

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

INFORMASJON

EasyLife

NYTT

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

2 • 2011 • Utgave 6

**Ned 5-8 kilo
før sommeren?**

EasyLife
Lettere
starter nå!



Endelig et treningssenter for oss overvektige!

Anita (52) og Iris (51) ned 15 og 19 kilo

Her på Drammen EasyLife Senter stortrives vi. For her er vi alle i samme båt. Her er alle utrente når de starter opp og her skal vi alle sammen ned i vekt, sier Iris Hoffmann (51) fra Drammen, til venstre, og Anita Johansson (52) fra Solbergelva, som har gått ned henholdsvis 15 og 19 kilo takket være livsstilsprogrammet EasyLife.

Les mer side 8-9.



Styreleder ved Drammen EasyLife Senter, Martin Christoffersen, kan fornøyd konstantere at treningssentret for vektreduksjon har fått inn 400 nye medlemmer fra 1. september i fjor til 1. februar i år. De 200 første gikk ned så mye som 12 kilo i snitt.

Les mer side 3.



Sprudler igjen

– Med EasyLife fant jeg tilbake til meg selv igjen. Jeg er storfornøyd, sier Rita Disch 22 kilo lettere.

Les mer side 7.



Gikk ned 22 kilo

– Jeg har forandret livsstil, sier Anette Strømme som brukte kun 16 uker på å gjøre livet sitt 22 kilo lettere.

Les mer side 12-13.



DRAMMEN
EasyLife
SENER

www.easylife.no • Ring

32 69 90 09



– Jeg har fått det så mye bedre. Selvtilliten er en annen, og både mann og barn er topp fornøyde med Jeanette i ny utgave. Og jeg har nok også blitt mer forfølgelig. Tidligere brydde jeg meg ikke så mye om hvordan jeg så ut, sier hun.

Jeanette (32): – Jeg fikk et nytt liv på 10 uker

– **EasyLife er helt fantastisk. I løpet av noen få uker, er livet mitt snudd fra å være tungt, dovent og trist til å bli energirikt, morsomt og sprudlende, sier Jeanette Tveiten (32) fra Kristiansand.**

– Da mine to barn sa at vennene deres påpekte at jeg lå så mye på sofaen og sov, så skjønte jeg noe måtte gjøres. Nå grøsser jeg når jeg tenker tilbake på hvordan jeg har hatt det de 12 siste årene. Jeg gikk jeg med en konstant dårlig samvittighet fordi jeg ikke orket å følge opp barna som jeg ønsket. Nå er jeg ordenlig irritert på meg selv fordi jeg ikke har gjort noe før, sier 32-åringen. I løpet av 10 uker med livsstilsprogrammet EasyLife på Kristiansand Sportssenter har Jeanette gått ned 13 kilo.

– Det var jo ikke mer som skulle til for å snu livet mitt radikalt. Nå leker jeg med ungene igjen. Jeg har mye mer energi og er mer våken. Og ikke minst, jeg er i jobb igjen. De siste årene har det vært evig pendling mellom jobb og sykemeldinger, sier Jeanette.

Jeanette ville skikkelig ned når hun først bestemte seg.

– Det er det som er det fine med EasyLife. En går raskt og sikkert ned i vekt, noe som motiverer. Samtidig har en et nettverk med motiverende oppfølging og veiledning. Det er helt fantastisk hele greia. Nå skal jeg aldri, aldri opp i vekt igjen.



– Jeg blir skamfull når jeg ser bilder av meg selv. Kan ikke riktig se at det er meg, sier 32 år gamle Jeanette. – Jeg har ikke trent på mange år. Nå merker jeg hvor viktig det er, sier hun.





Daglig leder ved Drammen EasyLife Senter, Lise W. Vestli (t.v.) og styreleder Martin Christoffersen, her utenfor Drammen EasyLife Senter på Strømsø i Drammen, har god grunn til å jubler over oppslutningen til treningssentret for vektreduksjon de første 5 månedene. Innfelt ser vi søskenparet, Ellinor og Per Arne Rygh, som tilsammen gikk ned 35 kilo de første 8 ukene av EasyLife programmet, og er et godt eksempel på de gode resultatene ved sentret.

400 EasyLife medlemmer på 5 måneder i Drammen

- **Over 400 personer har startet opp med livsstils og vektreduksjonsprogrammet EasyLife ved Drammen EasyLife senter siden 1. september 2010.**
- **Og de første 200, som alle startet i september, gikk ned i gjennomsnitt 12 kilo i snitt.**
- **Et fantastisk resultat, jubler daglig leder Lise W Vestli, som sammen med de andre EasyLife instruktørene ved sentret er imponert over hvor bra programmet fungerer.**

– Ser vi på resultatene til de gruppene som startet opp i fjor høst, i september, oktober og november, så finner jeg at 80 av disse deltagerne gikk ned mellom 10 og 20 kilo, 15 av dem gikk ned mellom 20 og 30, mens to av dem har gått ned mer enn 30 kilo, forteller EasyLife-instruktør Johanne Egeberg, som nevner noen av dem som har gått ned aller mest:

– Fem damer fra Drammen (alder i parentes) har gått ned henholdsvis 24.6 kg (37 år), 34.8 kg (39 år), 25.4 (39 år), 26.3 (39 år), 25.8 (27 år), mens tre menn har gått ned henholdsvis 25 (35 år), 30.2 (33 år) og 24.4 (31 år) kilo, forteller Johanne, som er imponert over den innsatsviljen mange har.

– De har bestemt seg på forhånd og følger programmet vårt til punkt og prikke. Denne gangen skal de klare det, ikke bare å gå ned i vekt, men også å holde vekten

etterpå. De er rett og slett opptatt av å legge om livsstilen sin slik at vektnedgangen blir varig, forteller Johanne.

Størst i Norge

Styreleder for Drammen EasyLife Senter, Martin Christoffersen, som også er styreleder for CMS Norge, som står bak EasyLife-konseptet her i landet, hadde aldri trodd at dette livsstilsprogrammet skulle få så stor oppslutning på så kort tid her i byen.

– Jeg visste at behovet for vårt program og et eget treningssenter skreddersydd for dem som vil ned i vekt, var stort i drammensdistriktet, men ikke at det var så stort.

Stort område

– Samtidig er jeg imponert over hvor mange som kommer fra utkanten av vårt distrikt, fra kommuner som Øvre Eiker, Røyken, Lier, Sande og Svelvik. De er ikke redd for kjøre noen mil bare de får hjelp til å legge om livsstilen og komme i form, sier Martin Christoffersen, som kan konstantere at ingen andre EasyLife-sentre i Norge har fått inn så mange nye medlemmer på så kort tid.

Plass til flere

Om noen måtte bekymre seg over at det kanskje ikke er plass til dem som ønsker å starte opp nå for å gå ned kanskje 5-20 kilo før sommerferien, så kan Lise W Vestli berolige dem.

– Vi har stor kapasitet både i forhold til undervisningsrom og instruktører, og er også i ferd med å styrke bemanningen vår ytterligere. Husk også at vi har to fysioterapeuter i sving med å hjelpe våre medlemmer i gang, og finne ut hvilke aktiviteter de kan være med på, forteller hun.

For alle

– Dette sentret er jo skreddersydd for alle dem som er i dårlig form og kanskje har trent lite tidligere, forteller Lise, som har møte med mange som føler at de har falt utenfor det tradisjonelle treningssenttermarkedet.

– De har prøvd, men syntes ikke at de passet inn ved de vanlige sentrene. Her derimot føler de seg hjemme. Her trener de sammen med andre som er i samme "båt" som dem selv, sier Lise.

MenyTrening

Lise W Vestli er også imponert over hvor raskt mange av dem som aldri har trent tidligere har kommet i gang.

– Her har nok vibrasjonsapparatene våre hatt en del å si. De er skreddersydd for folk som ikke har trent før. Samtidig ser vi at folk trives med vårt gruppetreningskonsept MenyTrening, hvor alle timer varer i 25 minutter, og det begynner en ny time hel og halv time, sier Lise, og lover flere gruppetreningstimer i tiden som kommer.

«Det er ikke (bare) kiloene det k

Vi besøker Stavanger



● Da disse ni startet på EasyLife-programmet i Stavanger, hadde de alle ett mål – å gå ned i vekt. Det gjorde de også, 170 kilo til sammen, et snitt på 18,8 kilo.

● Men da et halvt år hadde gått, listet de opp helt andre positive effekter som de nye livsstilen hadde gitt dem:

- **Bedre kondisjon**
- **Økt selvtillit**
- **Bra blodtrykk igjen**
- **Fått interesse for trening**
- **Hele familien har fått et bedre kosthold**
- **Bedre humør**
- **Masse energi og overskudd**
- **Mer strukturert hverdag**
- **Gøy å kjøpe klær igjen**
- **Orker endelig å leke med barna igjen**

– Se der. Dere begynte med én ting, men kom ut med 10 andre ting som var viktig for dere. EasyLife er ikke slanking, men varig endring av livsstil. De vanene dere nå har etablert, spesielt med trening og kosthold, skal dere leve videre med. Dere har nå tatt et godt steg, livsstilen dere nå har gjort til en vane gjør at dere klarer å holde en stabil vekt videre, og dermed får dere det så mye bedre på mange andre områder også, sa EasyLife-instruktør Tor Herman Omland til de ni under avslutningen av programmet vi fikk æren av å være del av på Toppform på Tasta i Stavanger nylig.

Og glett om de var storfornøyde, gjengen som koste seg med nydelig EasyLife-kake på siste samling:

– Opplegget har vært kjempeflott. Jeg hadde aldri trodd det skulle være kjekt å trene. Kombinasjonen trening og kosthold, og fokuset på dette, har vært kjempebra, skroet personalkonsulent Solfrid Rødeseike (44).

– Det var overraskende lett å gå ned i vekt når en først kom i gang, sa avdelingsleder Mona Helstrøm Olsen (35).

– Alt er blitt så mye lettere. Mer energi og bedre kondisjon, sa seniorforsker Thor Syvert Frøitland (51)

– Jeg er kjempefornøyd med kurset og hele opplegget til EasyLife, sa butikkmedarbeider Rita Tjelta (42)

– Det dere nå har gjennomført i løpet av et halvt år er i ferd med å bli en vane. Da skjer ting automatisk. Når ting skjer automatisk har det blitt en forandring. Dere skal ikke tilbake der dere var før. Og skulle ting gå galt, så har dere lært hvordan dere skal hente dere inn igjen. Dette må dere være bevisste på hele tiden, fortsatte kursleder Tor Herman Omland.

kommer an på»



(Fra venstre) Solfrid Rødeseike (44), Rita Tjelto (42), Kjellaug Bakkedal (44), Monica Paulsen (38), Mona Helstrøm Olsen (35), Tonje Bjørk Rosengren (39), Frank Espen Sætre (22), Glenn Morten Sætre (24) og Thor Syvert Frøisland (51) er storfornøyde med både vekteresultat og alle de andre hyggelige "bivirkningene" EasyLife-programmet har gitt dem.



Tor Herman Omland, som forøvrig selv er en av verdens beste styrkeløftere, er en svært populær, smilende og kunnskapsrik EasyLife-instruktør hos Toppform på Tasta i Stavanger.

Dette er EasyLife

EasyLife er et program som har varig endring av din livsstil som hovedmål.



Stina Ulseth-Andersson

Fagansvarlig for helse, kosthold og livsstilsendring i EasyLife.

For deg som ønsker å gå ned inntil 10 kilo, anbefales EasyLife

Lettere. Dette er en kortere variant av det ordinære EasyLife-programmet. Her kommer du ikke inn i den såkalte ketosefasen, med også Lettere-programmet er også bygd opp rundt prinsippene trening, kosthold, det å endre vaner i hverdagen, oppfølging og støtte.

For deg som ønsker å gå ned mer enn 10 kilo anbefales EasyLife. Med dette programmet går en ned svært mye i vekt, særlig i starten.

Vi tar det forsiktig i starten for deg som ikke har trent tidligere. Alt skjer i ditt tempo.

Vi har egne gruppetreningstilbud for våre EasyLife-deltakere, om du ønsker å være med her. Alle får oppfølging av gruppeinstruktør/medlemstrener som hjelper deg å komme i aktivitet.

EasyLife er et program som hjelper deg til en varig livsstilsendring. Du får veiledning underveis mot dine egne mål i forhold til kosthold, fysisk aktivitet og positiv tankegang.

Du får din egen EasyLife-perm som du kan bruke underveis.

Hovedhensikten med EasyLife er å få til en varig endring av dine vaner i forhold til mat, trening og tankegang. Helsen og langvarigheten i EasyLife har vist seg å være en nøkkel til et nytt og bedre liv med mer energi og livsglede.

Alle som følger EasyLife sin trappetrinnsmodell er garantert å gå ned sine ønskede kilo.

I EasyLife-Nytt kan du lese om hvor fornøyde deltakerne er. Siden oppstart i 2004, ser vi at svært mange av våre deltakere klarer å holde vekten etter at de er ferdige.



Ann-Mari fryktet at kiloene skulle komme tilbake når EasyLife-programmet var ferdig. Gode treningsvaner og et sunt kosthold har imidlertid holdt kiloene unna. Halvannet år etter er 50-åringen like slank.

Ann-Mari (50) takker EasyLife for at 27 kilo forsvant

Vekten holder seg etter halvannet år

– Da jeg så feriebildene av meg selv, bestemte jeg meg for at noe måtte skje, smiler Ann-Mari Kristiansen. Med EasyLife-programmet på Family Sports Club i Fredrikstad, tok hun av 27 kilo. Halvannet år etter holder hun fortsatt vekten.

– Selve programmet gikk over all forventning. Det gikk mye lettere å ta av de kiloene enn jeg trodde. Fordelen med EasyLife, er at man raskt ser resultater. Selv gikk jeg ned 14 kilo på seks og en halv uke, forteller Hvaler-damen, som hadde forsøkt flere slankekurer, uten spesielt gode resultater å vise til.

– Jeg gikk ned, men klarte ikke å holde meg der, sier 50-åringen.

Hun jobber med regnskap, noe som innebærer tidvis svært lange arbeidsdager. Da er det lett for at både trening og kosthold blir skadelidende. Derfor var Ann-Mari svært spent på hvordan tiden etter EasyLife-programmet ville fortone seg.

– Jeg kviet meg litt for det som kom etterpå. Det er jo da selve jobben skulle begynne. Med alle fristelser og ingen veileder som lenger maste på meg, lurte jeg veldig på om jeg ville klare å holde vekten. Så langt har jeg imidlertid fått det til å fungere, sier hun fornøyd.

En liten påminnelse

Å endre vaner var heller ingen stor utfordring.

– Jeg var kommet til et punkt hvor jeg følte at noe måtte gjøres. Derfor gikk det greit å legge om livsstilen, og jeg føler heller ikke

at jeg har gjort noen store offer for å komme dit, sier Ann-Mari, som har foretatt en del endringer i kostholdet.

– Jeg spiser nok mer grønnsaker enn jeg gjorde tidligere. Generelt er jeg blitt mye mer bevisst på hva jeg putter i munnen, hva jeg spiser og mengde, sier hun.

– Mye av det vi lærte om mat gjennom EasyLife, kunne jeg fra før. At det bør være en balanse mellom inntak og bevegelse er jo ingen nyhet, men innimellom trenger man likevel en påminnelse. Det er jo altfor mye som er altfor godt, ler hun.

Treningsglede

– Foruten gode kostholdsvaner, har EasyLife-programmet også sørget for at Ann-Mari har fått inn gode treningsrutiner.

– Jeg trente før EasyLife også, det vil si jeg betalte den månedlige avgiften. Men å være støttemedlem hjalp lite på de ekstra kiloene, ler 50-åringen.

Det siste halvannet år har imidlertid turen til Family Sports Club blitt mange.

– Det er fordelen med EasyLife, at kurskveldene holdes på treningssenteret. Da er det mye lettere å ta en økt siden man likevel er der. Man er inne i systemet, sier hun.

Ann-Mari ser også en stor helsegevinst i å holde seg i form.

– På jobben kan jeg i blant sitte stille i 10-12 timer om dagen. Da er det viktig at man får beveget seg utenom. Kroppen har veldig godt av det, men når arbeidsdagen blir lang er det fort gjort å prioritere bort treningen, sier hun.

– Da jeg begynte å komme i bedre form,

merket jeg også hvor fort sliten jeg ble før, og hvor tungt det hadde vært å dra på de ekstra kiloene, sier Ann-Mari, som nå legger inn trening to til tre ganger i uken.

– Jeg er blitt litt hektet på spinning, og prøver å få med meg morgentreningen to ganger i uken. I tillegg til trening på Family Sports Club, er jeg også glad i å gå tur, forteller hun.

Moro på shopping

Vektreduksjonen førte til at Ann-Mari gikk ned sju tommer i bukselinningen. Tidligere brukte hun XL, nå sklir hun inn i størrelse medium.

– Ikke bare får man plutselig på seg det som finnes i vanlige butikker, klærne sitter også bra. Man kan kjøpe et plagg fordi man liker det, ikke bare fordi det passer. Det er to vidt forskjellige ting, sier hun.

Det er imidlertid ikke bare garderobeskapet som vitner om at Ann-Mari har mistet 27 kilo.

– Jeg føler meg i bra form og har mer energi og overskudd, smiler hun.

– Alle hverdagslige sysler føles mye lettere å gjennomføre, jeg har rett og slett mer ork. EasyLife har fungert veldig godt for meg, føyer hun til.

At mann og barn har heiet henne frem underveis, har vært en stor motivasjonsfaktor, skal vi tro Ann-Mari rett. I tillegg har det vanket ros fra venner og kjente.

– Folk som ikke har sett meg på en stund, har utbrutt "Er det deg?", humrer hun.

– Tidligere likte jeg ikke å bli tatt bilde av, forteller Rita Disch. Nå, etter å ha gått ned 22 kilo, er det bare morsomt. Her er hun avbildet hos Nr1Fitness i Fyllingsdalen.

Rita sprudler 22 kilo lettere

– Jeg takler hverdagen mye bedre nå og ser løsninger fremfor problemer, smiler Rita Disch fra Bønes, som har gått ned 22 kilo på 16 uker med EasyLife hos Nr1Fitness.

– Jeg var drittlei hvordan jeg så ut. Kiloene hadde bygget seg på de siste årene. Ingen av mine gamle klær passet lenger. Det ytre stemte ikke med det indre, og jeg utviklet et dårlig selvbilde, forteller økonomimedarbeideren og to-tenåringmoren som er gift og bosatt på Bønes. Rita var ikke gode gamle Rita. Men det var før. Så valgte hun EasyLife. Det skulle gjøre forskjellen.

Endelig tilbake

– Nå er jeg tilbake igjen der jeg ønsker å være. Det er 10 år siden jeg har vært så slank og følt meg så vel som nå. Nå kjøper jeg de klærne jeg har lyst til. Til jul kjøpte jeg en smal kjole. Det er slutt på de klærne som ser ut som fjelltekt, forteller flotte Rita, som har gått ned ikke mindre enn 22 kilo siden hun startet med EasyLife-programmet hos Nr1 Fitness i Fyllingsdalen.



Vi besøker Fyllingsdalen

Riktig trening

Hun hadde studert EasyLife-magasiner, som du nå holder i hånden, opp og ned, og fikk et ekstra piff da en arbeidskollega også meldte seg på.

– Hun har også nådd målene sine, og er storforneymd etter å ha gått ned over 20 kilo, sier 45 år gamle Rita.

Selv trener hun nå tre-fire ganger i uken, mest styrke og spinning.

– Jeg var aktiv med aerobic to ganger i uken tidligere også. Gøy og sosialt, men vekten ville jo ikke ned. Jeg trener nok riktigere nå. Vi har fått flott støtte, veiledning og oppfølging, sier hun.

Alt lettere

Dessuten er kostholdet lagt om.

– Jeg trodde vi spiste sunt tidligere, men ting er så mye annerledes nå. Jeg lager egne knekkebrød som vi har lært her på

EasyLife-kurset, og til middag er det mer grønnsaker enn før. EasyLife sin tallerkenmodell er lett å rette seg etter. Og det fungerer, forteller hun.

Rygg/nakke-problemene er også på det nærmeste borte, hun sover så mye bedre, og hverdagene går bokstavelig talt lettere.

– Jeg takler ting bedre, både jobb og privat, smiler hun.

Livsstilsendring

Motivasjonen var der fra før, men økte til nye høyder da kiloene rant av den første tiden. Nå er Rita i ferd med å etablere en ny livsstil, en livsstil hun trives med og som skal sørge for at vekten holder seg nede.

– EasyLife er en nødvendig livsstilsendring. Det er det som må til, avslutter hun fornøyd.



Drammen EasyLife Senter kjører et gruppetreningskonsept som heter MenyTrening. Alle timene varer i 25-30 minutter. Her ser vi Iris Hoffmann (til v foran) og Anita Johansson (midten foran) i gang med Meny Step. I forgrunnen ser vi instruktør og fysioterapeut, Maria Arnadottir.

Topp å være sammen om

Iris (51) og Anita (52) hjelper hverandre ned i vekt på Drammen

– Da vi begynte med livsstilsprogrammet EasyLife 6.september 2010 kjente vi hverandre ikke. Nå er vi blitt bestevenner og trener sammen 3-4 ganger i uka, sier Iris Hoffmann og Anita Johansson, som har gått ned 15 og 19 kilo etter 16 uker på Drammen EasyLife Senter.

– Dersom jeg har en litt tung dag og ikke har så lyst til å komme hit for å trene, drar Iris meg med, slik at det blir trening den dagen også. Det å være to sammen, som støtter og hjelper hverandre både når vi trener og ellers, er helt topp, sier Anita, som ikke kjente Iris før hun ble med i den aller første EasyLife gruppen som ble startet opp ved Drammen EasyLife Senter 6. september i fjor.

Nå er de to blitt gode venner, trener sammen og støtter hverandre i arbeidet med å legge om livsstilen.

Bare EasyLife

Begge de to damene er opptatt av at Drammen EasyLife Senter er et treningssenter bare for folk som sliter med overvekt og vil legge om livsstilen.

– Det gjør at miljøet er helt spesielt her. Vi er alle i samme båt og jeg stortrives. Her

føler jeg meg virkelig vel. Vi er som en stor familie og alle sier hei til oss når vi kommer, forteller Anita.

– Det er virkelig morsomt å komme hit. Her setter folk pris på hverandre og snakker sammen. Helt annerledes enn det miljøet jeg opplevde tidligere da jeg trente på et vanlig treningssenter, tilføyer Iris.

Jo-jo slankere

Da de ble medlemmer ved Drammen EasyLife Senter, hadde Anita som mål å gå ned 15 kilo, mens Iris ville ned 20 kilo. Da vi pratet med dem hadde det gått 16 uker siden de startet opp i den aller første gruppen, 6. september i fjor. Da viser vekten at Anita allerede har passert sin målsetting, og gått ned 19 kilo, fra 81 til 62 kilo.

– Jeg har satt meg et nytt mål. Vil ned 3-4 kilo til. Dette har jo gått så lett, sier Anita. Iris har fortsatt 5 kilo igjen før målet er nådd. Hun har så langt gått ned 15 kilo, fra 87 til 72 kilo.

Prøvd alt

Begge to betegner seg selv som typiske jo-jo slankere.

– Jeg har prøvd alt av slankekurer opp gjennom årene, og på det meste gikk jeg ned mer

enn 30 kilo. Men jeg gikk alltid opp igjen etterpå. Det er jo også årsaken til at jeg har valgt å begynne med EasyLife. For dette er jo ikke noen slankekur, men et livsstilsendringsprogram, sier Iris.

Sikkert 100 kilo

– Jeg har vært jo-jo slanker hele livet, og har sikkert gått ned 100 kilo tilsammen, som alle sammen har kommet tilbake. Men nå er det slutt. Nå er jeg godt i gang med å legge om livsstilen, slik at jeg får kontroll over min egen kropp, sier Anita.

Gått lett

Begge to synes det har gått overraskende lett å gå ned 15 og 19 kilo.

– Det var bare litt slitsomt i startfasen, til vi kom inn i ketosefasen. Men det var bare å bite tennene sammen og stå på. Siden har det bare gått lettere og lettere, forteller de to damene, som har fått en helt ny forståelse i forhold til hva de skal spise, hvorfor og når.

– Vi er blitt bevisste på hva vi kjøper inn. Nå studerer vi innholdsfortegnelsene når vi handler, og vi har lært hvordan vi skal sette sammen måltidene, forteller Anita.

i Anita Johansson

- Alder: 52.
- Bosted: Solbergelva.
- Familie: Mann, 3 barn og ett barnebarn.
- Yrke: Økonomi-medarbeider.
- Aktuell: Ned 19 kilo på 16 uker ved Drammen EasyLife Senter.

Iris Hoffmann

- Alder: 51.
- Bosted: Bragernes Strand i Drammen.
- Familie: Enslig, to barn.
- Yrke: Sekretær Drammen sykehus.
- Aktuell: Ned 15 kilo på 16 uker ved Drammen EasyLife Senter.



Sirkeltreningsapparatene ved Drammen EasyLife Senter er populære. – Her kan vi trene individuelt når vi ønsker fra 5 om morgenen til 12 om natta, 7 dager i uka, og her kan vi være med på gruppetrening, hvor vi kombinerer styrke og kondisjons-trening, sier Iris Hoffmann (til h) og Anita Johansson.

EasyLife

en EasyLife Senter



Styrketrening på Fit Vibes vibrasjonsapparater er inkludert i medlemskapet til alle medlemmer ved Drammen EasyLife Senter. – Her får vi trent alle muskelgrupper i løpet av bare 20 minutter. Og jeg skal si det fungerer, sier Iris Hoffmann (til v) og Anita Johansson.

Fra null til fire

– Da jeg ble medlem her ved Drammen EasyLife Senter trente jeg ikke i det hele tatt. Så du kan godt si at jeg har gått fra null til fire treninger i uka. Det beste av alt er likevel at jeg synes det er gøy, forteller Iris Hoffmann.

Stor variasjon

De to damene fra henholdsvis Solbergelva og Drammen er godt fornøyd med det store utvalget av treningsmuligheter ved Drammen EasyLife Senter. – Her kan vi jo trene både vanlig styrketrening på apparatene, styrketrening på vibrasjons apparatene og vi kan være med på sirkeltrening. Samtidig er det jo så mange morsomme gruppetreninger, som Funwalking, Zamba, Dansemix, Step og Rocky-Box, forteller Iris og Anita.

Fra 46 til 38 i klær

– Nå er det virkelig blitt gøy å kjøpe klær igjen. Før gikk jeg jo bare i store tunikaer, sier Anita, som har gått ned fra 46 til 38 i størrelse. Nå er det slutt med å handle Big Size på Kappahl, Hennes og Mauritz og Lindex, sier Iris, som har gått ned fra størrelse 46 til 40.

Alt mye lettere

– Alt er blitt så mye lettere for meg etter at jeg gikk ned disse 19 kiloene. Nå er jo ikke magen lenger i veien og jeg føler meg mye mer opplagt. Før gikk jeg og la meg etter middag. Det er det helt slutt med nå, sier Anita.

Ikke gjenkjent

– Noen går rett forbi fordi de ikke kjenner oss igjen, mens andre kommenterer det og lur på hva som har skjedd med oss, forteller Iris Hoffmann og Anita Johansson.

Timene varer 25 minutter

Alle gruppetreningstimen ved Drammen EasyLife Senter varer mellom 25 og 30 minutter. – Det er suverent for folk som er i dårlig form og vil i gang. Men det er også veldig bra for oss når vi blir i bedre form, og ønsker mer trening. På denne måten får vi større variasjon i gruppetreningen enn vi får på et vanlig treningssenter, sier Iris og Anita.



Legen: – Er du syk?

Rune: – Nei, jeg har bare gått ned 12 kilo i løpet av to måneder med EasyLife!

Rune Tomelthy Teisrud fra Søgne ler godt av legebesøket for en tid siden. Legen trodde nesten ikke det han fikk se. Pasienten hadde jo blitt en ny mann! Og da et høyt blodtrykk gjennom mange år også hadde normalisert seg, var gleden stor.

– Fantastisk bra. Nå har jeg også sett 70-tallet på vekten igjen. Det er mange år siden sist, ler blide Rune, til daglig direktør for "Stiftelsen Sørlandets Seilende Skoleskips Institution".

Nok var nok

– Nå er det nok. Vi må gjøre noe, sa Rune og kona, sist høst. Hytta ble mer og mer utilgjengelig på grunn av bratte og nær sagt uoverkommelige bakker på vinterstid, kondisjonen var på bunn, klærne trange og sofaen ble altfor godt brukt.

De valgte EasyLife Lettere på Kristiansand Sportssenter, etter å ha fulgt med i flere EasyLife-Nytt. Dette måtte prøves.

Oppfølging

– Jeg måtte ha noen til å holde meg i nakken, og til å fortelle meg hva jeg skulle gjøre. Det har jeg fått til fulle her. I EasyLife blir vi fulgt opp hele tiden. Kommer vi ikke på trening, får vi en sms med beskjed om at vi var savnet. Jo, dette har uten tvil svart til forventningene, sier Rune Tomelthy Teisrud, som også skryter veldig av det flotte miljøet med "vanlige" folk på Kristiansand Sportssenter.

Kiloene rant av

Rune hadde som mål å gå ned åtte kilo. Nå er 12 borte. Og det på to måneder. Og kona har gått ned sine seks kilo, akkurat det som var målet.

– Nå plukket jeg fram seks flotte bukser som hadde ligget bak i skapet i ti år. De sitter som et skudd igjen. Jeg kan kneppe igjen dressjakkene, og jeg måtte kjøpe ny smoking. Det er en god følelse, smiler han.

Energi

Rune setter umåtelig pris på sist nye liv.

– Jeg er så mye mer opplagt når jeg kommer hjem fra jobb. Det er deilig å føle at en har så mye overskudd og energi. Nå får jeg også lyst til å bruke tidligere innkjøpte, men svært lite brukte, treningsapparater i kjelleren hjemme, forteller han. Nå fyller ekteparet Teisrud godt opp med grønnsaker på middagstallerknene, og koser seg med ros og komplementer fra fire barn og fem barnebarn.

– EasyLife var akkurat det vi trengte, avslutter 60-åringen, før han hiver seg inn i den sedvanlige på vei-hjem-fra-jobb-treningen på Kristiansand Sportssenter.

Vi besøker Kristiansand



– Det er viktig å ha det godt med seg selv med helse, vekt og form. – Nå er vi litt stolte over det jeg og kona har gjennomført, smiler Rune.



– Jeg trengte hjelp til å gjøre en endring med livet mitt og å gå ned noen kilo i vekt. Det har jeg fått med EasyLife Lettere, sier Rune Tomelthy Teisrud.

Ny livsstil gir livet mening for Nettbuss-sjåfører

– Vi har gått ned 32 og 25 kilo

– EasyLife har vært helt fantastisk bra, sier Nettbuss-sjåførene Lars-Egil Larsen (t.v.) og Helge Knutsen. De to kompisene har gått ned til sammen over 57 kilo i løpet av kun 10 uker. Og flere kilo skal bort!



Det fine med EasyLife er at en skal kunne spise ordentlig...



Vi besøker Trondheim

Nettbuss-sjåførene Helge Knutsen og Lars-Egil Larsen har gått ned 32 og 25 kilo i løpet av kun 10 uker med EasyLife på Treningssenter1 på Leangen. Så godt har det fungert for "forsøkskaninene" at Nettbuss og NAV nå finansierer livsstilsprogrammet for 15 andre bussjåfører.

Med et sykefravær på opptil prosent har Nettbuss sett seg nødt til å gjøre noe. I lang tid har man fokusert på å tilby trening. Nå ser man i større og større grad at det er mer som skal til; en total livsstilsendring hvor også kosthold og det å endre vaner er minst like viktig. Siden tidlig i vinter har bussjåførene Helge Knutsen (45) og Lars-Egil Larsen (57) fått anledning til å følge EasyLife-programmet. Og for en suksess! De to sjåførene stråler av glede og stolthet over resultatene.

Veldig gøy

– Endelig har jeg funnet noe jeg tror på. Jeg har gått opp og ned i vekt mange ganger, ofte mange kilo også. EasyLife er imidlertid ikke en ren slankekur, men et program som gjør at en forandrer livsstil. Det er det som må til. Jeg har blitt fullstendig overbevist om at dette er det rette for meg, sier Helge Knutsen.
– Allerede nå har jeg mye mer overskudd og energi. Blodtrykket har blitt vesentlig



– Nå går alt så mye lettere, både i fritiden og i jobben i Nettbuss. Vi får til og med bedre plass i sjåførsetet når kiloene blir borte, ler Helge (t.v.) og Lars-Egil.

bedre, og jeg har endelig tro på fremtiden igjen, fortsetter han.

Mestring

Helge hadde som mål å gå ned 30 kilo før sommeren 2011. Det klarte han fra 28. oktober og fram til julaften. Målet er å gå ned totalt 55 kilo.

– Dette er egentlig veldig gøy. Når en raser ned så mye som en gjør, får en både en mestringsfølelse og bedre selvtillit, sier han.
– EasyLife er utvilsomt nøkkelen til det gode liv. Dette kan jeg virkelig anbefale

med god samvittighet, både til kollegaer og andre som ønsker å gå ned i vekt, sier Lars-Egil Larsen. Han har gått ned 25,2 kilo på to og en halv måned, og er rett og slett storfornøyd.

– Jeg har dessuten lært så utrolig mye. Nå ser jeg virkelig hva jeg gjorde galt tidligere, sier 57-åringen, som påstår at han ikke har vært sulten i det hele tatt i løpet av de 10 ukene siden han startet.

Ny livsstil

– Det fine med EasyLife er at en skal kunne spise ordentlig. Jeg er glad i god mat. Det gjelder bare å tenke litt mer enn før, samt justere mengdene på det en fører i seg, sier han.

Lars-Egil Larsen, som har en aktiv fortid bak seg, men som for noen år siden måtte gjennom en bypass- hjerteroperasjon, sørger nå for å trene fire-fem ganger i uken.

Mye positivt

– Jeg fins ikke redd for å sprekke. Føler at jeg har lært så mye, og vi får en så grundig oppfølging at jeg er helt trygg på at dette skal gå bra. Jeg har lagt om livsstilen for godt, sier 57-åringen, som får mange positive reaksjoner, blant annet fra de frittallende skolebarna han kjører.

Anette om EasyLife:

- Endelig fant jeg noe som nyttet. Jeg har prøvd og prøvd tidligere, men ikke klart det.
- EasyLife er kjempeenkelt. Du trenger ikke være ingeniør for å følge dette opplegget.
- EasyLife er uten tvil en investering i egen helse.
- Vi har lært så mye om kosthold, og ikke minst har jeg innsett hvor viktig treningen er.
- Jeg spiste godt i julen. Men jeg trente også, og gikk ned halvannen kilo.
- Jeg har fått så mye skryt og støtte at det nesten er flaut.
- Jeg spiser jo nesten mer enn før. Men jeg spiser riktige nå.
- Nå trener jeg tre-fire ganger i uken. Jeg elsker spinning!
- Tidligere gikk jeg i svarte kjortler og vide bukser. Nå bruker jeg mer farger og tettsittende klær.
- Hele familien nyter godt av dette. Min mann har gått ned 12 kilo uten å gå på kurset.
- Jeg så alltid blid og smilende ut før også. Men jeg hadde mine tunge stunder. Nå er jeg der jeg ønsker å være.

Vi besøker Åsane



Anette ble
ny
22 kilo lettere

– Jeg føler meg som ny, 22 kilo lettere bare i løpet av 16 uker. Helt fantastisk, jubler Anette Strømmen. Nå poserer hun som den reneste fotomodellen. Her på trivelige Nr1 Fitness i Åsane.



– Ikke så merkelig at jeg føler meg lettere nå etter at vekten av 44 slike smørpakninger er borte. Det var tungt å bære, og jeg var ofte sliten, forteller Anette.

– Hadde jeg visst at dette var så enkelt, ville jeg gjort det for lenge siden, jubler Anette Strømmen (38) fra Åsane i Bergen, som gikk ned 22 kilo i løpet av 16 uker med livsstilsprogrammet EasyLife.

– Helt fantastisk. Jeg er jo blitt som ny. Det er ikke en eneste person jeg ikke ville ha anbefalt EasyLife til. Det er bare å hive seg på hvis du har sjansen, jubler en sprudlende Anette. Hun forteller:

– Det datt ned en EasyLife-brosjyre i posten. Det skulle forandre livet mitt på få uker. Jeg så nok sprudlende og glad ut, men hadde mine stunder, forteller hun.

Ny livsstil

Ett eksempel:

– Jeg kom tre timer for sent på en firmafest. Satt hjemme i sofaen og gråt av fortvilelse. Alt jeg kunne ha på meg strammet så fryktelig. Dette var ikke meg. Det var ikke slik jeg ville være og fremstå. Jeg var nesten desperat etter å finne noe som virket. Og det gjorde EasyLife til gagns. Og det beste er; dette er ikke slanking, men endring av livsstil, sier hun. Og kiloene rant av (se spalten til høyre). Og med ett snudde ting:

– Jeg kjøpte meg en ettersittende kjole til jul. Og snart skal hele familien på tur til London. Gjett om det blir shopping av nye klær?, ler hun.

Helsegevinst

– Jeg er også så mye lettere til sinns, og føler et helt annet velvære nå. Dessuten er helsen viktig. Vi er disponert for diabetes i min familie, og jeg fikk beskjed om at det var stor fare for at jeg utviklet dette hvis jeg ikke gikk ned i vekt. Dessuten er blodtrykket mitt helt perfekt igjen etter at det var faretruende høyt bare for et halvt år siden, fortsetter Anette.

38-åringen hadde også operert begge skuldrene etter overbelastning, og har slitt med betennelser i foten. Alt er så mye bedre nå når 22 kilo er borte.



– Dette var Anette sommeren 2010, FØR hun startet på EasyLife.

Ekkelt

– Det er rett og slett ekkelt å tenke på at jeg hadde hele 44 halvkilos pakninger med smør fordelt rundt på hele kroppen. Jeg tror minst ti av dem satt rundt magen, ler hun. Etter å ha lært mye om kosthold og trening i løpet av kurskveldene, ser hun nå alt hun tidligere gjorde feil.

– Jeg spiste for sjelden og for mye. Dessuten spiste jeg feil mat. Nå følger jeg EasyLife sin tallerkenmodell, med mer grønnsaker. Jeg har alltid et lite lager i kjøleskapet, fortsetter hun.

Kos også

Men det er viktig å kose seg også.

– Men nå er det mer planlagt kos. Tidligere hev jeg innpå i tide og utide. Blodsukkeret føk jo opp og ned som en jojo, smiler kokken Anette. Hun forteller om et liv der hennes kjære mann har vært mye opptatt av trening, mens hun har tatt seg av hus og barn.

– EasyLife er også å prioritere seg selv for en periode. Det har gjort meg så bra. Nå har jeg lagt om livsstilen for godt, og jeg skal aldri, aldri tilbake dit jeg var, avslutter Anette Strømmen.



Ekkelt å tenke på at jeg hadde 44 smørpakker rundt på kroppen.



Anette Strømmen

- 37 år.
- Gift, to barn 17 og 19 år.
- Bosatt i Åsane.
- Kokk i ISS sin kantine i Gjensidigegården i Sandviken.
- Har gått ned 22 kilo i løpet av 16 uker med EasyLife.

Slik har kiloene forsvunnet uke for uke:

92.6

88.2

86.3

84.5

82.5

81.1

79.8

78.3

76.5

75.7

73.9

73.3

72.6

71.9

71.4

71.0

70.6

Stine ned 47 kilo med EasyLife!

– Fy fela så FLINK jeg er!

– Jeg har endelig blitt glad i meg selv, sier Stine Rem Aarønes (31), fiolinisten i Kringkastingssorkesteret som har gått ned 47 kilo med livsstilsprogrammet EasyLife.

– Jo større jeg har vært, jo mindre synlig har jeg følt meg. Jeg prøvde å gjemme meg bort og sa minst mulig for å ikke få noe oppmerksomhet. Samtidig som jeg lengtet etter det motsatte. Men jeg hadde en fasade jeg gjemte meg bak, det var nok ikke så lett for menneskene rundt meg å forstå at jeg ikke hadde det noe bra med meg selv, sier Stine Rem Aarønes.

Hun mener selv hun har hatt en nedbrytende og dømmende holdning mot seg selv siden ungdomstiden.

Følte meg mobbet

– Jeg følte meg aldri bra nok. Det var nok bare jeg som innbilte meg dette, men jeg følte at andre også mente det. Dette handler først og fremst om mitt forhold til meg selv. Jeg hadde folk rundt meg som så at jeg este ut, men jeg ville ikke høre på noen velmenende råd. Jeg trodde de ville meg vondt. Jeg forstod ikke at de prøvde å hjelpe meg. Jeg svingte piskene på meg selv og straffet meg selv ved blant annet å trøstespise. Jeg var inne i en ond sirkel som jeg ikke visste hvordan jeg skulle komme ut av og sa til meg selv at overvekten var straff fordi jeg ikke var bra nok. Jeg fortjente ikke noe annet.

Tøft å være annerledes

Stine flyttet fra hjembyen Ålesund til Oslo da hun begynte å studere. Hun kom inn på Musikkhøgskolen og har i dag fast jobb som fiolinist i Kringkastingssorkesteret. Men det har ikke vært bare enkelt å være bosatt i hovedstaden.

– Det er tøft å være annerledes i samfunnet. Innimellom fikk jeg negative kommentarer og stygge blikk på t-banen og andre offentlige steder. Det er mulig at jeg var sensitiv, men jeg følte meg mobbet. Det var ubehagelig og gikk på selvtilliten løs.

God musikk

Heldigvis hadde jeg musikken, det har alltid vært min støtte. Der har jeg det bra med meg selv. Jeg har alltid likt å ta meg godt ut, men da jeg ikke lenger kunne kjøpe klær på Zizzi, som jo kun selger klær for store damer, skjønte jeg at jeg måtte gjøre noe. Jeg var ulykkelig – og veide 170 kilo på det meste. Jeg forstod at jeg trengte hjelp til å legge om livsstilen, sier Stine, som meldte seg på EasyLife kurs hos 2Manage på Økern.

Vi besøker Økern



– Dette er lille Markus, sønnen til en veldig god venninne av meg. Vi har begge forandret oss en del siden bildet ble tatt for halvannet år siden, ler Stine fornøyd.

Alt på ett sted

– Det holder ikke å vite hvordan man skal spise og trene hvis ikke hodet er med. Det mentale er minst like viktig. Det er en helhetsforandring. Og da jeg begynte med livsstilsprogrammet EasyLife, forandret mye seg, forteller Stine. – Det som er bra med EasyLife er at man får alt på ett sted, alt som skal til for å klare å gjennomføre en reell livsstilsforandring. Jeg har gått ned 47 kilo og det gjør noe med selvtilliten din, smiler hun.

VARIG LIVSTILSENDERING

EasyLife

sentrene i Norge

FINNMARK

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

TROMS

Finnsnes: Aktivitetshuset 77 84 10 00

Harstad: Flex Trenings-senter, 77 00 35 00

NORDLAND

Dønna: Fysioform Treningssenter, 75 05 21 30

Narvik: Modus, 76 94 00 50

Sandnessjøen: Fysioform, 75 12 78 50

SOGN OG FJORDANE

Førde: PULS Førde, 57 82 31 32

VEST AGDER

Kristiansand: Kristiansand Sportssenter, 38 02 57 90

AUST AGDER

Lillesand: Trend Trim Lillesand, 37 27 37 55

Arendal: Arendal Sport og Fitnessenter, 37 02 12 28

SØR TRØNDELAG

Trondheim: Trenings-senter1, 99 27 40 00

Trondheim: Nidarø Treningssenter, 73 51 11 40

HEDMARK

Hamar: Tuvas Trenings-senter, 62 53 26 99

Hamar: Espern Aktivitetspark, 62 55 53 33

Kongsvinger: Spenst Kongsvinger, 96 64 00 62

ROGALAND

Ølen: Frisk Trenings-senter, 53 76 79 00

Sola: Toppform Sola, 51 64 89 00

Stavanger: Toppform Tasta, 51 54 60 58

Bryne: CORE GYM, 47 37 39 48

AKERSHUS

Bærum: Spenst Rykkinn, 67 17 74 00

Drøbak: Frisk Trening og Manuellterapi, 99 50 64 93

Fornebu: Tempo Gym, 67 59 98 00

Jessheim: Spenst Jessheim, 63 97 79 60

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

Skedsmo: Avancia Sport Center, 64 83 51 70

Ski: Avancia Sport Center, 64 85 23 00

Sørumsand: Sørumsand Treningssenter, 63 82 45 02

Vestby: Spenst, 64 93 34 64

Årnes: Spens Årnes, 63 90 79 42

TELEMARK

Langesund: PULS Skjærgården, 35 96 75 75

Notodden: Spenst, 350 25 010

Skien: PULS Skien, 45 26 66 33

Porsgrunn: PULS Porsgrunn, 94 01 72 00

OPPLAND

Lillehammer: Spenst Lillehammer, 61 26 86 30

Brandbu: Avancia Sport Center, 61 31 36 50

Dokka: Toten Treningssenter, 61 11 23 88

Gjøvik: Toten Treningssenter, 61 13 10 90

Grua: Spartacus Trim og Treningssenter, 61 32 54 45

Hov: Treninga, 61 12 30 77

Lena: Toten Trenings-senter, 61 16 88 90

Raufoss: Toten Trenings-senter, 61 19 70 00

OSLO

2Manage, avd. Mortensrud: Sport & Mosjon, 92 82 87 32

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

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

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

HORDALAND

Bergen

Fyllingsdalen: Nr1 Fitness, 55 16 57 00

Landås: Nr1 Fitness, 55 16 57 00

Åsane: Nr1 Fitness, 55 70 80 20

Bergen sentrum: EasyLife Bergen, 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

BUSKERUD

Drammen

Drammen: Drammen EasyLife senter, 32 69 90 09

Kongsberg: Life Kongsberg, 32 76 87 80

Hvittingfoss: Hvittingfoss Treningssenter, 40 61 63 36

VESTFOLD

Larvik: Min Kilde AS, 97 75 85 70

Sandefjord: EasyLife, 97 08 83 55

Tønsberg: PULS Hogsnes, 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

Kjenner du deg igjen her?

✓ Skulle så gjerne gått ned i vekt, men vanskelig å klare det.

✓ Har gått ned i vekt flere ganger, men går opp igjen like raskt.

✓ Trener og trener, men får ikke ønsket vektreduksjon.

✓ Har stort sett et fornuftig kosthold, men klarer ikke å gå ned de ønskede antall kilo i vekt.

✓ Mister ofte motivasjonen etter noen dager med slanking.

✓ Mangler overskudd og energi.

Kjenner du deg igjen i ett eller flere av disse punktene er EasyLife garantert noe for deg.

Les mer, og finn ut hvem som kan hjelpe deg på

www.easylife.no

