

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

INFORMASJON

EasyLife

NYTT

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

3 • 2011 • Utgave 53



Linda (38) og Vidar (44) fra Gulskogen 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 Gulskogen i Drammen, som har gått ned til sammen 71 kilo på 4 måneder takket være livsstilsprogrammet EasyLife.

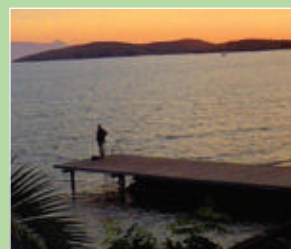
Les mer på side 8-9.



Legen: Seriøst og bra

– Med EasyLife går du ned i vekt på en rask og sikker måte, du endrer livsstilen og vekten holder seg, sier lege Bjørnar Brændeland, 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

Hege L. Hellerud (36) gikk ned 22 kilo med EasyLife i 2010, og har ikke lenger problemer med å holde vekten nede.

Les mer side 12-13.



DRAMMEN
EasyLife
SENTER

www.easylife.no • Ring

32 69 90 09

Våre livsstilsprogram

EasyLife

EasyLife er et vektreduksjons- og livsstilsprogram. Vi hjelper deg ned de antall kilo du ønsker å gå ned i vekt. Og ikke minst, vi hjelper deg å legge om livsstilen slik at du holder vekten nede.

EasyLife er ikke et kort slankekurs. Du blir fulgt opp i et helt år, noe som har vist seg nødvendig for å klare å gjennomføre en varig livsstilsendring.

Programmet er bygd 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 den såkalte ketosefasen, hvor fettforbrenningen er så høy at kiloene raskt blir borte. Samtidig vil du merke at hverdagene blir så mye bedre med mer energi og overskudd.



Motivasjonen øker, og det hele blir en flott opplevelse du garantert ikke angreir på. EasyLife-programmet er bygd rundt trening, kosthold og mental innstilling. Vi hjelper deg å endre dine vaner. Programmet er kvalitetssikret av leger, og instruktørene har bakgrunn og utdanning for å hjelpe nettopp deg.

Treningen skjer i ditt eget tempo. Ønsker du det, kan du være med på gruppetrening sammen med andre som er på samme nivå som deg selv.

Du lærer opp til et sunt og riktig kosthold hvor vi legger vekt på at du skal kunne leve godt og ha det bra.

Du blir med på et nøye sammensatt og vel utprøvd program med instruksjoner i gruppe og solid oppfølging over tid. Med EasyLife får du en hyggelig instruktør som støtter deg i tykt og tynt. Med EasyLife står du aldri alene.

I dette bladet kan du lese om flere som har fått en helt ny hverdag ved hjelp av EasyLife. Nå er det DU som får anledning til å gjøre 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.





Vi besøker Kristiansand



– Jeg sprudler igjen. Det er slik jeg vil ha livet mitt, jubler 28 år gamle Gina Nor fra Kristiansand, som også har gått ned 30 cm rundt livet. T.h. er Gina **FØR** hun startet på EasyLife.



Gina 35 kilo lettere: – Endelig lever jeg igjen!

– Tidligere satt jeg bare inne og sturet. Nå er det ikke noe som stopper meg. EasyLife har vært fantastisk, sier Gina Nor (24), som har gått ned 35 kilo på kun fire måneder.

– ALT er bedre! Jeg stråler, og nyter hver dag. Det er slik som dette jeg vil være. Og det er slik en skal være når en er i 20-årene, sier Gina fra Kristiansand skråsikkert.

Studenten, med deltidsjobb på danskebåten Super Speed, stråler formelig av velvære.

– Jeg har gått fra et liv med smerter i rygg og knær, stadige migræneanfall, konstant hodepine og mangel på energi, til å bli frisk, rask, opplagt og energisk, jubler hun.

Har lært nå

Gina gir all ære til livsstilsprogrammet EasyLife på Kristiansand Sportssenter.

– Jeg trodde jeg visste hvordan jeg skulle spise og trene riktig. Nå ser jeg hvor feil jeg har tatt i mange år, innrømmer hun.

Gina satte et "hårete" mål om å gå ned 35 kilo i løpet av et halvt år. Så klarte hun det på fire måneder!

– Ja, jeg er litt stolt av meg selv nå, og er hundre prosent overbevist om at vekten skal holdes nede nå. Jeg har lært, sier hun.

Livsglede

Nå hiver hun seg med, som hun sier, når venninner eller samboeren vil ha henne med ut på tur, på byen eller på aktiviteter. Og hun gjør morsomme ting som tidligere var utenkelig. Denne sommeren har hun vært med på rafting og annen moro.

– Nå er det jeg som drar andre med – en god følelse, ler Gina.

Hun forteller om et mye bedre og mer stabilt humør, og en helt annen selvtillit og livsglede.

Varig endring

Hvorfor begynte du med EasyLife?

– Jeg hørte om det via kjente, og har ikke angret ett sekund.

– Oppfølgingen en får, tilgjengeligheten til hjelp, smilene, vennligheten, forståelsen, all lærdommen innen kosthold og trening, den flotte gruppefølelsen der alle har samme mål, og ikke minst den starten en får som gjør at kiloene blir borte i ekspresstempo. Jo, ALT er bra, sier Gina som er nøy på at EasyLife ikke er en slankekur, men en forandring av livsstilen som skal vare, vare og vare.

Nå kan livet begynne!



Dette sier Gina:

– Noen får jo sjokk når de ser meg nå, og må se to ganger om det virkelig er meg.

– Samboeren min sier han har fått seg ei ny dame. Da er det godt å vite at det fortsatt er meg, men i et nytt skall.

– Jeg har lært så mye nyttig, både om mat og trening. Nå ser jeg viktigheten av dette.

– Vi har forandret fra kjøpemat til mat som vi lager selv av naturlige råvarer. Det har også blitt mye billigere.

– Wow, som du har forandret deg, sier både venninner og andre jeg kjenner. Morsomt!

– Jeg gikk stort sett i sorte og store klær. Nå er alt gitt bort eller kastet.

– Tidligere var det et ork å gå på jobb, nå er det nesten som en lek.

– Jeg har mange mange år igjen å leve. Det var viktig gjøre noe nå.

– Jeg har tenkt å pakke 35 kilo i en sekk, for å gå tur. Tipper det blir rimelig tungt, ja!

– Jeg er sta, og det er nok en av årsakene til at jeg har lyktes. Dette ville jeg!

Lege Bjørnar Brændeland gikk ned 17 kilo med EasyLife!

Her kan du lese hvorfor
han som lege anbefaler
livsstilsprogrammet



*Trening
er blitt en
del av mitt
hverdagsliv!*



Hvordan og hvorfor EasyLife fungerer for meg av Bjørnar Brændeland, fhv konsernoverlege i Nordea.

Helt fra ungdommen av har jeg vært det motsatte av treningsnarkoman og slankefanatiker, meget laidback og en stillesittende bokorm i faglitteratur. Men samtidig meget sosial og glad i god mat og godt drikke i venners lag. Også i min familiebakgrunn var trening et ukjent begrep.

Utgangspunktet var derfor ikke det beste da jeg selv høsten 2010 startet på EasyLife-programmet med formål å slanke bort vesentlige mengder av meg selv gjennom kostholdsomlegging og trening.

Dette etter å ha fått påvist høyt og behandlings-trengende blodsukker, høyt blodtrykk, høye lipidverdier inkludert kolesterol og en forlenget påvist helsemessig truende overvekt. En overvekt som akselererte etter en større ortopedisk operasjon med skifte av kneledd.

Erfaring

Diverse kostholds- og slankeprogrammer jeg har prøvd de siste årene har gitt god effekt de første ukene, for så de påfølgende måneder å stige til høyere vekt enn utgangspunktet. Programmene bestod som regel av minimalisering av karbohydrater og fett til fordel for proteiner og grønnsaker.

Etter hvert forsto jeg at muskelmassen ble redusert når muskelsukkeret, glycogenet, ble brukt opp og kroppen måtte få energi gjennom nedbrytning av proteinet i muskulatur. Gjennom egen erfaring og medisinsk faglitteratur ble jeg etter hvert overbevist om at regelmessig styrketrening for å beholde muskelmassen var avgjørende viktig, uansett kostholdsprogram.

Diverse treningsformer ble forsøkt. Jeg var også innom et meget velrenommert treningssenter uten å finne noen glede og særlig fremgang, og med en autogiro som ustanselig gikk og til slutt påførte meg 1000 kr. pr treningsøkt!

EasyLife - en forskjell

Via bekjente, som selv hadde slitt med overvekt, ble jeg anbefalt å ta kontakt med en EasyLife-instruktør på mitt hjemsted Hamar. Mine bekjente hadde selv i mange år slitt med vektproblemer, men hadde oppnådd svært gode og meget synlige og langvarige resultater ved å følge EasyLife-programmet. Det første som slo meg, var den vennligheten jeg ble tatt imot med. Smilende og vennlige ledere, ansatte og instruktører virket glade for å se meg! Som ekspert på arbeidsmiljø og mellommenneskelige forhold var det for meg en sann glede også å se det åpne, trygge og hyggelige forholdet de har til hverandre. Dette smitter naturligvis over på brukerne av senteret.

Vennlighet

Instruktøren for EasyLife-programmet var meget vennlig, erfaren og kompetent, som gjennom samtale innga både menneskelig og faglig tillit. Skeptisk som jeg i utgangspunktet var, møtte jeg her en instruktør med meget god og oppdatert faglig innsikt, som hun også hadde evne til å formidle. Instruktørens meget grundige forberedelser til hver time og formidlingsevne innga tillit og respekt.

Den generelle vennlighet, trygghet og åpenhet som preget miljøet medførte at deltakerne raskt ble trygge på hverandre og på den måte våget å



– Jeg har fått det så mye bedre etter å ha gjennomført EasyLife-programmet, og er imponert over den vennligheten og faglige dyktigheten jeg er blitt møtt med, sier lege Bjørnar Brændeland.

eksponere seg og bidra. At instruktøren ukentlig sendte oss påminnelser, råd og tips på SMS gjorde at vi følte oss ekstra godt ivaretatt.

Livsstilsendring

Det som appellerer til meg som kursdeltaker er at EasyLife ikke er et tradisjonelt slankekurs, men livsstilsendring over tid. Det tar tid, lang tid. Det at deltakerne følges opp og blir testet og målt over 6 måneder er absolutt nødvendig. Kurset går tilstrekkelig lenge til at deltakerne føler velvære med et nytt og sunnere kosthold som de i løpet av perioden har blitt komfortable med.

Vektreduksjonen i seg selv gjør at man føler seg lettere i kroppen, og fysiske anstrengelser tåles bedre sammenlignet med startfasen - i seg selv inspirerende til å vedlikeholde kostholdsendringen.

Norsk kosthold

Den innledende fase, med hovedvekt på koststatningspulver, ga samtlige deltakere et kick og inspirasjon da vi erfarte vektreduksjonen de første ukene.

Det fins koststatning med lavere kaloriinnhold, og mange lar seg sikkert påvirke av det. Men når jeg har lest grundig gjennom innholdsbeskrivelsen i EasyLife-kosterstatteren, ble jeg overbevist. Ikke bare inneholder den tilstrekkelige mengder med vitaminer, mineraler og sporstoffer, men også tilstrekkelig mengde fiber, karbohydrater, sunt fett og Omega 3. Hele 30 prosent av energien i posene kommer fra fett, sunt fett. Dette er viktig, og bør være fordelingen også i et normalt kosthold.

Fettløse og karbohydratfattige kurer fører til at energien som kroppen må ha for å vedlikeholde vitale organer tas fra muskelsukker og muskelproteiner. Dermed brytes ikke bare muskelfibre ned, men også andre proteinstrukturer som har med dannelsen av motstandstoffer, immunsystem og blodlegemer.

Ideell sammensetning

Sammensetningen i EasyLife-kosterstatteren gjenspeiler en tilnærmet ideell normalfordeling i et helsemessig forsvarlig kosthold.

Allikevel er kalorigmengden såpass lav at nedbrytningen av fett fra fettlagrene til ketoner settes i gang og bidrar til å minke sulftfølelsen. Dette gjør det lettere å forlenge pulverfasen, en fase hvor deltagerne støtter hverandre og blir inspirert av instruktøren.

Den videre bevisstgjøring av næringsstoffenes sammensetning, langsom reduksjon av pulvermengden og den sakte utvikling mot et normalt sunt kosthold slår mer og mer rot. Her er også den mentale treningen svært viktig. Dette tar tid, og det er en av årsakene til at jeg anbefaler EasyLife-programmet. At EasyLife også nyttes opp mot styrke- og kondisjonstrening for å bevare muskelmasse, og dermed opprettholde forbrenningen, er avgjørende for resultatet på sikt.

Inspirerende

Tilbake til min egen historie: Etter startsmarter, andpustenhet og betydelig slitenhet i den innledende fase, visste jeg at det var nå eller aldri. Skippertakenes tid var forbi og livshorisonten lengre.

Jeg la derfor opp til et styrketreningsprogram under kyndig veiledning som jeg sannsynligvis ville greie å overholde. Spesielt la jeg merke til at knesmertene avtok under og etter trening pga økt blodsirkulasjon.

Dette inspirerte til daglig trening i ukedagene. I tillegg til styrketrening, ble jeg anbefalt kondisjonstrening gjennom spinning med gradvis intensitetsoppbygging, mest for å forbrenne mer kalorier.

Helsemessig gevinst

Etter hvert som styrken økte, forsvant knesmertene. Jeg kunne løpe i trapper og gjennomføre gange i raskt tempo. Andre helseproblemer som avtok i løpet av halvåret var en normalisering av blodtrykk, betydelig bedring av et blodsukker som ikke lenger krever medisiner, normalisering av kolesterol og lipider.

Regelmessig trening og mosjon over tid øker konsentrasjonen av kroppens smertedempende og stemningshevede hormoner som endorfiner og enkefalin.

Etter seks måneders aktiv trening opplever jeg dette som lystbetont, så lystbetont at jeg velger å fortsette med min trening.

At jeg skulle få en hjemmefølelse til et trenings-senter hadde nok fått andre til å besvime om dette ble sagt få år tilbake, men slik har det blitt - selv om det ikke er gratis. Dog er det verdt hver eneste krone!

Med takknemlig og entusiastisk hilsen

Torill Rolstad Larsen har vært ordfører i Arendal i åtte år.
– En flott tid, men det å være en folkevalgt leder av byen vår har ført til at jeg har ned-prioritert meg selv. Nå har jeg lært, smiler hun.

Ordfører-Torill la om livsstilen og gikk ned 11 kilo



– For første gang på lenge føler jeg meg vel. Jeg er storfornøyd med det livsstilspprogrammet EasyLife på Arendal Sport & Fitnessenter har gjort med meg, sier Arendal-ordfører Torill Rolstad Larsen (57).

11 kilo lettere

Blodtrykket på normalt nivå igjen

Takler bedre stressede situasjoner

Mer opplagt og energirik

Etablert et kosthold hun trives med

Kommet inn i faste treningsrutiner

Føler hun kler tøyet bedre

– Listen kunne kanskje vært lenger. Dette har gjort meg godt. Det var en lykke for meg å melde meg på EasyLife-programmet i starten av året. Resultatene kom raskt, og jeg har veldig god tro på at jeg nå har lært og etablert gode vaner som skal vare, sier Torill, som snart takker av som ordfører etter åtte år som øverste folkevalgte leder i byen. Og hun har vært med i bystyret siden 1995. – Det er på tide å prioritere seg selv i større grad, sier hun.

Alltid på vakt

Ordfører-posisjonen har nær sagt vært en døgnkontinuerlig, og til tider stressende og utfordrende, posisjon i åtte år. Mange lange møter, representasjon, reiser og alt annet har ført til et usunt og ustrukturert kosthold med en variasjon av store måltider, usunne måltider og ingen måltider. Samt ikke minst, svært lite tid til trim og mosjon. Det hele snudde da hun leste et EasyLife-magasin som hun fikk i postkassen hjemme på Tromøya.

– Hm, god oppfølging, det å være en del av en gruppe, det å bli tatt vare på – jeg tror sannsynlig det er noe slik som dette som må være noe for meg, tenkte jeg. Og da var veien kort til Odd Magne Lien og EasyLife-programmet på Arendal Sport og Fitnessenter.

– Jeg ble raskt overbevist. Og jeg har ikke blitt skuffet. Dette fungerer, forteller hun.

Gjort godt

Da vi pratet med Torill fire-fem måneder etter oppstart var hun svært lykkelig.

– Jeg merker at dette har gjort meg godt. En ting er at 11 kilo er borte. Det er jeg superfornøyd med. Men det som er mer viktig er alt det fører med seg. Alt er lettere nå. Dagene går lettere. Jeg har mer overskudd,



Vi besøker Arendal

– Trening her på Arendal Sport & Fitnessenter har gjort meg godt. Spesielt bra var det at vi trente både kondisjon og styrke sammen i vår egen EasyLife-gruppe, sier Torill Rolstad Larsen.

og dermed blir humøret bedre og tålmodigheten større. En ser mer positivt på ting, og takler motgang og problemer på en helt annen måte. I en slik type jobb, og med de store utfordringene vi har hatt, kommer det godt med, innrømmer hun.

57 år gamle Torill Rolstad Larsen er overbevist om at det er helheten i EasyLife-programmet som har vært en suksessfaktor. Hun nevner følgende viktige momenter:

KOSTHOLD

– Jeg har lært så mye jeg tidligere ikke visste. Proteiner, karbohydrater, sammensetning av mat og annet som får meg til å skjenke hvor galt alt ble tidligere. Jeg føler EasyLife sin tallerkenmodell så godt jeg kan, og drikker nesten bare vann. Jeg trives med kostholdet jeg har nå.

TRENING

– To ettermiddager i uken er satt av til trening. Så godt det overhodet lar seg gjøre, prøver jeg å legge møter bort fra disse tidene. Trening er prioritert, det er nær sagt bare bystyremøter som er prioritert foran. Det var viktig og godt at vi hadde felles-treninger i vår EasyLife-gruppe med både kondisjon og styrke.

GRUPPE

– Vi har en nydelig EasyLife-gruppe med et fantastisk miljø. Vi støtter og hjelper hverandre. Vi har sågar opprettet en egen lukket Facebook-gruppe. Der avtaler vi trening, og holder kontakten. Det er også en god følelse å kunne være Torill, ikke ordfører-Torill.

INSTRUKTØR

– Instruktør Odd Magne Lien vet akkurat hva som skal til. Han har tidvis vært streng, men det har vært nødvendig. Odd Magne ga klart uttrykk for at vi ville lykkes med å oppnå våre målsettinger dersom vi fulgte opplegget. Det viste seg å stemme.

Nytt liv

Torill Rolstad Larsen har fått et mye bedre liv det siste halvåret.

– Det er viktig å prioritere seg selv. Nå ser jeg fram til en roligere tilværelse. Da kan jeg i enda større grad sette av tid til mann, barn, barnebarn og til meg selv. Jeg kommer til å sette av tid til trening, og ser fram til i en mye større grad å bruke og nyte den flotte naturen vi har rundt oss, og da gjerne på Hove-området hjemme på Tromøya, sier hun fornøyd.

Jobben betalte Eriks nye livsstil – og det lønte seg!



24 kilo lettere og i toppform. Erik H. Skjelanger priser seg lykkelig over livsstilsendring med EasyLife, og tar gjerne milelange sykkelture ved siden av treningen inne på Trend Trim i Lillesand (lille bildet).

Arbeidsgiver Saint-Gobain span-derte EasyLife-programmet for Erik H. Skjelanger, og fikk i retur en 26 kilo lettere, og mye mer frisk, effektiv og positiv medarbeider.

– Fantastisk. Jeg har vært heldig. Dette har uten tvil vært en investering, både for meg selv og arbeidsgiveren min, sier trebarns-faren fra Lillesand.

32-åringen hadde hørt så mye positivt om livsstilsprogrammet EasyLife, og banket forsiktig på hos selskapets bedriftssykepleier for å lufte muligheten for å få hjelp til å gå på EasyLife-programmet

– Alt var tungvint. Jeg pustet og peste i trapper, og hadde vanskelig for å komme til

der vi skulle jobbe, sier mekanikeren.

Etter jobb ble det mye sofa for å hvile, ofte kombinert med chips og brus; og stadig større problemer med å holde følge med ungene på to, fem og åtte år.

– Nå priser jeg meg lykkelig over å være ansatt i en bedrift som gjør slike tiltak overfor ansatte. Selv betaler jeg 200 kroner i måneden i egenandel for å være med på EasyLife og trene her på Trend Trim, sier han fornøyd.

Ny livsstil

For ting er blitt så mye bedre. I løpet av kun 14 uker har mekanikeren på Saint-Gobain gått ned 26 kilo. Han er i god trening, og har fått et mye mer bevisst forhold til kosthold.

– Nå liker jeg salaten jeg tidligere mente var forbeholdt kaniner, og jeg erstatter brus med vann. Livet har blitt snudd opp-ned, og jeg har fått en helt annen energi og livsglede, sier han.

Mer overskudd

– Det er ingen tvil om at jeg gjør en bedre jobb også. Jeg er mye lettere i kroppen, er mer smidig og utholdende, og har mye mer å gi. Dermed er en også mer effektiv. Helsen er i det hele tatt bedre, sier han. Nå spør kollegaene hva som har skjedd med Erik.

– Ikke for å fornærme noen, men det var nok mange som kunne hatt godt av dette, ler han.

Viktig med ansattes helse

– De ansattes ve og vel er viktig, og det er nyttig og bra å jobbe forebyggende hva helse angår. Tenk bare på at en eneste sykemeldingsdag koster bedrifter 2000 kroner. Da er det lett å forstå at slike tiltak

som vi og Erik har gjort med EasyLife er lønnsomme for alle parter, sier bedriftssykepleier på Saint-Gobain, Irene Espenes (bildet). – Hun synes det er viktig



å jobbe forebyggende mot livsstilsrelaterte problemer, og betegner det som har skjedd med Erik som helt fantastisk.

– Han spurte selv om å få være med på dette, og hadde dermed en indre motivasjon til å gjøre noe. Da er det godt å kunne støtte oppunder, fortsetter hun.

Ektepar fra Gulskogen ned 71 kilo på 4 måneder

Vi besøker Drammen



– Vi trener sammen og har et felles mål, nemlig å gå ned i vekt og legge om livsstilen, sier ekteparet Linda og Vidar Kjeksrud, her i styrkesirkelen på Drammen EasyLife Senter, mens de oppmuntrer av sin EasyLife instruktør, Thomas Gusdal (midten).

Ektemannen, Vidar Kjeksrud (44) ville vente litt. Men kona, Linda Kjeksrud (38) tok kommandoen. Dermed begynte ekteparet fra Gulskogen med livsstilsprogrammet EasyLife ved Drammen EasyLife Senter bare to dager etter at de hadde fått EasyLife magasinet i postkassen sin hjemme i Fridtjof Nansens gate.

– I dag kan jeg bare takke Linda for at hun var så besluttsom og ikke nølte. Jeg syntes nemlig at vi kunne vente en måned eller to, og heller begynne på neste kurs, forteller Vidar, som likevel bare måtte bøye seg og godta at kona hadde bestemt.

– Jeg husker godt at de kom ned hit den samme lørdagen som de fikk vårt magasin i postkassen, lørdag den 8 januar. De kom bare rett inn og sa at de ville begynne med det samme. Det var ingen diskusjon om det. Dermed ble det til at de startet opp på vårt første kurs for året, allerede to dager etter, på mandag den 10 januar, forteller daglig

leder ved Drammen EasyLife Senter, ler Lise Vestli.

Noe måtte skje

Vi måtte bare gjøre noe. Kiloene hadde rent på, jevnt og trutt de siste årene. Kostholdet vårt var usunt. Vi spiste for mye ferdigmat, for sene middager og for mye godterier. Og vi trente aldri, forteller ekteparet, som kom inn i den vonde sirkelen.

– Vi ble tyngre og tyngre, og det ble verre og verre og komme ut av den.

Høyt blodtrykk

Helsen til spesielt Vidar var også begynt å bli skrantet. Han hadde fått høyt blodtrykk og også faretruende høyt blodsukker. Varsellampene hadde begynt å blinke.

– Jeg fikk beskjed fra legen også, og forsto at noe måtte gjøres. Det var dessuten begynt å bli tungt på jobben, i dobbelt forstand, forteller 44 åringen, som er maler i Den norske kirke. Han har ansvaret for å male kirkene i

Drammen, både utvendig og innvendig.

– Da forstår jo alle at det blir mye opp og ned, og ikke minst store høyder høyt oppe på veggene, både innenfor og utenfor kirkene, forteller Vidar.

Han veide 127.8 kilo da han startet opp i EasyLife gruppa til Thomas Gusdal den 10 januar. Kona Linda veide 99.7 kilo.

Vi sitter og ser på noen før-bilder de har tatt med, og det er sannelig litt av en forandring som har skjedd. Spesielt Vidar hadde en mave som er i drøyeste laget, og det er nesten uforståelig at det er samme personen som sitter foran oss ved bordet i Drammen EasyLife Senter drøye fire måneder senere. Nå er det nemlig ingen ting igjen av den store maven.

48 centimeter rundt livet

Nå viser nemlig vekten at Vidar veier 84 kilo, altså en nedgang på hele 44 kilo bare fra januar til mai. Enda mer imponert blir vi når vi ser i rapportboken hans ved Drammen

er ved Drammen EasyLife Senter

At vi virkelig har gått ned så mange kilo er helt uforståelig. Samtidig har vi fått så mye energi og kommer hit til Drammen EasyLife Senter for å trene tre-fire ganger i uka, forteller ekteparet Linda og Vidar Kjeksrud, her på kondisjonsapparatene.



i Linda (38) og Vidar Kjeksrud (44)

- Sivilstand: Gift, to barn, 11 og 16 år.
- Bosted: Fridtjof Nansensgt. på Gulsbogen.
- Yrke: Linda er barne og ungdomsarbeider i Strømsgodset menighet, mens Vidar er maler i Den norske kirke.
- Aktuell: Linda ned 27 og Vidar ned 44 kilo ved Drammen EasyLife Senter.

En halv meter i livvidde er jo utrolig.



Slik så Vidar Kjeksrud ut før han ble EasyLife medlem. Da veide han 128 kilo og målte 48 centimeter mer rundt livet.

EasyLife Senter at midjemålet er skrumpet inn med utrolige 48 centimeter.

– Jeg har gått ned en halv meter rundt livet. Det er jo ikke til tro, og har klistret opp en halv meter i garasjen min, slik at jeg alltid skal huske på det.

Gått veldig greit

Linda har ingen før-bilder. Hun orket ikke å ta bilder av seg selv på mange år. Vekten forteller likevel hva som har skjedd. Hun har gått ned fra 99,7 til 73 kilo, altså 27 kilo på litt over fire måneder.

– Det mest fantastiske er likevel at det ikke har vært vanskelig i det hele tatt, for noen av oss. Det har gått veldig greit, sier Linda.

– Jeg tror jeg hadde vondt i hodet en eneste dag. Ellers har jeg ikke følt meg sulten noen dager, til tross for at vi gikk 11 uker i den såkalte ketosefasen, sier Vidar, som oppfordrer andre par til å gjøre som dem, nemlig å gå på EasyLife sammen.

Støtter hverandre

– Det er en stor fordel å være to sammen om dette. For når en kanskje har en litt tung dag, drar den andre han med seg, og omvendt. Det er også en stor fordel at vi spiser det samme hele tiden, forteller ekteparet, som totalt har lagt om livsstilen sin, både i forhold til mat og trening.

– Vi har lært å sette sammen måltidene riktig og følger noe vi kaller for Tallerken-modellen, som på en enkel måte viser oss hvordan vi skal fordele mengden av proteiner, karbohydrater og grønnsaker, sier de to samstemt

Fin gjeng

– Vi trengte også å være med en i en gruppe som treffes ukentlig her på Drammen EasyLife Senter, og vi trengte presset vi føler med å bli veid hver uke, forteller ekteparet, som også har begynt å trene regelmessig, noe de aldri gjorde før. – Vi har gått fra null til tre-fire treninger i uken, og varierer mellom kondisjonstrening og styrketrening.

Fra XXXL til medium

Vidar Kjeksrud har vært nødt til å skifte absolutt hele garderoben, etter at han nå bruker medium i skjorter, mot XXXL før, og han har gått fra 42 til 33 i bukser. Kona, Linda, har gått fra XXL til medium.

Blir ikke gjenkjent

Mange venner og kjente av Linda og Vidar Kjeksrud kjenner dem ikke igjen lenger når de ser dem på gaten.

– Kollegane mine tror ikke det de ser, og mange må se to ganger på meg for å forstå at det er meg, sier Vidar.

Utrolig energi

– Vi har fått så mye energi at vi knapt nok klarer å sitte i ro lenger. Vi spretter rundt, sier ekteparet Kjeksrud. Spesielt Vidar, som ofte er høyt oppe på veggen for å male, har fått et helt nytt liv. – Alt er blitt utrolig mye enklere for meg nå.

To tunge vedsekker

– Å miste 44 kilo er utrolig mye. Jeg var ikke klar over hvor tungt dette er før jeg bar to vedsekker på over 20 kilo, en i hver arm. At jeg virkelig har gått rundt på så mange kilo, er uforståelig.

Vil ned fem kilo til

– Selv om jeg har gått ned 27 kilo, er jeg ikke helt fornøyd enda. Det er fortsatt to måneder igjen av EasyLife-programmet, og jeg vil ned 4-5 kilo til, sier Linda, som er sikker på at hun vil nå målet sitt på 68 kilo.

Leste om virkeligheten

Ekteparet Kjeksrud sier at det var artikkelen om Hans Petter Hansen fra Solbergelva, butikksjefen på Kiwi, som hadde gått ned 27 kilo, som var den utløsende årsaken til at de ble med i EasyLife programmet. – At vi kunne lese om folk fra distriktet, som virkelig hadde opplevd dette, var veldig troverdig for oss.



Her er vår lege ved EasyLife Klinikken i Foca, Mustafa On (t.h.), sammen med vår hovedansvarlige for uteaktiviteter i Foca, Siper Özdoğru, en erfaren syklist, terrengløper og svømmer, i sentrum av Foca. Hovedansvarlig for den første norske gruppen som reiser til Tyrkia, Jan Erik Søvig (innfelt), en erfaren idrettsinstruktør med mange år bak seg som daglig leder for norske treningssentre som tilbyr EasyLife.

EasyLife-klinikk åpner i Tyrkia

For deg som trenger ekstra mye støtte og oppfølging i første fase av vektreduksjonsprogrammet EasyLife, kan vårt spesielle 5 ukers program i den idylliske fiskelandsbyen Foca på vestkysten av Tyrkia, være løsningen.

- Her blir du fulgt opp med et aktivitetsprogram, ledet av treningseksperter og lege, fra du står opp om morgenen til du legger deg om kvelden.
- Du er med i en gruppe på fra 10-15 nordmenn som alle trenger et ekstra støtteapparat i startfasen for å klare å legge om livsstilen og gå ned i vekt.

- Du vil bo i et lite og idyllisk hotell, 20 meter fra vannkanten, med god standard på alle rom.
- Hver dag består av et aktivitetsprogram både utendørs i et behagelig klima både høst, vinter og vår, i tillegg til treningsaktiviteter innendørs.
- Hver dag gjennomgår du leksjonene i vårt EasyLife-program, hvor du lærer om både mat, trening og mental trening, ledet av en erfaren, norsk EasyLife-instruktør.
- Du har et støtteapparat rundt deg som består av EasyLife-instruktør, erfarne treningsinstruktører og lege.
- Du følges opp av en erfaren lege og det ligger et topp moderne sykehus bare 100 meter fra hotellet vi skal bo på.

- I tillegg vil du også være med på utflukter til interessante steder i et historisk kjent område.
- Alle som velger å starte opp sitt EasyLife program med de 5 første ukene i Tyrkia, vil fortsette som EasyLife medlemmer ved det EasyLife sentret som ligger nærmest der du bor når du kommer hjem.

**Les mer om EasyLife-klinikken i Foca på vår hjemmeside www.easylife.no
Her ser du link til EasyLife-klinikken øverst på siden.**

Du kan også ringe 92 26 71 37, 95 84 75 95 eller 99 52 69 42.



Grillkongen Reinhardt ned 30 kilo på tre måneder

– Nå kan jeg grille uten å måtte spise alle godbitene selv, sier Reinhardt Hammersmark, som gikk ned 30 kilo før han deltok i VM i grilling i Tyskland i sommer.

Reinhardt i januar 2011: 44 år, overvektig (134,8 kilo), røyket, pustet og støttet seg til gelendere når han skulle gå trapper, vanskelig for å komme opp av sofaen, søvnig bak rattet når kjøreturen ble over en halvtime – samt disponibel for alt som var av livsstilssykdommer.

Fortvilet

– Hjelp meg, sa 44-åringen fortvilet da han stakk innom Kristiansand Sportssenter tidligere i februar.

Han hadde lest EasyLife-Nytt gjennom flere år, men det alene blir en slett ikke lettere av. Og hjelp fikk han. Til de grader også. Av livsstilsprogrammet EasyLife.

Lett på foten

– Kiloene raste av fra dag én. Jeg gikk ned 30 kilo på de tre første månedene. Helt utrolig. Det var så lett, så lett. Ganske utrolig, sier 44-åringen, til daglig eier og daglig leder av Utleieprodukter i Kristiansand.

Nå løper han opp trapper som en sprek ungdom, har energi til å ta seg av sine tre barn etter jobb, og klarer med letthet alt som før var tungt.

Grill med vett

– Det frister ikke lenger så mye med søtaker. EasyLife har lært meg hva godt kosthold skal inneholde. Nå kan jeg grille god mat uten å hive i meg selv, ler Reinhardt, som sammen med sine venner i "Gourmetgutta" ble nummer 19 i VM i grilling i Tyskland i sommer. De kan også skilte med en 2. plass fra NM i 2010.

Bunad

– Og nå i 2011 kom jeg inn lett inn i bunaden svigermor sydde til meg. Den har blitt trangere og trangere for hvert år siden 2002, da den var ny. Nå må den til og med syes inn. Jo, svigermor ble fornøyd, smiler Reinhardt – som nå veier 98,1 kilo.

– EasyLife har vært fantastisk bra. Oppfølgingen har vært fenomenal, og programmet anbefales veldig, sier han.



Her er Gourmetgutta fra Kristiansand etter NM i 2010, Reinhardt i FØR-utgave er nummer to fra venstre.



Vi besøker Kristiansand

Sprek, sprekere, sprekst. – Livet er blitt så mye bedre 30 kilo lettere, jubler Reinhardt.



– EasyLife gjorde noe med meg som både mor og menneske, sier 36-åringen.

– Dette var Hege **FØR** hun startet på EasyLife-programmet.



Slik er Heges hverdager nå:

● Det dreier seg om justeringer fra det gamle livet mitt, og det er elementer jeg lever veldig-veldig godt, ja sågar bedre med, sier hun:

Kosthold:

– Jeg spiser nå fem-seks ganger om dagen, og er mer bevisst på hva jeg putter i meg. EasyLifes tallerken-modell er helt suveren. Det går i en god del mer frukt og grønt, og færre karbohydrater. I tillegg lager jeg mer mat ut fra råvarer nå. Dette på bekostning av ferdigmat. En må planlegge litt mer, men dette er rutine.

Trening:

– Jeg er to-tre ganger i uken her på Spenst Jessheim, og liker spesielt godt spinningtimene. Dessuten er styrketrening nødvendig for å stramme opp litt. Trening er ikke et ork i det hele tatt, alt er lystbetont. Det ikke minst også fordi en er en del av et flott miljø.

Rutiner

– Jeg kan leve tilnærmet som normalt, men vet hva jeg må gjøre dersom jeg har skeiet ut. Når en har gått ned i vekt, og også har mye mer energi og overskudd, blir det også til at en gjør ting som en ellers ikke ville gjort, som å bruke trapper fremfor heisen, å gå turer osv.

” Første halvdel av 2010 gikk jeg ned 22 kilo med EasyLife. Nå har jeg en livsstil jeg lever veldig godt med, og har ingen problemer med å holde vekten nede.

Småbarnsmor Hege Lysakermoen Hellerud, 36 år, Jessheim

– Ikke bare er det problemfritt å holde vekten nede, jeg har faktisk gått ytterligere ned, syv kilo i løpet av det siste året. Og skulle jeg gå opp et par kilo igjen, noe jeg faktisk har gjort et par ganger, så er det null problem å ta seg inn igjen.

– EasyLife har vært helt fantastisk. Livsstilsprogrammet snudde livet mitt til det mye bedre, sprudler 36-åringen Hege.

Knekt koden

Hun fortsetter entusiastisk:

– Med EasyLife-programmet har jeg knekt koden, og funnet metoden for hva som skal til. Nå er det helt uaktuelt å gå opp igjen, og tilbake til det gamle livet. Det er et ikke-tema. Dette er slik jeg skal være. Det er livet mitt nå, ler Hege, til daglig ansatt hos Hennes & Mauritz på Østre Aker i Oslo.

For Hege, som for alle de mange andre som har lyktes med EasyLife, har livsstilsendring vært nødvendig.

– Jeg har prøvd mange kurer og opplegg. Riktignok har jeg gått ned, men da har jeg også gått opp igjen, og gjerne litt ekstra. Nå, halvannet år etter at jeg startet med EasyLife på Spenst Jessheim, kan jeg si med sikkerhet at jeg har klart det, smiler hun bredt.

Ny dame

Hun forteller selv om hamskiftet, hvilken ny dame hun har blitt, og hvor fornøyd hun er med seg selv:

– Nå ser jeg folk inn i øynene igjen. Jeg går med hodet hevet, og kan være stolt av meg selv. Som dame er det deilig å kunne pynte seg litt og føle seg fin. Nå kler jeg meg gjerne i mye mer fargerike klær, og tenker med gru

på tiden jeg kun gikk i sorte og store klær, sier Hege.

Men kanskje aller mest viktig: energien og humøret har forandret seg radikalt.

– Tidligere var alt et ork. Jeg var trøtt, sliten, utilpass og sov mye. Nå har jeg masse energi og overskudd til å gjøre akkurat hva jeg vil. Og ikke minst er dette viktig overfor datteren min på seks år. Nå finner vi på så mye mer gøy sammen. Mor kan være med igjen, ler hun.

Justering

Hege er opptatt av å fortelle at hun ikke har gjort store og grensesprengende omveltninger i livet. Det er snakk om justeringer, og å gjøre om på noen (u)vaner. (Se hvordan Hege lever nå i egen ramme)

– Det er viktig å kunne ha et godt liv, og å



– Tidligere hatet jeg spinning. Nå klarer jeg meg nesten ikke uten, sier Hege.

leve normalt. Nå spiser jeg godt, jeg koser meg, tar gjerne en fest og har slett ikke kilo-problemer som en tyngende bær over meg hele tiden, forteller hun.

Opptur

Den friske og vitale 36-åringen storkoser seg i sin nye tilværelse, og kaller EasyLife en eneste stor opptur. Det fra dag én, hvor kiloene raste av i en motiverende stor fart fra begynnelsen av, og halvannet år etter når hun med visshet kan si at hun har fått en varig livsstilsendring.

– Med EasyLife fikk vi en flott oppfølging hele veien. Kurslederen har vært helt fantastisk; støttet og motivert. Og det var flott å være en del av en gruppe der alle hadde samme mål, sier hun, og fortsetter:

– Den kickstarten man får med EasyLife er også uvurderlig. Jeg gikk vel ned 4,5 kilo første uken,

og opplevde nedgang i vekt samtlige uker i løpet av programmet. Dessuten har jeg lært så mye. Skal si det var en del aha-opplevelser underveis, både i forhold til kosthold og trening, smiler hun bredt.

Anbefales

Hege stiller opp til intervju i EasyLife Nytt fordi hun ønsker å bidra til å motivere andre til en livsstilsendring med EasyLife.

– Jeg prater positivt om programmet til alle jeg ser. Det er virkelig ikke vanskelig å gjennomføre dette. Her har en et godt utprøvd program som på alle måter er profesjonelt, samtidig som en får all den hjelpen og støtten en trenger for å gå ned i vekt - og å bli der. Jo, dette kan jeg i aller høyeste grad anbefale, avslutter Hege Lysakermoen Hellerud.

Skeptisk

– Skeptisk er vel bare fornavnet, men jeg leste jo EasyLife Nytt et par ganger, og må jo innrømme at jeg ble fascinert av artiklene som sto i bladet. Jeg tok til slutt sjansen på å ta kontakt, for så å hive meg på. Det er noe av det lureste jeg har gjort, sier Hege.

Over 100

– Jeg veide 103,5 kilo på det tyngste. Det var rett og slett ille. Jeg hadde vært gjennom mange skippertak, men da hundre kilo var passert var det nok for meg. Nok var nok, og noe skikkelig måtte gjøres. Nå er jeg kjempeglad for at det ble EasyLife.

Uforståelig

– Fortsatt skjønner jeg det ikke helt at jeg har gått ned så mye, og det over ett år etter. Fortsatt hender det at jeg kjøper med for store klær hjem, og da må de byttes mindre. Men det er jo en god følelse også, da, ler hun. 36-åringen har gått ned fra 52 til 40 i buksestørrelser, og fra XXXL til medium i gensere. Fantastisk!

Egne timer

– Det var nydelig å kunne være med på egne EasyLife-timer mens vi gikk på programmet. Her var alle samlet som ønsket å gå ned i vekt. Men etter hvert slapp jeg meg til på de øvrige gruppetimene her på senteret også.

Inspirasjon

Heges forandring av livsstil og vektreduksjon har også inspirert mange av hennes kollegaer til å gjøre noe med sine liv.

– De har jo sett at det har nyttet. Jeg har bidratt med råd hele veien, og det har blitt slanket bort en god del kilo, smiler hun.

Velkommen

– Jeg følte meg velkommen fra første stund her på Spenst Jessheim. Mottakelsen var fenomenal, og alle ansatte er så blide, koselige og hjelpsomme hele tiden. Det er avgjørende for trivsel og resultat, sier hun.

Er det deg?

– Det er strålende å få så mange gode og oppbyggende kommentarer.

Er det virkelig deg og så fin du er blitt! er kommentarer som går igjen. Klart slikt gjør noe med selvfølelsen, ler Hege.

Kinosjef Bente Elisabeth ned 32 kilo på 4 måneder med EasyLife! – Som i en eventyrfilm

– Se hva som har skjedd med Bente Elisabeth Holm (36), kinosjefen på Colosseum kino, fire måneder etter at hun startet med EasyLife på Condis Økern.

– Dette har gått over all forventning, og vært utrolig gøy. Jeg har hatt masse energi helt fra første dag, sier hun fornøyd. Og den flotte forandringen har virkelig blitt lagt merke til.

– Det er hyggelig med positive kommentarer og jeg skal ærlig innrømme at jeg er rimelig stolt av meg selv! Jeg synes jeg har vært flink og målbevisst, og det gir meg selvtillit, smiler Bente Elisabeth, som opprinnelig kommer fra Hamar. Det var der hun først fikk høre om livsstilsprogrammet EasyLife.

Motivert

– Jeg visste om flere som hadde gått på EasyLife med stor suksess, så jeg skjønnte hvor bra programmet var. Derfor var jeg veldig motivert da jeg meldte meg på. Det er utrolig positivt at det varer i ett år, slik at man ikke blir "glemt" etter noen uker. Vi veier oss hver uke og har ukentlige, inspirerende møter, forteller Bente Elisabeth, som naturligvis får mye skryt av så vel andre kursdeltagere som kolleger.

Ga beskjed

– Jeg sa fra til kollegene mine at jeg hadde tenkt å redusere vekten, og det synes jeg var veldig greit. Så var det ikke noen tvil om det, og jeg kunne spise min medbrakte mat i fred og ro. Jeg bruker ganske mye energi på jobben, så jeg innførte ganske raskt nok mellommåltider, noe som gjorde at jeg ikke fikk lyst til å gå innom kinokiosken eller stikke ut i butikken, forteller hun

– Alt handler om planlegging, det må man bare innse. Med EasyLife har vi lært å få struktur på ting i hverdagen.

– Jeg har tatt med meg både frokost, lunsj og middag i vesken og det har fungert helt utmerket. Hvis ikke blir det til at man spiser det som er tilgjengelig, og da blir det ofte mye rart, ler Bente Elisabeth.

Raskt ned i vekt

Når den blide kinosjefen ikke er på jobb, er



Vi besøker Økern

Kinosjefen har vært med i sin egen eventyrfilm. Den har vært i fire måneder, og har hatt tittelen EasyLife. Innfelt: Bente Elisabeth FØR hun startet på EasyLife-programmet. Skal si forandringen har vært enorm. Hun har virkelig grunn til å være stolt.

hun ofte å treffe på Condis på Økern eller hjemme i leiligheten på Etterstad. Hun har tidligere spilt håndball og trent jevnlig, så nå syntes hun det var deilig å komme i gang igjen.

– Det er jo mye lettere å trene når man veier mindre, så det var veldig motiverende at jeg gikk så raskt ned i vekt. Nå er altså hele

32 kilo borte; og det kun 17 uker etter oppstart av EasyLife.

Med EasyLife går en raskt ned i vekt, og får en flott motivasjon til å fortsette. Men minst like viktig; man lærer å holde vekten nede etter avsluttet program. EasyLife er ikke slanking, men endring av livsstil.

Vi ba våre venner på Facebook beskrive sine erfaringer med EasyLife. Her kan du lese hva de svarte.

Kjersti Florin Ellingsen

Har begynt på uke 2 og søtsuget mitt er borte, trener i Drammen 2 dager i uken styrke og går 2-3 dager ca 6 km rask gange. Kjenner allerede at det er bedre plass i buksene !! I love it!

Katrine Helen Breivik

Har begynt på 2 uke, matsuget og sultfølelsen er borte. Synes nå sjokoladesaken har blitt utrolig god, smaker som sjokolademelk. Har gått ned 3 kg og 15 cm på en uke, er godt fornøyd så langt. Trener annenhver dag på nr 1 Fitness i Åsane.

Runa Stene

Trener på EasyLife i Drammen, og det er kjempefint opplegg.....flinke veiledere og trenere.

Linda Iren Bekkelund

Det er nå over ett år siden jeg startet på EasyLife, og jeg har til sammen gått ned 23 kilo og bygd masse muskler. I en alder av 38 år er jeg i mitt livs beste fysiske og psykiske form og jeg har fått igjen kroppen fra tidlig 20-årene. Livet smiler.

Haavard Marensius Olsen

Synes det har gått bra, over ett år siden jeg også startet og bak meg ligger - 48 kg. Så må jo nesten si at ting er toppers .

Phrode Hansen

Etter elleve uker har jeg mistet 23,7 kg. Har bare 6 kilo igjen til målet mitt, men jeg velger heller å fokusere på fettprosenten i stedet. Jeg GLEDER meg hver gang jeg skal trene! Sånn var det ikke før. Jeg har opprettet en blogg hvor jeg skriver litt om kosthold, trening, friluftsliv, før/etter bilder og litt diverse ellers.. Hvis noen er interessert: <http://fun2run.blogg.no/>

Gro Helene Klingenberg

Etter 6,5 uker har jeg nå gått ned 16,6 kg og er strålende fornøyd. Kiloene renner sakte men sikkert av, og flere skal bort...

Elena Carciumaru

Startet i sept. 2010. Gikk ned 10-11 kg (etter planen), og har holdt det stabilt. Trener vanligvis 3 ganger i uka,. Har også vært masse ute i skisporet i vinter. Kjempefornøyd. Spiser sunt og fornuftig, men koser meg også. Risikoen for å få diabetes 2, som ligger i familien er redusert. Skarverennet neste.

Katy Fagerstrøm

Har hatt meget bra nytte av den kognitive biten. Bruker den aktivt i mange sammenheng. Lar meg roe ned litt kontrollert og så komme på banen igjen - for å mestre hverdagsfristelser og kombinere den nye livsstilen med tidligere atferd/holdning. Viktigste er å "ha hue med"... !

Ann Cecilie Nicolaisen

Hei. Jeg har gått ned 40 kg på ca ett år. Det å være med på et kurs på EasyLife er det beste jeg kunne ha gjort for meg selv. Viktig å kunne sette av tiden for meg, lære og legge om livsstilen og matvanene min.

Monica Fyen

EasyLife har virkelig vært en omveltning i livet! Etter 8 uker ar jeg gått ned 16,1 kg og mistet 60 cm fordelt på rumpe, lår, liv og bryst!!! Superfornøyd! Har tidligere forsøkt flere forskjellige metoder, men ikke lyktes. EasyLife er motiverende og effektivt. Min livsstilsending er i full gang!



Eva Therese Rove

EasyLife har virkelig gjort men hverdag lettere. På 9 uker har jeg gått ned 18,7 kg og er kjempeglad. Nå har jeg bare 4 kg igjen til jeg når mitt første delmål som er å komme meg under 100 kg.

Ingrid Husebø Berge

Er inne i min 7 uke på EasyLife kurs!!! Vekten har gått ned 14 kilo og livvidden med 13 cm :) Hverdagen er blitt lettere og er på trening to dager i uken pluss en kveld eller to på tur.

Bjørn Erik Riis

Gikk ned 22 kg med høsten 2009 og har holdt vekten siden. Trener 3-4 ganger i uken, spinn, ski, sykkel, styrke. Debuterte i Vasaloppet Mars 2010 i en alder av 41 og fullførte Birkebeinerrittet samme høst. Årets mål er Birkebeinertrip-pelen og 2 andre sykkelritt. Birkebeinerrennet er akkurat gjennomført - med stolthet.

Tonja Andreassen

avsluttet kurs i februar. Gikk ned 32 kg og 23 cm i midjen. Pusten er bedre, daglige gjøremål lettere og trening er rene lykkepillen. Alle delmålene mine ble nådd med god margin og håper jeg når mitt sluttmaal i løpet av året.

Fredrik Markussen

Etter en uke har jeg gått ned allerede 6 kilo, som var veldig overraskende. Trives kjempe godt hos EasyLife i Drammen.

Tone Marit Sameien

Begynte på EasyLife på Espern på Hamar i januar i fjor. Gikk ned 36 kg i løpet av fjoråret. Gikk fra null trening til å gå turer flere ganger i uka. Er kjempefornøyd, og har fått mye mer selvtillit, og mer energi, som de tre jentene mine har glede av. Er superfornøyd over å ha holdt den nye vekta mi, etter mye jojo-slanking tidligere.

Her finner du

VARIG LIVSTILSENDRING
EasyLife

AKERSHUS

Bærum: Spent
Rykkinn, 67 17 74 00

BUSKERUD

Kongsberg: Life
Kongsberg, 32 76 87 80

MØRE OG ROMSDAL

Elnesvågen: Spinn
og Sol treningssenter,
92689727

OSLO 2Manage,

avd. Økern:
Condis, 92 82 87 32

TELEMARK

Porsgrunn: Puls
Porsgrunn, 94 01 72 00

AKERSHUS

Drøbak: Frisk Trening
og Manuellterapi,
99 50 64 93

BUSKERUD

Sætre: Trento,
47710477/92656003

NORDLAND

Dønna: Fysioform
Treningssenter,
75 05 21 30

OSLO 2Manage,

avd. Fredensborg:
Condis, 92 82 87 32

TROMS

Finnsnes: Aktivitets-
huset 77 84 10 00

AKERSHUS

Fornebu: Tempo Gym,
67 59 98 00

FINNMARK

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

NORDLAND

Sandnessjøen:
Fysioform Skansen,
75 12 78 50

ROGALAND

Ølen: Frisk Trenings-
senter, 53 76 79 00

VEST AGDER

Kristiansand:
Kristiansand Sports-
senter, 38 02 57 90

AKERSHUS Jessheim:

Spent Jessheim,
63 97 79 60

FINNMARK:

Vardø: Kontakt
Vibeke Baumann,
tlf 91336792

NORDLAND

Narvik: Modus,
76 94 00 50

VARIG LIVSTILSENDRING
EasyLife

VESTFOLD

Larvik: Min Kilde,
97 75 85 70

AKERSHUS

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

HEDMARK Hamar:

Tuvas Treningssenter,
62 53 26 99

OPPLAND

Lillehammer: Spent
Lillehammer,
61 26 86 30

VESTFOLD

Sandefjord: Puls
Sandefjord,
40 00 68 87

AKERSHUS Skedsmo:

Avancia Sport Center,
64 83 51 70

HEDMARK Hamar:

Espen Aktivitetspark,
62 55 53 33

OPPLAND Dokka:

Toten Treningssenter,
61 19 70 00

VESTFOLD

Tønsberg: PULS
Hogsnes, 33 33 01 01

AKERSHUS

Ski: Avancia Sport
Center, 64 85 23 00

HEDMARK

Kongsvinger: Spent
Kongsvinger,
96 64 00 62

OPPLAND Gjøvik:

Toten Treningssenter,
61 19 70 00

ROGALAND Sola:

Toppform Sola,
51 64 89 00

VESTFOLD Horten:

Trimhuset Horten,
33 07 08 03

AKERSHUS

Sørumsand:
Sørumsand Trenings-
senter, 63 82 45 02

HEDMARK

Nes: Grande
Rehabiliteringssenter,
62 36 25 04

OPPLAND Hov:

Treninga,
61 12 30 77

ROGALAND

Stavanger: Toppform
Tasta, 51 54 60 58

VESTFOLD

Holmestrand: PULS
Holmestrand,
33 05 06 06

AKERSHUS

Vestby: Spent Vestby,
64 95 34 64

HEDMARK Skarnes:

Family Sports Club,
Skarnes 62 96 73 50

ROGALAND Bryne:

CORE GYM,
47 37 39 48

ØSTFOLD

Askim: Avancia
Sport Center,
69 88 12 50

AKERSHUS

Årnes: Spent Årnes,
63 90 79 42

HORDALAND

Bergen Fyllingsdalen:
Nr1 Fitness,
55 16 57 00

ROGALAND

Sandnes: Balanz Tren-
ing og behandlings-
senter, 40004334

ØSTFOLD Moss:

Ditt
Treningssenter,
69 25 76 07

AKERSHUS

Asker: Asker trenings-
senter, 40 00 04 81

HORDALAND

Bergen, Landås:
Nr1 Fitness,
55 16 57 00

SOGN OG

Fjordane Førde:
PULS Førde,
57 82 31 32

ØSTFOLD Fredrikstad:

Family Sports Club
Fredrikstad, 69 30 03 10

AKERSHUS

Ås: Ås Fysioterapi
og Treningssenter,
64942900

HORDALAND

Bereggen, Åsane:
Nr1 Fitness,
55 70 80 20

OPPLAND Grua:

Spartacus Trim og
Treningssenter,
61 32 54 45

SØR TRØNDELAG

Trondheim: Trenings-
senter1, Leangen
99 27 40 00

ØSTFOLD Rakkestad:

Family Sports Club,
69 22 34 35
eller 95 14 21 52

AKERSHUS Fetsund:

Spent Fetsund,
63880110

HORDALAND

Bergen sentrum:
EasyLife Bergen,
55 70 81 70

OPPLAND Lena:

Toten Treningssenter,
61 19 70 00

SØR TRØNDELAG

Trondheim: Nidarø
Treningssenter,
46 77 00 70

ØSTFOLD Sarpsborg:

Family Sports Club,
Quality Hotel Bade-
land, 69 10 16 03

AUST AGDER

Lillesand: Trend Trim
Lillesand, 37 27 37 55

HORDALAND Stord:

Heiane Trening &
Helse, 53 40 10 50

OPPLAND Raufoss:

Toten Treningssenter,
61 19 70 00

TELEMARK

Langesund: PULS
Skjærgården,
35 96 75 75

ØSTFOLD

Sarpsborg: Family
Sports Club Fram,
69 97 26 99

AUST AGDER

Arendal: Arendal
Sport og Fitnesssenter,
37 02 12 28

HORDALAND

Manger: TRIM, terapi
og trening, 56 37 11 50

OSLO 2Manage, avd.

Mortensrud: Sport &
Mosjon, 92 82 87 32

TELEMARK

Notodden: Spent,
350 25 010

ØSTFOLD

Halden: Family Sports
Club Halden,
69 19 78 00

BUSKERUD

Drammen: Drammen
EasyLife senter,
32 69 90 09

HORDALAND

Osterøy: Nr1 Fitness,
90 56 19 13

OSLO 2Manage, avd.

Stovner: Condis,
92 82 87 32

TELEMARK

Skien: Puls Skien,
45 26 66 33

HER ER DET Plass
TIL DITT SENTER
RING 32846400