



DRAMMEN

EasyLife
SENERTreningscenter
for vektreduksjon!

32 69 90 09

www.drammen.easylife.no
www.easylife.no

1 • 2017 • UTGAVE 46

Løp mila på 47 minutter etter å ha gått ned 20 kilo

– Jeg har blitt et helt nytt menneske etter å ha gått ned fra 114 til 94 kilo. Nå klarer jeg å løpe også, forteller Andre Sletaker (39) fra Tårnveien i Drammen. Han debuterte som idrettsmann da han løp Bygdømila på litt over 47 minutter.

Les mer om Lasse på s 4-5, her på vei ut på løpetur fra Drammen EasyLife Senter sammen med sin EasyLife instruktør, Ritva Bakken.

Nye kurs starter nå!
Også for deg som vil ned 5-10 kilo!



Tidligere håndballspiller ned 30 kilo på 5 måneder

– Jeg har klart å legge om livsstilen min, både i forhold til kosthold og trening, sier den tidligere håndballspilleren for Lier IL, Turid Iversen (58) fra Tranby. I dag mer kjent som moren til håndballjentene på Glassverket, Monica og Marianne Iversen.

Les mer om Turid, her i gang med styrketrening på Drammen EasyLife Senter, på side 6-7.

varig vektreduksjon og livsstilsendring



De har det morsomt sammen når de trener, gruppa til Ritva Bakken (til h), som er med på livsstilskurset for seniorer ved Drammen EasyLife Senter.

Trening og livsstilskurs for Seniorer

- Nytt livsstilskurs med trening på dagtid ved Drammen EasyLife Senter starter i januar.
- 10 leksjoner over 3 måneder, hvor du lærer om kosthold, fysisk og mental trening. Deretter 3 måneder med bare fysisk trening.
- Hver leksjon de første 3 månedene etterfølges av fysisk trening i gruppe. I tillegg kan du trene når du selv vil. Sentret er åpent for deg fra tidlig om morgenen, til sent om kvelden alle dager i uka. Vi har også gruppetreninger på dagtid som passer godt for din aldersgruppe.
- Dette er for deg som gjerne vil ned noen kilo, eller bare ønsker å lære mer om mat slik at du spiser smartere.
- For deg som vil lære mer om hvordan du kan trene riktig for å tåle alderdommen bedre. Både styrke og kondisjonstrening.
- Kursleder er vår rutinerte instruktør og fysioterapeut Ritva Bakken. Hun har bred kompetanse og erfaring. Alle vil få et opplegg som er tilpasset den enkelte og god oppfølging.

Fysioterapi med fokus på fysisk opptrening

Vår velkjente fysioterapeut og EasyLife-instruktør, Ritva Bakken, tilbyr også fysioterapi. Både medlemmer ved Drammen EasyLife Senter og andre kan få time hos henne. Ritva har drevet fysikalske institutt i 3 forskjellige land, i til sammen 33 år, før hun begynte å jobbe ved Drammen EasyLife Senter i 2010. Ritva er også utdannet langrennstrener og har trent langrennsløpere i Norge, Finland og Sveits.



Gruppetreningstimen ved Drammen EasyLife Senter er populære. For her har alle deltatt på et av våre EasyLife kurs. På bildet ser vi Camilla Johnne i forgrunnen, som gikk ned 33 kilo i 2015.

Et treningssenter for deg ***som vil ha hjelp til å legge om livsstilen***

- Føler at du at du har minst tre kilo eller mer som du kan tenke deg å bli kvitt?
Trenger du samtidig hjelp til å legge om livsstilen både i forhold til kosthold, trening og det mentale slik at disse kiloene ikke kommer tilbake? Da er EasyLife et bra alternativ for deg.
- Om du vil ned tre til åtte kilo er et EasyLife Lettete-kurs det rette for deg.
- Dette kurset består av 10 leksjoner over tre måneder, og du lærer om kosthold, fysisk- og mental trening. Deretter er det tre måneder med bare fysisk trening.
- Når man skal ned i vekt er kosthold det viktigste. Kurset lærer deg hvordan du skal sette sammen måltidene riktig, hva du skal spise og hva du bør begrense.
- Trening må også til. Du vil få veiledning i hvordan gjøre dette effektivt.
- Dersom du har mer enn 10 kilo du vil bli kvitt, anbefaler vi deg vårt vanlige EasyLife-kurs.
- Dette programmet varer i ett år og består av 24 leksjoner. Du er med i en EasyLife-gruppe der dere lærer hva dere skal spise og ikke spise, hvordan dere skal trene og hvordan dere bør tenke for å legge om livsstilen.
- I tillegg starter vi et nytt trenings- og livsstilskurs for seniorer på dagtid. Dette kurset består også av 10 leksjoner over tre måneder med fokus på kosthold, fysisk og mental trening. Deretter tre måneder med bare fysisk trening.

Lasse fikk en helt ny kropp etter å ha gått ned 20 kilo

– Jeg merker at det tar tid å venne seg til en helt ny kropp. Men det er en fantastisk følelse å bli kvitt den ekstra «ryggsekken» på 20 kilo, fastslår Lasse Andre Sletaker (39) fra Tårnveien i Drammen. Han debuterte som idrettsmann med å løpe Bygdømila i Oslo på 47,20 i oktober.

Etter lang betenkningstid og mye grubling bestemte Lasse seg tilslutt for å bli med i livsstilsendingsprogrammet EasyLife ved Drammen EasyLife Senter. Da veide han 114 kilo. Dette var i mai 2016. Fem måneder senere, når vi treffer ham på sentret, viser vekten 94 kilo, altså en nedgang på 20 kilo.

– Jeg så hva som skjedde med kona mi som ble med i EasyLife-programmet et år før meg. Men, jeg er ikke så impulsiv som henne, og trengte tid til å forberede meg. Var redd for å mislykkes og jeg måtte planlegge dette nøye, forteller Lasse, men legger til at han var veldig motivert for å gå ned i vekt når han først meldte seg på.

Derfor har han lyktes med EasyLife-programmet fra første stund. Vekten har gått ned fra uke til uke, og da vi treffer ham i oktober viser vekten 94 kilo.

– Jeg har nådd målet mitt med en vektreduksjon på 20 kilo. Jeg kan allikevel tenke meg å komme under 90-tallet, og skal se hvordan dette fungerer nå som jeg skal begynne med styrketrening. Musker veier mer enn fett, og hittil har jeg stort sett trent kondisjonstrening.

Kvitt «ryggsekken»

Lasse forteller at kiloene ikke har hindret ham i å gjøre det han liker, men innrømmer allikevel at det har vært en belastning å ha vært overvektig helt fra ungdomstiden av.

– Jeg har alltid båret på en ekstra «ryggsekk», og når jeg har syklet med kameratene mine så har jeg jo tenkt på hvor deilig det må være for dem som slipper å dra på denne «sekken», forteller 39-åringen. Lasse fikk virkelig oppleve hvordan det er å utfolde seg uten ekstra «sekk» da kona meldte på seg selv og ham på den 10 kilometer lange

Bygdømila i begynnelsen av oktober.

– Da jeg kom i mål og så tiden var jeg veldig fornøyd. Langt under det jeg hadde forventet, forteller Lasse, som også har fått helt andre treningsvaner enn før.

10.000 skritt om dagen

– Det er et helt annet nivå på den treningen jeg driver med nå i forhold til tidligere. Det kan ikke sammenlignes, forteller Lasse, som har prioritert kondisjonstrening utendørs i sommerhalvåret.

– Det har blitt mye løping og mange sykelturer; 2-3 ganger i uken. Jeg har i tillegg et mål som jeg gjennomfører uansett, nemlig at på de dagene jeg ikke trener, skal jeg uansett gå minst 10.000 skritt.

– Jeg sitter på kontor til daglig, men passer på å gå mest mulig på jobben og bruker alltid trapp fremfor heis. Da har jeg funnet ut at jeg klarer 5.000 skritt på jobben, mens jeg gjør noe ekstra når jeg kommer hjem. Det blir da til at jeg enten går eller løper en tur, for å klare de siste 5.000 skrittene.

Lager annerledes mat

Lasse forteller at han alltid har vært glad i å lage mat, og at han gjennom EasyLife-programmet har fått mye ny kunnskap som benyttes på kjøkkenet i Tårnveien.

– Ritva (Bakken), EasyLife-instruktøren vår, har vært veldig flink til å motivere oss i EasyLife-gruppen jeg er med i, til å prøve nye ting i matveien. Så maten vi spiser hjemme hos oss er en annen enn tidligere.

– Samtidig betyr det mye at kona også har vært gjennom EasyLife-programmet. Det gjør at vi motiverer hverandre og kan samarbeide om ting på en annen måte enn tidligere. Det å være to om dette er veldig lurt, sier Lasse.

– Da vi møtte ham var han akkurat i ferd med å starte opp med et såkalt periodisert styrketreningsprogram som han har fått av Ritva.

– Jeg gleder meg til å ta skikkelig tak i styrketreningen, avslutter 39-åringen, som også synes at det er blitt morsomt å kjøpe nye klær.

– Før var det så mye som ikke passet meg, men nå er dette helt endret.



fakta

Lasse Andre Sletaker (39)

- Bosted: Tårnveien i Drammen.
- Sivilstand: Gift, ett barn på seks år.
- Yrke: Ingeniør i Kongsberg Maritime.



Kom igjen nå! Du klarer en til. EasyLife instruktør og fysioterapeut Ritva Bakken presser Lasse Andre Sletaker til å ta ut maksimalt i lårpress apparatet på Drammen EasyLife Senter.



Jeg har som mål å gå minst 10 000 skritt hver dag, sier Lasse Andre Sletaker, og viser oss klokken som registrer all hans fysiske aktivitet.

Det er et helt annet nivå på den treningen jeg driver med nå i forhold til tidligere, sier Lasse Andre Sletaker, som akkurat har fått et nytt styrketreningsprogram når vi treffer ham i slutten av oktober på Drammen EasyLife Senter.



Styrke i sal er en annen av gruppetrenings-favorittene til Turid Iversen, her i gang med armhevinger.

Turid Iversen stortrives blant andre i samme situasjon som henne på Drammen EasyLife Senter, her under oppvarming på en av trede-møllene på sentret.



Elsker gruppetimene på Drammen EasyLife Senter

– Jeg hadde prøvd mange forskjellige slankeprogram og kurer før jeg tilslutt valgte å ta kontakt med Drammen EasyLife Senter. Det angreier jeg ikke på i dag. Nå har jeg endelig klart både å gå ned i vekt og holde meg der, sier den tidligere håndballspilleren fra Lier IL, Turid Iversen (58) som stortrives på gruppetreningstimen ved Drammen EasyLife Senter.

Den tidligere så hardtskytende håndballspilleren fra Lier, i dag mest kjent i håndballsammenheng som moren til Glassverkets håndballprofiler, Monica og Marianne Iversen, brukte derimot lang tid før hun tok kontakt med Drammen EasyLife Senter.

– Jeg hadde fått mange magasin i postkassen min hjemme på Tranby, og tenkt lenge på om jeg skulle prøve dette programmet. I stedet gjorde jeg mye annet. Jeg har vel prøvd det meste, og det med samme resultat hver gang. Først gikk jeg ned i vekt, for deretter å gå opp igjen minst like mye. Jeg ringte først til senteret og avtalte en samtale med daglig leder Lise Wollberg Vestli. Etter dette gikk det derimot raskt den riktige veien.

– Jeg var i gang kort tid etter, den 25. januar 2016 for å være nøyaktig. Jeg var også veldig motivert, noe som er viktig for å gjennomføre og lykkes med EasyLife programmet. Nettopp dette

Etter å ha gått ned 30 kilo i løpet av 5 måneder

at jeg får det til er viktig, etter at jeg i flere år har dratt på meg kilo etter kilo.

Operert i begge knær

Nedturen, i forhold til fysisk form og tilsvarende opptur med tanke på kiloene, begynte etter at den tidligere håndballspilleren la opp. Da måtte hun også gjennom operasjoner både i skuldre og knær.

– Kiloene kom på en etter en. Men, det var først da jeg sluttet å røyke for 11 år siden at jeg virkelig begynte å legge på meg. Jeg meldte meg inn på flere av områdets treningssentre, uten at noe skjedde med vekt og formkurve. For, når du ikke trener hjelper det som kjent ikke å være medlem, forteller Turid. Nå har hun endelig klart det hun ønsket i mange år når vi treffer henne på Drammen EasyLife Senter.

Da har det nemlig gått nesten ett år siden hun ble med i en av EasyLife-gruppene på Norges eneste rene vektreduksjonssenter. Turid veier nå hele 30 kilo mindre enn hun gjorde ved oppstarten i januar 2016.

– En viktig årsak til at jeg har klart å holde vekten og fått nye vaner, både i forhold til kosthold og trening, er nok den motivasjonen jeg fikk i starten ved at de første kiloene rant av meg så fort.

Ned 30 til sommeren

Så fort gikk vektreduksjonen for Turid at hun hadde gått ned 30 kilo allerede før sommerferien, altså fem måneder etter kursstart ved Drammen EasyLife Senter.

– Det gikk som en drøm disse første månedene. Det var ikke tøft i det hele tatt, og jeg ble voldsomt motivert når jeg så hvordan kiloene forsvant, sier 58-åringen, som fortsatt ikke er helt i mål ifølge henne selv.

– Nei, jeg skal nok klare noen kilo til. Det viktigste er likevel at jeg har fått en helt ny livsstil. Jeg spiser annerledes og jeg trener regelmessig. Det siste har jeg jo knapt gjort siden jeg sluttet som håndballspiller.

Turid forteller at hun nå trener tre ganger i uken på Drammen EasyLife Senter, i tillegg til å gå tur i skogen minst en dag i løpet av helgen.

– Her på sentret foretrekker jeg de mange inspirerende og morsomme gruppetreningstimen. Som tidligere lagidrettsutøver liker jeg bedre å trene sammen med andre enn på egenhånd, forteller Turid, som er flittig med på både kondisjons- og styrketrenings-timer.



fakta

Turid Iversen (58)

- Sivilstand: Samboer, to døtre 29 og 31 år.
- Bosted: Tranby i Lier.
- Yrke: Økonomi-medarbeider hos L`Oreal.

Som tidligere lagidrettsutøver foretrekker jeg å trene sammen med andre, og gruppetreningssøkene på Drammen EasyLife Senter passer meg veldig bra, sier Turid Iversen, her i gang med en av sine favoritt timer, Funwalking.

Fra to til fem måltider

– Kostholdet mitt er blitt helt annerledes etter at jeg startet på kurs på Drammen EasyLife Senter. Tidligere spiste jeg stort sett bare to måltider; lunch og middag, i tillegg til kanskje en kjapp frokost. Nå følger jeg det vi lærer på kurs og spiser sunn og god mat fem ganger om dagen.

– Før spiste jeg mye, gjerne flere porsjoner, til både lunsj og middag. Jeg følger den såkalte Tallerkenmodellen, som gjør at jeg spiser mye mindre til hvert måltid, og det er dessuten annerledes mat enn tidligere.

– Du kan godt skrive at jeg har fått mye ny kunnskap om mat, hva jeg bør spise og hva jeg bør holde meg unna, og hvordan jeg skal sette sammen måltidene.

Fra 50 til 42

Det er ikke mye av den gamle garderoben til Turid Iversen som fortsatt er i bruk, 11 måneder etter at hun startet på EasyLife-kurs. – Nei, når jeg har gått ned fra størrelse 50 til 42 i bukser, forstår du jo det, sier Turid.

Masse positiv respons

Mange har fulgt med på Turid Iversens vektnedgang, både på jobben hos L`Oreal i Oslo og på hjemmefronten. – Samboeren min er veldig fornøyd. Han har gått ned noen kilo han også, bare fordi han «må» følge mitt matopplegg om han skal få mat. Fordelen er at jeg forholder meg til vanlig mat som hele familien kan spise. Døtrene mine er stolte av mamma, sier Turid, som er fast inventar i Drammenshallen når Glassverket har kamper. Her er som kjent Monica assistenttrener og Marianne spiller.

Ellen Sunne i sterkt driv i sin debut som maratonløper bare et år etter at hun gikk ned 16 kilo ved Drammen EasyLife Senter. Hun løp halvmaraton på bare 1,52.



Ekteparet Berit og Oddbjørn Solstad jubler etter målgang. Ekteparet er alltid tilstede for å representere Drammen EasyLife Senter, og også denne gang gjennomførte de med glans i Drammensløpet.



EasyLife-instruktør og fysioterapeut ved Drammen EasyLife Senter, Ritva Bakken (nummer 83) i velkjent driv gjennom Drammens gater.

Løp halvmaraton et år etter at hun ***gikk ned 16 kilo***

EasyLife-programmet har hjulpet meg til å legge om livsstilen og ført til at jeg er i mye bedre form nå enn jeg har vært på mange år, sier Ellen Sunne (40) fra Underlia i Drammen. Hun løp halvmaraton (21 kilometer) på 1,52 timer under Drammensløpet i begynnelsen av september.

Den løpsglade sykepleieren fra Drammen veide 82,7 kilo da hun startet opp i en av vektreduksjonsgruppene ved Drammen EasyLife Senter i august i 2015. Da følte Ellen, som tidligere fotballspiller, seg tung og var i dårlig form.

– Jeg spilte både på Konnerud og Strømsgodset, helt til jeg pådro meg en kneskade i 1995. Etter det ble det mindre aktivitet, mens vekten gikk sakte men sikkert oppover. Hun forteller at hun hadde visst om og

tenkt på å starte opp i EasyLife-programmet i lang tid før hun endelig tok spranget i august 2015.

– Det angrer jeg ikke på i dag. For det har gått over alle forventninger og i dag veier jeg rundt 66 kilo, altså 16 kilo mindre enn da jeg ble medlem ved Drammen EasyLife Senter, sier Ellen.

Annet kosthold

Hun har lagt om livsstilen både i forhold til mat, trening og hvordan hun tenker i hverdagen.

– Kostholdet mitt er annerledes enn før jeg startet opp med EasyLife. Ja, alle vanene mine er endret. Det gjelder ikke minst trening også. For nå trener jeg regelmessig rundt 3 ganger i uka.

– Jeg driver med styrketrening for meg selv på Drammen EasyLife Senter, og jeg løper 1-2 ganger i uka i tillegg. Jeg har fine forhold for løping inn i Drammensmarka rett bak der jeg bor i Underlia, forteller 40 åringen. Ellen

debuterte som løper i konkurranse sammenheng med å delta sammen med en jentegjeng fra Drammen EasyLife Senter under Jentebølgen i mai 2016.

Mestringsfølelse

– Det gikk over all forventning. Jeg løp 5 kilometeren på godt under 30 minutter og fikk litt «blod på tann». Derfor valgte jeg å løpe halvmaraton i Drammen i september, forteller Ellen, som syntes det gikk veldig bra også.

– Rammen rundt løpet var perfekt, med sol og varme samt masse kjentfolk. Jeg var litt nervøs de siste dagene før løpet. Men det gikk over da jeg kom i gang og kjente at jeg klarte dette. Det ga en fantastisk mestringsfølelse og er absolutt å anbefale for andre også. I hvert fall er det ikke siste gangen jeg deltar, avslutter den fornøyde sykepleieren.



En glad gjeng fra Drammen EasyLife Senter etter nok en gang å ha gjennomført Drammensløpet. Foran f.v. Lise Wollberg Vestli, Heidi Berg, Hege Mortensen, Ellen Sunne, Berit Solstad. I andre rekke f.v. Herman Sætra, Liv Marit, Sætra, Hilde Glenne, Anita Ranvik, Lars Braavold, Lars Herikstad, Peter Gjeffe, Silje Stenbro, Ritva Bakken og Olga Skiba, mens vi i bakerste rekke f.v. finner Dennis Wollberg Vestli, Thomas Gusdal, Martin Andrews, Oddbjørn Solstad og Henriette Evensen.

Varig livsstilsendring

Ved Drammen EasyLife Senter jobber vi mot en varig livsstilsendring. Men dette er ikke noe som kommer av seg selv. Av ulike grunner kan kiloene komme tilbake, det kan bli utfordrende eller umulig å prioritere seg selv i perioder, eller man har falt tilbake på gamle vaner med de konsekvensene det medfører.

Vi har snakket med noen medlemmer som forklarer litt om utfordringer og hvordan disse kan løses. Det er ikke slik at bare man har blitt vant til å trene så er det lett å gjennomføre. De gode matvanene må vi også hele tiden jobbe for å holde på, for det skal det lite til for å falle tilbake på gamle vaner, og da er det gjerne slik at vekten øker og formkurven daler.

Men, er det mulig å gå ned i vekt og bli der?

Til å bli glad i å trene?

Ja, absolutt, men det kommer ikke av seg selv. Planlegging, prinsipper og god, gammeldags disiplin må vi hente frem.

**Her kan du
lese hva Ravi,
Anniken, Ingrid
og Lars sier:**



Ravi Sunder ble med på EasyLife kurs høsten 2014. Han gikk ned ca 10 kilo i løpet av kurset. Men i likhet med mange andre har han opplevd at vektstabilitet er vanskelig. På tross av regelmessig trening er det ikke lett å holde vekten, dersom man ikke samtidig passer kostholdet. Men, nå er det fullt fokus, og han benytter seg av fordelene man har som medlem ved Drammen EasyLife Senter. Det betyr at Ravi skriver matdagbok som leveres, han har jevnlig samtaler om kosthold og vekt rapporteres inn. Ravi er veldig bestemt på at han ikke vil tilbake der han var fordi han føler seg bedre og mer vel når kroppen er litt lettere. Ravi har trent jevnt og trutt hele tiden, og treningen har han ingen problemer med å gjennomføre. Han velger å trene før jobb, og en konkret treningsplan gjør at gjennomføringsevnen er god. Når han vet hva han skal gjøre, slipper han «diskusjonene» med seg selv. Ravi trives med fysisk aktivitet, og godfølelsen etter trening gjør at han også har det godt med seg selv.

kommer ikke av seg selv!



Anniken Thue er en sprek dame som startet opp på kurs i 2012. I løpet av kurset gikk hun ned 23 kg og dette vekttapet har hun holdt. Anniken veier seg et par ganger i uken, og tar tak i vektendringene umiddelbart ved å skjerpe inn på kostholdet. Dette gjør at det kun er små justeringer det er snakk om, og det blir ikke et ork. Anniken er å se på gruppetreninger flere ganger i uken, og hun har blitt så sprek. Det har gjort mye med overskuddet, blodtrykket er normalt og alle tidligere «vondter» er borte. Som aktiv bestemor og dagmamma for en hund som krever mosjon, er dette viktig for velværet og livskvaliteten. Dessuten har Anniken kommet så langt med treningen at hun opplever at hun må trene for å ha det bra.

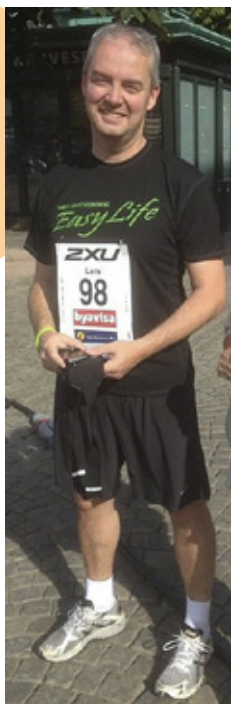
Vi er stolte og glade for at Anniken velger å trene her hos oss. Hun har forsøkt mange sentre tidligere, men har ikke vært så fornøyd som hun er her. Miljøet på Drammen EasyLife Senter blir av Anniken beskrevet som sosialt, varmt og veldig hyggelig. Dette er et viktig for at man skal komme på trening flere ganger i uken gjennom lang tid.

Lars Herikstad kom til oss høsten 2012, og i løpet av kurset han gikk på hadde han et vekttap på ca 20 kilo. Denne vekten har han holdt siden, med små avvik som tas med en gang.

Lars har hele tiden trent jevnlig, og det blir i alle fall 2-3 ganger i uken på senteret, pluss at han løper på hjemmebane 1-2 ganger ukentlig.

På Drammen EasyLife Senter er Lars en gjenganger på gruppetimene, og grunnen til det er at han opplever at det er så motiverende å trene sammen med andre. Det gir treningen en spesiell driv, og det er lettere å presse seg. For å få en kontinuitet i treningen booker Lars seg inn på timer uken i forveien. Dette gjør at han til enhver tid vet når han skal på trening, og en slik avtale forplikter. Mange benytter seg av dette trikset for å opprettholde de gode vanene. Man legger inn trening i kalenderen på lik linje med jobb og andre viktige møter.

Løpetreningen blir også gjennomført jevnlig, og Lars har sett at fysisk aktivitet er nødvendig for ham fordi han ikke ønsker å falle tilbake på den vekten og formen han hadde før han startet på Drammen EasyLife Senter. Løping er en enkel aktivitet, som kan gjøres overalt, det er effektivt og når man først har kommet ut, så er det jo så deilig.



Ingrid Tandbergmoen ble med på et EasyLife-kurs høsten 2012. Hun har en krevende arbeidssituasjon med lange dager, samt stort omsorgsansvar. På tross av dette fikk hun lagt inn faste treningsdager, som ble gjennomført uke etter uke. Men, Ingrid fikk et langt og ufrivillig treningsopphold som medførte at all trening opphørte. Formkurven stupte og med dette også det etterlengtede overskuddet.

Og nettopp mangel på overskudd, som er helt nødvendig for å stå i en tøff hverdag og til å tåle påkjennningene, har vært med på å få Ingrid tilbake på trening. Følelsen av å være i god form er unik, og man mestrer hverdagen bedre. For, livet kommer i mellom når vi minst aner det, og om vi er fysisk sterke, tåler vi også mentale utfordringer bedre. Motivasjonsboosten er derfor økt energi og tryggheten i at man mestrer livets opp- og nedturer.

Ingrid har gått opp 10-15 kilo, men nå er første prioritet å få tilbake den gode formen. Slik livet er nå, må hun ta en ting av gangen. Så kiloene må vente.

Ingrid fortsetter jobben mot en sterkere kropp og god helse her hos oss. Som hun sier, så opplever hun at medlemmer blir like godt tatt i mot og ivaretatt, uansett om kiloene har kommet på eller formen har dalt. Man måler seg ikke mot andre, og det er akseptert at man er seg selv. Hun vet også at hun trenger oppfølging og veiledning på flere områder, og dette får man som en del av medlemskapet ved Drammen EasyLife Senter.





Vinn et 3 måneders EasyLife-Lettere-kurs!

Hvis du er over 18 og veier 5 kilo eller mer enn du har lyst til, så har du muligheten til å vinne et EasyLife Lettere-kurs hos oss.

De 20 første som tar kontakt med oss vil uansett få en gratis kroppsanalyse. Denne analysen måler fettprosent, muskelmasse og ikke minst det farlige fettene som ligger rundt de indre organene. (Analysen blir gitt helt uforpliktende). Se ellers illustrasjon bilde fra testrommet ved Drammen EasyLife Senter.

Ta kontakt med oss

ved å ringe 32 69 90 09.

Du kan også sende

en sms til 91 83 82 14

eller en e-post til

lise@drammen.easylife.no