



Nye kurs starter nå!

Ring for å sikre deg plass – eller send sms med kodeord **easy46 til 2030**

Gikk ned 14, 18, 20 og 30 kilo
på Drammen EasyLife Senter
... og holder vekten to år etter

– Hadde det ikke vært for den fantastiske hjelpen og det støtteapparatet de har her ved Drammen EasyLife Senter, så hadde vi ikke klart å legge om livsstilen og holde vekten også i den tiden som har gått etter at vi avsluttet EasyLife programmet vårt i 2011, sier Thorunn Nyrønning (bak t.v.) fra Konnerud, Odd Hansen fra Sjøstad (foran t.h.), Morten Myhrvold fra Stillerud (bak t.h.) og Maritza Eriksson fra Hedensrud.

Les mer side 8-9.



DRAMMEN
EasyLife
SENER

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.

Torborg i form til 80-årsdagen!

Vi besøker Drammen

NY senior-gruppe starter snart!

Ritva Bakken (foran) tilrettelegger slik at alle på seniorgruppen til Drammen EasyLife Senter kan ha nytte av treningen. Torborg står til høyre for Thor bak Ritva.

33

Har fått et nytt og lettere liv

De har sluttet å snorke, føler seg opplagte og har fått en lettere hverdag. 21 og 14 kilo mindre får ikke Rune Lysaker og Anders Glosli fullrost EasyLife nok.

Året var 1985, man kalte det helsestudio, ikke treningssenter, sist Rune var i regelmessig fysisk aktivitet. Nå slår han seg ned i sofaen i resepsjonen på Family Sports Club Rakkestad, og tørker en svett panne. EasyLife-programmet har ikke bare sørget for at Mysen-mannen jevnlig tar turen til Rakkestad for å få opp pulsen. Vektreduksjonen har også ført til lavere blodtrykk, snorkeslutt og en mer opplagt tobarnspappa.

SLITEN

– Jeg har drevet for meg selv i noen år, og i perioder har det vært mye jobbing. Jeg følte jeg aldri hadde tid til trening, ikke ork heller, all den tid jeg var sliten og uopplagt når jeg kom hjem fra jobben. Derfor endte det ofte med en middagslur på sofaen. Om morgenen var jeg sliten og lite uthvilt, etter pågående økning i snorkingen, forteller han. Da vekten stoppet på 108 kilo, sa Runes lege at det ikke gjorde noe om han tok av noen kilo. Gjennom EasyLife Nytt og via bekjente, hadde han hørt mye positivt om Vibeke Gjulem, EasyLife-ansvarlig på Family Sports Club i Rakkestad. Og selv om både Askim og Mysen har gode treningstilbud, bestemte Rune og kona Jorunn seg for å kjøre til Rakkestad for å få god oppfølging. Resultatene lot ikke vente på seg.

ENERGISK OG UTHVILT

– Allerede etter fem-seks uker, sluttet jeg med blodtrykkstablettene jeg hadde tatt de siste ti årene. Ytterligere en uke senere, sluttet jeg å snorke. Kona har fått en helt annen natt, smiler bobilselgeren.

I tillegg er altså energien tilbake, og 43-åringen våkner uthvilt hver morgen. Ettermiddagslur på sofaen er det lenge siden han sluttet med.

– Vibeke har vært fantastisk til å følge oss opp, alltid blid og positiv. Jeg ville aldri oppnådd de resultatene på egen hånd. EasyLife er utrolig effektivt. Det eneste jeg angrer på, er at jeg ikke begynte før, smiler han.

SVEVER

Også rakstingen Anders har mye positivt å si om EasyLife. Gårdbrukeren med den smittende latteren og det gode humøret, har sluttet å snorke og fått en lettere hverdag. Det merket han under skuronna i høst.

– Høsten 2011 var det hardt å være bonde. Det var mye regn og jeg slet med å få inn kornet. Da skuronna var over, var jeg helt ferdig. Denne høsten har det gått som en lek. Jeg klatrer opp og ned uten å bli andpusten. Alt er så mye lettere. Jeg føler meg som en ballong, jeg svever, humrer 47-åringen.

TRENGTE HJELP

Han er blitt glad i å trene på morgenkvisten, og det faktum at han tok av kilo hver eneste uke, holdt motivasjonen oppe helt frem til målet var nådd. – Aldri om jeg hadde klart dette på egen hånd, det var helt nødvendig å få hjelp. EasyLife kan anbefales på det varmeste. Det er ikke noe hokuspokus. Det er vel det som gjør at jeg har så sansen for EasyLife, konstaterer tobarnspappaen.



÷21
kilo

– Jeg har fått mer energi, og våkner uthvilt om morgenen, sier Rune om livet etter EasyLife-programmet.



”

Etter fem-seks uker, sluttet jeg med blodtrykkstablettene jeg hadde tatt de siste ti årene. En uke senere sluttet jeg å snorke. RUNE

Vi besøker Rakkestad



÷14
kilo

Anders har fått øynene opp for trening på morgenkvisten. – Det gir en god start på dagen, og så har jeg ettermiddagen fri til å dra med ungene på fotballtrening og hjelpe med lekser, sier han.

fakta

Rune Lysaker (43)

- Bosted: Mysen.
- Yrke: Daglig leder Mysen Caravan.
- Sivil status: Gift, har en sønn på 13 og datter på 11.
- Vektreduksjon: 21 kilo på seks måneder.

fakta

Anders Glosli (47)

- Bosted: Degernes.
- Yrke: Gårdbruker og delesjef hos Erling Rød i Askim.
- Sivil status: Gift, har tvillinger på ni år.
- Vektreduksjon: 14 kilo på seks måneder.



– En styrke å se egen svakhet

– Det er ikke noe nederlag å begynne på EasyLife, konstaterer EasyLife-ansvarlig Vibeke Gjulem ved Family Sports Club Rakkestad.

– Det er snarere en styrke. Vibeke gleder seg over gode tilbakemeldinger. Hun har nemlig ikke vanskeligheter med å identifisere seg med EasyLife-deltakerne. – Jeg har selv vært overvektig, og vet at det tar lang tid å snu en livsstil man har brukt lang tid på å innarbeide. At jeg har vært i samme situasjon, mener jeg er en fordel. Det er vanskelig å fullt ut forstå hva dette dreier seg om, dersom man ikke har vært der selv, sier hun. Hun understreker at det langt ifra er en svakhet å begynne på EasyLife.

– Det er mange sterke, offensive mennesker som lykkes i veldig mye, men som samtidig innser at de sliter med vekten. Når man klarer det, mener jeg det vitner mer om styrke enn svakhet, sier hun. Ifølge Vibeke er kunnskap om mat og mosjon en viktig forutsetning for et varig resultat. – Målet mitt er at alle som har gjennomgått EasyLife-programmet, skal kunne så mye om kosthold og trening at de ikke vender tilbake til sin gamle livsstil, sier hun.

– Det er ikke snakk om å veie mat eller telle kalorier. Bruker man tallerkenmodellen og sunn fornuft, er man kommet langt, legger Vibeke til.

Sykepleierlektor fra Drammen anbefaler EasyLife

— Livskvalitet i hver svettdråpe

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

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

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

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

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

EASYLIFE BESTÅR AV 3 GRUNNSTEINER:

KOSTHOLD:

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

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

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

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



TRENING

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

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

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

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

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

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



MOTIVASJON

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

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

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

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

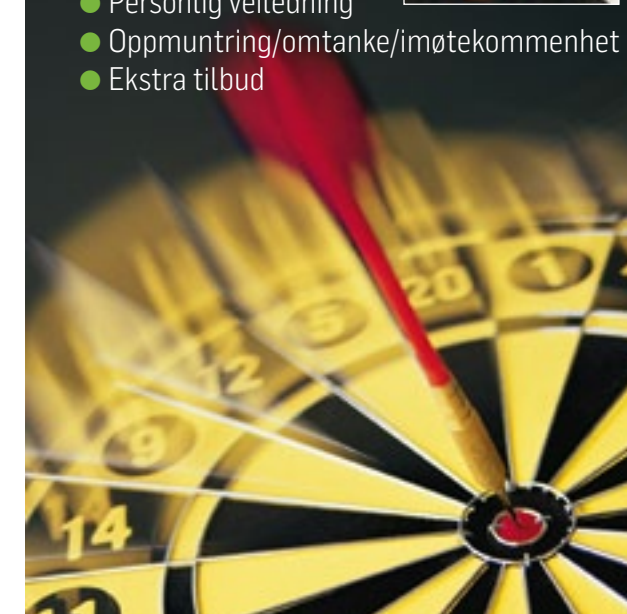
Selv føler Sissel seg mye lettere både fysisk og psykisk etter ni måneder på EasyLife. Hun ønsker også videre oppfølging når året er omme, og går da videre med MyLife.

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



Dette synes jeg kjennetegner EasyLife:

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



”

Er det mulig med en livsstilsendring? Etter ni måneder er svaret JA!

Sissel Hoftun Knudsen har det gøy på trening, og føler seg godt ivaretatt av EasyLife-instruktørene på Drammen EasyLife Senter.



fakta

Odd Hansen (54)

- Sivilstand: Gift, 2 barn og 2 barnebarn.
- Bosted: Sjøstad i Lier.
- Yrke: ABB på Brakerøya.
- Aktuell: Ned 18 kilo.

fakta

Maritza Eriksson (37)

- Sivilstand: Singel, et barn.
- Bosted: Hedensrud.
- Yrke: Daglig leder Sprelløpp Solbergelva.
- Aktuell: Ned 20 kilo.

fakta

Morten Myhrvold (43)

- Sivilstand: Gift, et barn.
- Bosted: Stillerud i Skoger.
- Yrke: Drift og forvaltning av næringseiendom.
- Aktuell: Ned 30 kilo.

fakta

Thorunn Nyrønning (48)

- Sivilstand: Gift, 2 barn, 1 barnebarn.
- Bosted: Konnerud.
- Yrke: Pleiehjelper i Drammen kommune.
- Aktuell: Ned 14 kilo.

– Her er vi i samme båt, alle sammen. Det er fordelen med å være medlem på et treningssenter hvor alle skal ned i vekt og har følt på kroppen hvordan det er å være overvektig, sier Odd Hansen (f.v.), Maritza Eriksson, Morten Myhrvold og Thorunn Nyrønning.

Vi besøker Drammen

Har bevist at EasyLife hjelper deg til varig vektreduksjon

– At vi noen gang skulle glede oss til å trene, og det til og med på et treningssenter, er helt ufattelig. Men her på Drammen EasyLife Senter er det så hyggelig å komme, og her blir vi alltid så godt tatt i mot, fastslår firkløveret Torunn Nyrønning (48), Odd Hansen (54), Maritza Eriksson (37) og Morten Myhrvold (43) som gikk ned henholdsvis 14, 18, 20 og 30 kilo høsten 2010 og vinteren 2011.

Alle fire nådde de målene de satte seg da de ble medlemmer ved dette treningssentret for vektreduksjon på Strømsø i Drammen for fra to til to og et halvt år siden. Det viktigste er likevel at de i den tiden som har gått etterpå, fra halvannet til to år, har klart å holde vekten. – Den viktigste årsaken til dette er nok at vi både har lært og hele tiden lærer hvordan vi skal spise, og at vi er blitt

påvirket til å trene regelmessig. – Samtidig er det nok et faktum at det hadde blitt vanskelig for oss å klare å holde vekten dersom vi ikke også hadde fortsatt som medlemmer her ved EasyLife sentret etter at vi avsluttet selve EasyLife programmet. For det er viktig for oss å være i et miljø hvor vi får så mye hjelp og støtte hele tiden, samtidig som vi alltid føler oss så velkomne her, sier firkløveret fra Drammen EasyLife Senter.

NED 18 KILO

Odd Hansen (54) fra Sjøstad i Lier ble medlem ved Drammen EasyLife Senter allerede første høsten sentret åpnet.

– Jeg var i elendig form da jeg ble medlem her i november 2010. Veide 98 kilo og klarte nesten ikke å gå opp kjellertrappen min hjemme på Sjøstad. Men jeg forsto alvoret og hadde bestemt meg for at jeg måtte gjøre noe før jeg bikket 100, forteller den tidligere fotballspilleren, som har opplevd en utrolig forvandling i løpet av den mer enn to år

lange perioden som har gått siden han ble medlem på Drammen EasyLife Senter.

– Jeg gikk ned 18 kilo på mindre enn to måneder. Noen kom til meg og sa at det ikke kunne være sunt å gå ned så fort. Men jeg skal si det har vært sunt. For hele livet mitt er totalt forvandlet etter dette. Nå sykler jeg hjemmefra til jobben på ABB på Brakerøya på 27 minutter, mens jeg brukte halvannen time da jeg startet opp med EasyLife, forteller Odd, som også har blitt sykkelentusiast i sitt nye liv og har syklet både Birken, Grenserittet, Farrisrunden og Kongeriket i løpet av sommerhalvåret 2012.

NED 14 KILO

Thorunn Nyrønning (48) fra Bernåsbakken på Konnerud begynte samtidig med Odd, og allerede før jul samme år, altså på mindre enn to måneder, hadde hun gått ned fra 85 til 71 kilo. – Det gikk overraskende greit. Var lettere enn jeg hadde trodd, og nå gleder jeg meg til å komme hit for å trene. Det hadde jeg aldri trodd i min villeste fantasi, at jeg

skulle glede meg til å gå til et treningssenter to ganger hver uke. Helt fantastisk! Men så blir vi da også så godt tatt vare på her, sier Thorunn.

NED 30 KILO

Morten Myhrvold (43) fra Stillerud i Skoger ble medlem ved Drammen EasyLife Senter i 3. februar 2011, og var klokkeklar på at han skulle starte opp da han hadde møte med daglig leder, Lise Wollberg Vestli, noen dager i forkant. – Hun tilbød meg betenkningstid, men jeg svarte at jeg nektet å gå ut av døren her før jeg har signert kontrakten, forteller Morten, som gikk ned 17 kilo allerede på de første månedene, og hadde tatt av 30 kilo på mindre enn 8 måneder.

– Da jeg var ferdig med selve EasyLife programmet, var jeg litt usikker på hva jeg skulle gjøre. Men jeg forsto raskt at dersom jeg skulle klare meg også i fortsettelsen, måtte jeg fortsette som medlem her, sier 43-åringen, som trener fast tre ganger i uka på Drammen EasyLife Senter nå.

NED 20 KILO

Maritza Eriksson (37) fra Hedensrud ble medlem ved Drammen EasyLife Senter litt før Morten i januar 2011. Da veide hun 85 kilo, mens hun først gikk ned 15 kilo ganske raskt, og så 5 kilo til litt senere.

– Det var litt tøft helt i starten. Men så gikk det lettere, samtidig som det er så mange her som støtter og hjelper deg. Det er jo den store fordelen ved å være medlem på et senter hvor alle er i samme «båten», og har det samme målet, nemlig å gå ned i vekt og holde seg der. Her er vi som en stor familie og får hjelp både fra de mange flinke instruktørene her og fra de andre medlemmene, sier Maritza, som på mange måter føler at sentret er blitt hennes andre hjem.

– Her føler vi oss alltid velkomne og her setter vi oss ned og tar en kopp kaffe sammen, både før og etter trening. Nei, her vil jeg fortsette å være medlem, sier 37-åringen fra Hedensrud.

Første året av EasyLife-prosjekt:

Ned i vekt, bedre helse og seksualliv

I løpet av ett år med tester og spørreundersøkelser, er det utelukkende en positiv utvikling hos EasyLife-deltakerne.

Grande Rehabiliteringssenter på Nes i Hedmark har satt i gang prosjektet for å kartlegge virkningene av EasyLife i samarbeide med EasyLife Norge.

– Vi startet med EasyLife først høsten 2011, så tallmaterialet er ikke så stort ennå, men alle parametre viser en positiv utvikling, sier daglig leder Edel Krøll.

Prosjektet skal følge EasyLife-deltakerne fra de starter, til et halvt år etter at EasyLife er over. Mer om prosjektet kan du lese i spalten til høyre.

ØKT LIVSKVALITET

Subjektiv opplevelse av helse er viktig. Derfor har vi spurt våre deltakere fire ganger i løpet av EasyLife-året. Ingen har svart at situasjonen deres har forverret seg. Isteden er tendensen klar på at livskvaliteten øker:

2 av 10 opplevde egen helse som god ved oppstart. 9 av 10 gjorde det samme etter 12 måneder på EasyLife. En økning på 70 prosent!

God livskvalitet, fra 5, til 8 av 10.

Glede over livet, fra 6, til 8 av 10.

Andelen som opplever eget energinivå som godt eller svært godt dobles.

Aksept av eget utseende: Fra 2 til 6 av 10.

Hvor tilfreds er du med deg selv? Ved start: Tilfreds/svært tilfreds 2 av 10. Etter ett år; 8 av 10. Og det var ingen som svarte at de hadde dårlig eller svært dårlig selvaksept på slutten, selv om det var 2 av 10 som svarte

det i starten!

EasyLife viser seg også å være positivt for arbeidsgivere. Ved start sa halvparten at de hadde god eller svært god arbeidskapasitet. Ved slutt sier 80 % det samme!.

Sengehygge er også viktig for de fleste. Ved start sa 4 av 10 at de hadde et godt eller svært godt seksualliv. Ved slutt økte tallet til 83 prosent.

HELSEGEVINSTER

Siden prosjektet startet høsten 2011 – er man fortsatt ikke halvveis. Planen er å få rundt 120 testdeltakere når det avsluttes sommeren 2014.

Men, alle trender er positive. Blodsukker-nivået falt, akkurat som kolesterol.

– Det er verd å merke seg at kostholdsendringer og fysisk aktivitet påvirker kolesterol positivt, sier Krøll, da det er mange som sliter med for høye kolesterolverdier – som jo er en kjent risikofaktor for hjerte-kar sykdommer.

SMALERE MIDJE

I løpet av EasyLife-året opplevde hun at deltakerne gikk mye ned i vekt i starten, for så å gå litt opp, før de gikk ned og stabiliserte seg i snitt ni kilo under startvekten.

Midjemålet ble gjennomsnittlig redusert fra 113 til 102 centimeter. Gjennomsnittsvekta falt fra 96 til 87 kilo.

Fra et helseperspektiv er det aller mest gledelig at faktorer som energi, selvaksept og glede over livet har så klare utslag, og at man opplever en generell forbedring i livskvalitet og egen helse. For det er jo det man merker i hverdagen som virkelig gjør en forskjell – uansett hva blodprøver og centimeter måtte fortelle.

fakta

Grande Rehabiliteringssenter

- Grande er et rehabiliteringssenter som i en lang årrekke har tilbudt spesialist helsetjenester ifølge avtale med Helse Sør-Øst.
- Grande satser nå i tillegg mer på forebyggende helsetilbud. EasyLife er et av disse.
- Faglig ansvarlig for prosjektet er en av Grandes leger, Hanne Skaalerud, spesialist i allmennmedisin.



Daglig leder Edel Krøll (t.h.) og sykepleier Ingunn Fjeldberg er fornøyde med at EasyLife har gitt så mange positive effekter.

Om prosjektet

Deltakerne er vanlige EasyLife-deltakere, men i tillegg blir det gjort en rekke blodanalyser og flere fysiske tester fra de starter og fram til det er gått 6 måneder siden de var ferdige. De blir dessuten bedt om å besvare et spørreskjema som kartlegger egen opplevelse av livskvalitet. Det samme spørreskjemaet fylles ut flere ganger underveis. Deltakelsen er frivillig.

Hvorfor lage et prosjekt? Det er allment kjent at for høy kroppsvekt, inaktivitet og et uheldig sammensatt kosthold påvirker mange kroppsfunksjoner, fra kondisjon og utholdenhet til fysiologiske sykdommer som artrose, høyt blodtrykk med mer. Høyt blodtrykk, høye kolesterolverdier og høyt blodsukker kan være årsak til f.eks. utvikling av hjerte/karsykdom og diabetes. Både blodtrykk, kolesterol og langtidsblodsukker er verdier vi har mulighet for å måle på for derigjennom å følge risikofaktorene og sette inn tiltak for å forbedre dem.

Disse og andre faktorer kan påvirkes gjennom blant annet å redusere vekt, øke mengden fysisk aktivitet og endre spise- og kostvaner. Materialet vil gi oss objektive data som er med på å indikere effekten av programmet. Samtidig vil de samme verdiene være med på å stimulere og motivere hver deltaker når / hvis man ser en konkret og målbar utvikling, og hvis denne går i ønsket retning.

Prosjekthypotese: Deltakere i Easy Life vil etter ett års gjennomføring oppnå varig vektreduksjon og økt fysisk kapasitet og også oppleve generell helsegevinst og økt livskvalitet.

Gjennomføring: Alle EasyLife-deltakere får informasjon om prosjektet, inkluderes hvis de vil og signerer samtykkeerklæring. (Ingen har sagt nei). Deltakerne får en konsultasjon med legen i oppstart og evt. underveis. Sykepleier på Grande har ansvar for blodprøvetaking. Personer med en av disse punktene kan ikke være med:

- Svak fysisk og psykisk helse vurdert ut fra sykehistorie og klinisk undersøkelse.
- Graviditet.
- Bruk av medisin som man vet påvirker utfallsmålene.
- Høyt alkoholinntak.
- Spiseforstyrrelser – bulimi.

Varig suksess tre år etter EasyLife



Elisabeth Aarvold.



Rune Sand.



Rita Jonassen.



Turid Brandvik.



Anne Marit Dalby.

Vi har kontaktet fem EasyLifere tre år etter. Her er deres historier.

EasyLife suverent om du vil gjøre noe med helsen din

Elisabeth (57) fra Vear gikk ned 45 kilo

– Endelig har jeg forstått hva som skal til, ikke bare for å gå ned i vekt, men også for å holde vekten etterpå. EasyLife programmet her på Puls Hogsnes har lært meg nye, både om trening og kosthold, sier Elisabeth Aarvold (57), ledende helsesøster i Stokke Kommune.

Elisabeth Aarvold er et kjent fjes for mange i Stokke Kommune. Som ledende helsesøster i kommunen har hun nemlig vært i kontakt med mange av kommunens innbyggere i mange år, både unge og eldre. – Det var vel også en av grunnene til at jeg tente til da jeg fikk EasyLife magasinet i postkassen min. Jeg kjente jo så mange av de EasyLife deltagerne fra Puls Hogsnes som sto omtalt der. Det gjelder blant annet Kirsti og Tone Søylstad. Derfor tenkte jeg at når disse kan få det til, må vel jeg også kunne, forteller Elisabeth, som tok kontakt med sin nabo og venninne Randi Sjulstad Jahnsen i Blåklivveien på Vear. – Randi begynte ikke på EasyLife, men ble med meg som støtte og treningspartner. På samme tid var Elisabeth under oppsyn fra Tønsberg Sykehus i form av et prosjekt om fedme der. Sykehuset hadde anbefalt Elisabeth å begynne å trene og legge om kostholdet sitt, og ønsket å følge henne tett. – Derfor passet EasyLife programmet perfekt i forhold til sykehusets anbefalinger, både når det gjaldt trening og det kostprogrmrammet EasyLife legger opp til, forteller sykepleieren fra Stokke.

Var jo jo slanker Elisabeth var ingen nybegynner når det gjaldt slanking. Nei, hun hadde prøvd det meste av diverse slankekurer før. – Men med samme resultat hver gang. Først gikk jeg ned i vekt og så gikk jeg opp igjen minst like mye etterpå. Jeg var en typisk jo-jo slanker helt til jeg ble med i EasyLife programmet, forteller Elisabeth, som ble tiltrukket av EasyLife nettopp fordi det ikke er noen slankekur, men et langvarig program for å endre livstilen. 29. januar 2008 startet Elisabeth sammen med resten av sin EasyLife gruppe på Puls Hogsnes. Når vi praterte med henne i slutten av august, er hun ferdig med det 6 måneders lange programmet, og vi kan selv konstantere resultatet. Hun har gått ned 45 kilo i forhold til det hun veide 29. januar.

– Alt har forandret seg i løpet av disse 26 ukene. Jeg har for eksempel lyttet gærderobre flere ganger allerede og gått ned fra 54 til 42 bare i buksestørrelse, forteller 57-åringen, som likevel er mer opptatt av helsegevinsten hun har fått.

Blodtrykk ned – Sykehuset har fulgt meg tett de 6 månedene jeg har vært med i EasyLife gruppa og de har konstatert en forbløffende stor helsegevinst. Dette gjelder ikke minst de første 8 ukene. Blodtrykk og kolestrol nivå har normalisert seg, og ryggen har blitt bedre. Enda viktigere er det at sykehuset har konstatert at jeg har mye mindre fett rundt de indre organer enn jeg hadde før jeg begynte med EasyLife, forteller Elisabeth som mener at dette livsstilsprogrammet er suverent for folk som vil gjøre noe med helsen sin. – Det har belstet som er det beste ved EasyLife. Du lærer å trene, du blir fulgt opp når du trener, du lærer om kosthold og hva du skal spise og du er ikke minst det av en gruppe som inspirer hverandre, sier Elisabeth, som også synes Puls Hogsnes er et kjempeflott treningssted.

– Her er det så mange tilbud, både når det gjelder individuell trening og gruppetrening. Nå har de jo også fått så mye nytt utstyr her. Viktig for meg er det også at det er så mange på min alder her. Jeg både kjenner mange fra før av og blir kjent med så mange nye. Det er veldig sosialt her, sier Elisabeth, som i tillegg til naboen sin i Blåklivveien også har fått andret treningskamerater på Puls Hogsnes.

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, nå svetter jeg. Det er forskjellen på før og nå. Samtidig har jeg lært hvordan jeg skal sette sammen måltidene riktig og systemet med å spise lite og ofte. Mye visste 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 helsesøsteren fra Stokke.



Her 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 Blåklivveien på Vear, Randi Sjulstad Jahnsen, står ved siden av.

Vi besøker Tønsberg

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

Elisabeth Aarvold (61), gikk ned 45 kilo

– 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!

Sprudler med ny livsstil

EasyLife hjalp meg til et bedre liv

Han blir vennskapelig mobbet på jobben, Rune Sand, bonden og veiarbeideren fra Algarheim som har gått ned 25 kilo og fått et helt nytt liv takket være EasyLife programmet på Spensst Jessheim.

– Livet mitt ble forandret fra dagen jeg meldte meg på kurs. Det er det ingen tvil om. Og jeg har ikke angret et eneste sekund sier den slatte 45-åringen.

Vi møter tobarnsdren i en saltpne på Spensst Jessheim. Rune Sand tar i så ssvetten pipler. Ansiktet sprækker opp i et stort smil inniblant knaustreningsbøylene. Til nå har han gått ned 25 kilo.

– Jeg måtte meg selv til 121 kilo hjemme. Klart det er tungt. Da vi reiste til Syden for en tid tilbake veide kofferten 20 kilo. Du får en aning hva du går og drasser på når du løtter på slikt. Og jeg ble andpusten så fort jeg tok i en spade på jobben, smiler han.

Investering Men den trestreide vekten og dårlig form harer fortiden til. Nå smiler livet. Og Rune Sand storgliser tilbake.

– Det har gått så lett at det er helt utrolig. En kjempagod investering, sier bonden som har 450 mål med korn på Sand gård, gården han og kona tok over for litt over ti år siden.

Svært fornøyd I ellers svært travle dager med fulltidsjobb innen veiarbeidningen i Ullensaker kommune, fulgt av gjøremål på gården hjemme, legger han inn tre ukentlige økter på Spens Jessheim.

– Dette er en egotripp 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, mens Algarheim-mannen er svært fornøyd med.

– Det beste er at jeg ikke er helt fanatisk. Vi koste oss ordentlig da vi var i Syden. Og jeg tar gjerne litt bløttake når vi er i busndag. Forskjellen er at nå tar jeg ett lite stykke, mens jeg før tok to store, smiler han.

Siste plass

Han badde gått på en pulvarkar 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 kappe 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 plassen 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.



“ Det har gått så lett at det er helt utrolig. En kjempagod investering...”

Vi besøker Jessheim

Rune Sand føler at han har krefter å ase av på Spensst Jessheim, og stortrives i miljøet.

7 Ring Spensst Jessheim 63 97 79 60 om du vil vite mer

Rune Sand (48), gikk ned 25 kilo:

– 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 vekta 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.

Gikk ned 20 kilo på Friskoteket

Rita (46) full av energi takket være EasyLife



Rita Jonassen sprudler av energi, der hun gyver løs på styrketreningen på Friskoteket. For nå går det lett å trene, nå som hun også har klart å legge om kostholdet og har gått ned 20 kilo.

Vi besøker Notodden

Mot energibomben Rita Jonassen (46), som bare skulle ned ti kilo på EasyLife kurs, men som gikk ned det dobbelte. – Jeg vil kjenne at jeg lever. Jeg liker at det er litt action, at det er moro, sprudler tobarnsmoren fra Tunga gård i Tinnegrend.

Energien hennes formelig smitter.

Historier fra EasyLife programmet på Friskoteket på Notodden, et program som kombinerer kosthold og trening, og har som formål å hjelpe deltagerne til varig endring av livstilen.

Ritas 12-årige datter har arvet morens glede over å være i aktivitet. Samtidig ble datterens voldsomme aktivitetnivå noe av forklaringen på at Rita fikk problemer med vekten.

– Hun spiller fotball, håndball og tennis, går på skuter, svømmer og spiller teater, forteller Rita.

Etter å ha fulgt opp datteren etter jobb, plass yngstedatteren på seks, var Rita sliten.

– Når ungene hadde lagt seg, la jeg meg rett ut på sofaen og spiste godteri og drakk brus, sier hun.

Dårlig kombinasjon

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

kilo la seg rundt den aktive kroppen.

– Jeg har alltid vært tynn, og da jeg følte at alt gikk tungt og jeg snakket tregt, tenkte jeg det var på tide å gjøre noe.

Rita hadde trent på Friskoteket tidligere, og hun hadde lest EasyLife magasiner, tilsvarende det du nå holder i hånden. Det var da også her hun fant svaret på problemet sitt.

– Jeg hadde prøvd å klare å gå ned i vekt alene. Men det er ikke så lett å motstå være seg til å gå tur alene og svømme to 1000-metere i uka. Jeg prøvde, men det ga seg ikke utslag på vekten. Jeg visste jo hvor problemet lå. Det het sjokolade, brus og et kosthold som ikke var bra nok.

Ville ha hjelp Rita ville ha hjelp til å legge om kostholdet sitt, og hun ville ha noen å gå ned i vekt sammen med. På EasyLife kurset fant hun likesinnede.

– Det er tilrettelagt trening bare for EasyLife-deltakere, dersom du ikke har lyst til å trene på vanlige gruppetimer. Jeg er også et konkurransemenneske, så om jeg ikke må være best, vil jeg i alle fall ikke være dårligst, forteller Rita, som hadde det morsomt på EasyLife kurs. Hun forteller om latter, samhold og en instruksor 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Inn i gamle klær Rita hadde to mål da hun meldte seg på kurset:

– Komme inn i de gamle klærne mine og være på forsiden av EasyLife magasinet, sier hun.

Nå har hun 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 motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn hun hadde som mål. De øvrige kiloene hun gikk ned, gir hun en sunnere livsstil æren for. Nå tar hun mastergrad i spesial pedagogikk for spesialtippet opplæring, i tillegg til at hun gjør alt det andre modne gjør. Flusen ligger til.

– 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 una godterier.

– Sæthungenen er forsvunnet. Jeg tror det er fordi kostholdet mitt nå er riktig sammensatt. Også drikker jeg masse vann. Jeg føler ikke jeg får slukket tuesten uten. Før drakk jeg aldri vann. Nå vil jeg ikke ha noe annet.

Det var faktisk lett. Men jeg var veldig motivert. Egentlig hadde jeg bare som mål å gå ned fem kilo. Men det høstes så pinglete ut, forteller hun.

Når vi treffer kroppsvinglederen fra Villa Ro på Kongsberg, der hun har trenedeklassinger, viser vektene 20 under det den gjorde ved kursstart. Og altså ti kilo mindre enn

VARIG LIVSSTILSENDRING

EasyLife

noe for deg?

Ta testen!

EasyLife-programmet omhandler både kosthold, trening og mental trening. Målet er livsstilsendring og bedre helse. Små endringer i hverdagen har positiv innvirkning på din helse. Er dette noe for deg? Ta testen!



	A	B	C
1. Har du behov for å gå ned i vekt?	Ja	Vet ikke	Nei
2. Hvor mange ganger i uka er du i fysisk aktivitet (Minst 30 min. der du blir svett)	0-2	3-4	5 eller fler
3. Har du høyt blodsukker?	Ja	Vet ikke	Nei
4. Hvor fornøyd er du med kroppen din?	Misfornøyd	Sånn passe	Fornøyd
5. Hvor mange måltider spiser du om dagen?	1-2	3-4	5 eller flere
6. Føler du at du ikke strekker til i hverdagen?	Ja	Noen ganger	Nei
7. Snorker du/og eller har du dårlig søvnkvalitet?	Ja	Noen ganger	Nei
8. Har du høyt blodtrykk?	Ja	Vet ikke	Nei
9. Hvor mange ganger i uka spiser eller drikker du brus, kaker, kaffelatte, snacks, sjokolade el.?	5 eller flere	3-4	0-2
10. Trenger du hjelp til å gå ned i vekt eller endre livsstil?	Ja	Vet ikke	Nei

SVAR: Har du svart alternativ A på spørsmål 1 eller på to av de andre spørsmålene er EasyLife noe for deg. Har du svart A eller B på minst halvparten av spørsmålene, bør du også ta kontakt med ditt nærmeste EasyLife-senter.

Her er våre EasyLife-sentre

AKERSHUS

Drøbak: Frisk Trening og Manuellterapi, 99 50 64 93
 Jessheim: Spenst Jessheim, 63 97 79 60
 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: Stamina HOT 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

HEDMARK

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

HORDALAND

Bergen, Fyllingsdalen: Nr1 Fitness, 55 16 57 00
 Bergen, Landås: Nr1 Fitness, 55 16 57 00
 Bergen, Åsane: Nr1 Fitness, 55 16 57 00
 Bergen sentrum: MyLife Livsstilsenter, 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 Livsstilsenter, 55 70 81 70

MØRE OG ROMSDAL

Elnevågen: Spinn Sol og treningssenter, 92 68 97 27
 Molde: BRIS Treningssenter, 71 20 33 00
 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: 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

ROGALAND

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

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 Livsstilsenter, 45 26 66 33

VEST-AGDER

Kristiansand: Kristiansand Sportssenter, 38 02 57 90

VESTFOLD

Larvik: Min Kilde, 97 75 85 70
 Sandefjord: MyLife Livsstilsenter, 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

VARIG LIVSSTILSENDRING

EasyLife

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

Kosthold

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



Trening

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

Mental trening

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



Varig endring og bedre helse

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

Oppfølging

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



Gruppetilhørighet

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

Kickstart

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



EasyKortet

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

Aldri for sent å begynne!

Synøve Jansen fra Råde var nesten 73 år – Anne-Mari Takseth fra Jessheim 61 – da de satte sine bein på et treningssenter for første gang. Damene har aldri angret!

De to hadde noen formeninger om hva et treningssenter var, hvem som gikk der, og at de ikke passet inn. Begge fikk alle fordommer motbevist når de troppet opp på henholdsvis Ditt Treningssenter i Moss og Spenst Jessheim for å starte med EasyLife. For oss som besøker EasyLife-sentre over hele landet, er ikke historiene til de to blide damene unike. Det er heller regelen at mennesker som aldri trodde de skulle starte på et treningssenter, stortrives på våre EasyLife-sentre.

LOKKET AV EASYLIFE

Synøve skjønte at hun var for tung, og måtte ta grep for å ta vare på egen helse. Pensjonisten gruet seg til å troppe opp på senteret, hun drømte faktisk om at tredemøllene ville løpe løpsk med henne på. Frykten var ubegrunnet!

Nå går hun på mølla, sykler på syklene og mestrer apparatene lekende lett. Noe hun gjorde fra første stund.

Synøve fikk som så mange andre gode resultater med EasyLife. Hun gikk ned 16 kilo, og har kastet stavene hun før måtte bruke når hun gikk tur.

73-åringen er like gira – over ett år etter at hun startet.

KINDEREGG

– Det er så hyggelig her, sier Anne-Mari Takseth. Ni måneder er gått siden bestemoren startet på EasyLife. Nå kommer hun flere ganger i uka, og er like motivert som da hun startet.

61-åringen har gått ned 30 kilo!

Trening kombinert med kosthold og motivasjon, det er EasyLife-kindereggene mange nyter hver dag. Tidligere bremses tre hofteoperasjoner Anne-Mari i forhold til fysisk aktivitet, samtidig som det gjorde at hun sakte men sikkert gikk opp i vekt.

Men; en hofte er intet hinder. Våre dyktige instruktører rundt om i landet vet hvordan du kan trene effektivt og morsomt likevel.

GRATIS GJESTETRENING OVER HELE LANDET

Dersom du blir medlem ved det treningssenteret som sender ut dette EasyLife-magasinet (se forside), så kan du gjestetrene helt gratis ved treningssentre 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

EasyKORTET
Gjestetrenings- og Fordelskort
for medlemmer av treningssentre
www.easykortet.no



ALDRI SI ALDRI!

Både Synøve Jansen (på sykkel) og Anne-Mari Takseth sa aldri treningssenter, før de likevel startet i moden alder.