjelp når jeg trenger det, avslutter Oddbjørn.



Thomas Gusdal er fagansvarlig i EasyLife Norge og har selv gått ned 72 kilo.

Forskning:

EasyLife

– fordi det virker!

Det gir rask effekt, er positivt for helse, kropp og hode. Det er konklusjonen etter at EasyLife-deltakere ble fulgt gjennom et helt kursår – og seks måneder etterpå.

Forskningsrapporten ble utført på Grande rehabiliterings-senter i Hedmark, i samarbeid med Østlandsforskning. Den foregikk over tre år, det var altså forskjellige start-tidspunkter på deltakerne.

Følgende ble målt, testet eller besvart ved oppstart, etter tre, seks, ni, 12 og 18 måneder.

- BMI
- Fettprosent
- Muskelmasse
- Midjemål (vi målte lår, midje og overarm)
- Blodtrykk
- Blodprøver
- Kondisjon
- Spørreskjema om selvopplevd livskvalitet

÷ 12 kilo

Mange kilo og mange centimeter forsvant i løpet av kurset. I snitt gikk man ned 12 kilo og 13,5 centimeter rundt livet. Muskelmassen ble bevart. Fettprosenten sank med seks prosent, BMI ble også redusert. I tillegg løp/gikk man fortere, fikk økt arbeidskapasitet, bedre selvbilde og mange fikk redusert risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom og nyresykdom.

Legen om resultatet

– Foruten de som fikk redusert risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom og nyresykdom, så jeg at de som var i risikozonene for å utvikle diabetes, samt de som hadde livsstilsrelatert diabetes, hadde et pent fall i langtidsblodsukkeret. Det igjen gir en reduksjon i risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom, nyresykdom.

– Videre vil jeg påpeke at de deltagerne med et metabolsk syndrom hadde en positiv effekt av denne formen for livs-stilsendring.

– Den mest gledelige meldingen ved studiet, er i mine øyne at deltagerne syns de jevnt over hardt et bedre enn før, sier lege Hanne Skaalerud, medisinsk ansvarlig lege.