



DRAMMEN

EasyLife

SENER

Treningscenter
for vektreduksjon!

32 69 90 09

www.drammen.easylife.nowww.easylife.no

2 • 2019 • UTGAVE 46



Gå ned 15 kilo før sommerferien

Bjørnar Svensson (56) fra Åskollen har vist at det er mulig. Han gikk ned 18 kilo, fra 94 til 76 kilo, i løpet av 3 måneder ved hjelp av livsstilsprogrammet EasyLife ved Drammen EasyLife Senter. Da kan du klare å gå ned 10-15 kilo, eller mer, før juli, om du starter opp i en av våre EasyLife grupper rett over påske.

Les mer om Bjørnar, her i gang med en gruppetreningsøkt på Drammen EasyLife Senter, på side 2-3.

**Nye kurs
starter nå!**

Også for deg som
vil ned 5-10 kilo!



Gikk ned
14 og 22
kilo og
holder
vekten
ett år
senere

**Les mer
om ekteparet
Tove Langehaug
(62) og Jan Cato
Christoffersen
(63) på side 4-5.**

varig vektreduksjon og livsstilsendring



–Jeg foretrekker å være med på gruppetreningstimene. Det gir meg ekstra inspirasjon å trene sammen med andre og bli pushet av instruktørene, sier Bjørnar Svensson (midt i bildet).

“
Jeg trengte et
totalkonsept
for å få lagt om
livsstilen.



– Det er fantastisk det som har skjedd med meg etter at jeg gikk ned alle disse kiloene. Ingen ting er slitsomt lenger, sier Bjørnar Svensson, her i aksjon i apparat-salen på Drammen EasyLife Senter.



Mindre fett og mer muskler er resultatet for trebarnsfaren fra Åskollen, Bjørnar Svensson, her i gang med styrketrening for lårmusklene.

Ned 18 kilo på 3 måneder har siden holdt vekten

– Ettersom kiloene kom sigende på, en etter en, ble det stadig tyngre å trene. Tilslutt innså jeg at jeg trengte drahjelp og et totalkonsept for både kosthold og trening, sier Bjørnar Svensson (56) fra Drammen, som er et godt eksempel på at det er mulig å gå ned 10-18 kilo før sommerferien starter.

Bjørnar gikk EasyLife Lettere-kurset, som varer i 3 måneder, og hadde gått ned de fleste av de 18 kiloene i løpet av 2 måneder. Han er derfor et godt eksempel på at du kan gå ned 10 kilo eller mer før sommerferien, om du starter nå. 56-åringen fra Åskollen hadde alltid vært glad i å trene mye. Han drev blant annet med kickboksing for noen år

siden, i tillegg til at han løp mye, syklet og gikk på ski. Da lå vekten på rundt 80 kilo.

– Men så skjedde det noe. Kiloene kom snikende på, nesten umerkelig og gradvis, uten at jeg helt forsto hva som hendte. Jeg merket bare at det ble mindre morsomt å trene, og at joggeturene som tidligere gikk som en lek, etter hvert ble et slit.

– Klærne mine ble trange og jeg begynte å føle meg utilpass og lite fornøyd med meg selv, så jeg ble mer og mer klar over at slik ville jeg ikke ha det.

Totalkonsept

Bjørnar forsto at det ikke var nok for ham bare å trene mer. Han innså at han måtte endre hele livsstilen, ikke minst kostholdet også.

– Jeg ser jo nå at jeg spiste feil. Hadde hatt for lite fokus på det jeg puttet i meg, og også inntatt for mye søt drikke.

– Samtidig forsto jeg at jeg ikke ville klare å legge om livsstilen alene. Jeg trengte drahjelp og et totalkonsept for livsstilsendring.

At han ble medlem ved Drammen EasyLife Senter og startet på EasyLife Lettere-kurs i februar 2018, var fordi han leste EasyLife-magasinet, pluss at han stadig kjørte forbi senteret, og dermed fikk en påminnelse om at dette kanskje kunne være noe for ham.

Ned 18 kilo

Når vi ser ham i aksjon på gruppetreningstimmen til daglig leder Lise Wollberg Vestli, forstår vi at han har vært heldig med det valget. For maken til energi skal vi lete lenge etter.

– Det er fantastisk det som har skjedd med formen min etter at jeg gikk ned alle disse kiloene. Nå orker jeg alt, og spretter opp trapper som tidligere var et slit. Jeg gleder meg til å jogge, sykle og gå skiturer også. Ingenting er slitsomt lenger, sier 56-åringen, som gir EasyLife-programmet og kona mye av æren for at han nå veier mindre enn han kan huske å ha veid.

– Jeg forsto raskt at kostholdet var selve nøkkelen til å gå ned i vekt, og tok med min kone på samtalen med Lise før jeg startet på kurset. Det er nemlig hun som er sjefen på kjøkkenet hjemme hos oss, og det var viktig for meg at hun raskt forsto hva dette dreide seg om.

Hver 3. time

I stedet for å spise 2-3 ganger om dagen, og da gjerne altfor mye til hvert

måltid, spiser nå Bjørnar slik han har lært av sin EasyLife-instruktør, nemlig hver 3. time.

– Dessuten er jo fordelingen av maten helt annerledes enn tidligere. Jeg følger den såkalte tallerkenmodellen fra EasyLife-programmet, som blant annet går ut på at jeg spiser mye grønnsaker. Dessuten nøyer jeg meg med en porsjon til hvert måltid, og måker ikke på med mat til jeg er så «stappa» at jeg må legge meg på sofaen, slik som tidligere.

Treningsprogrammet er også lagt om. Han trives i miljøet på Drammen EasyLife Senter, og liker å trene med andre som er i samme situasjon som han selv.

– Jeg er mest med på gruppetimer. Synes det er kjedelig å trene alene på apparater, og blir inspirert av å trene sammen med andre og med instruk-

tør, sier trebarnsfaren, som er fast inventar på sentrets gruppetimer.

Holder vekten

Da vi prater med Bjørnar har det gått nesten ett år siden han gikk ned sine 18 kilo, og vi lurer på hva som er hemmeligheten med å holde vekten.

– Du må være bevisst hele tiden, både på hva du spiser og på treningen. Jeg veier meg også regelmessig og straks jeg ser at vekten har gått opp, tar jeg grep. Samtidig er det viktig at du hele tiden følger det du har lært gjennom EasyLife-leksjonene, avslutter 56-åringen, som likevel innrømmer at han koser seg litt ekstra i helgene, både med øl og vin.

– Det viktigste er at du lar det bli med helgen og at du tar deg inn igjen i uken etter.

fakta

Tove Langehaug (62) og Jan Cato Christoffersen (63)

- Bosted: Lerberg i Hokksund.
- Sivilstand: Gift, 2 barn (32 og 36) 3 barnebarn (2, 4 og 5 år).
- Yrke: Tove radiograf på Drammen Sykehus og Jan Cato daglig leder i Flow-Teknik (prosessindustri).

Ektepar fra Hokksund ned 14 og 22 kilo på 10 uker og holder vekten ett år senere

- Jeg føler meg så mye, mye bedre. Alt har blitt så lett vint og jeg har fått så mye energi, sier Jan Cato Christoffersen (63) fra Lerberg i Hokksund. Han hadde gått ned 22 kilo, mens kona hans, Tove Langehaug (62), hadde gått ned 14 kilo ved hjelp av EasyLife-programmet på Drammen EasyLife Senter i 2018.

Ingen av dem var veldig overvektige og har i alle år følt at de har hatt kontroll over kiloene. Det siste året derimot kjente spesielt Jan Cato at alt ble tyngre og tyngre, og han følte seg rett og slett utilpass.

– Tidligere har jeg alltid gått ned noen kilo på våren fordi jeg trente en del i skogsterrenget innover fra der vi bor på Lerberg, og fordi våren var en aktiv tid med hagearbeid både hjemme og på hytta. Men våren 2017 ble annerledes. Jeg orket nesten ingen ting. Da vekten også viste at jeg hadde passert 100 kilo for aller første gang i mitt liv, forsto jeg at jeg måtte gjøre noe.

– Alt var tungt og formen føltes elendig. Til og med å bøye meg for å knyte skolissen og gå opp en trapp, føltes som et slit.

Kamerat fikk hjertestopp

Han hadde kjent til EasyLife-konseptet i flere år, for han hadde mottatt mange magasiner lik det leseren nå holder i hånden hjemme på Lerberg. Det var likevel en venn som fikk ham til å våkne.

– Vi hadde nettopp vært i syden sammen og alt virket bra. Men like etter at vi kom hjem fikk kameraten min hjertestopp da han var ute og måtte snø. Det fikk meg virkelig til å våkne opp, så dagen etter ringte jeg Drammen EasyLife Senter, sier Jan Cato. Han ble allikevel sjokkert da vekten på spesialsentret for vektreduksjon på Strømsø i Drammen viste hele 105 kilo da han startet EasyLife-kurs i slutten av februar. Så mye hadde han ikke veid noen gang tidligere.

Kona ned 14 kilo

Han fikk følge av kona si, Tove Langehaug, mangeårig radiograf ved røntgenavdelingen på Drammen Sykehus, som også gjerne ville ned noen kilo, selv om hun aldri hadde vært veldig tung.

– Jeg veide 72 kilo, og vi mente begge to at det var best for oss om vi gikk på EasyLife-kurset sammen. Dette er jo et livsstilsendingsprogram og det er jo en klar fordel at vi gjør endringene sammen, forteller Tove, som hadde gjennomført mange slankekurer opp gjennom årene og det stort sett med samme resultat. Først gikk hun ned i vekt, og så gikk hun opp igjen. Nå var de begge enige om at de ville noe mer enn bare å gå ned i vekt. De forsto at de måtte legge om livsstilen, både i forhold mat, fysisk trening og mentalt sett, slik at vektreduksjonen blir varig.

Spist for mye

– Jeg har innsett at jeg har spist for mye og feil mat til gale tider. Jeg har også forstått at det ikke er nok alene

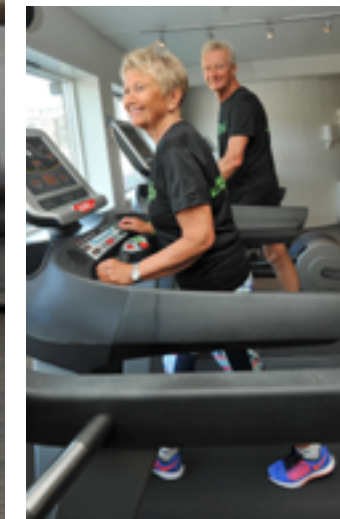


å trene tre ganger i uken. For hva hjelper det, om du resten av uken stort sett sitter på en stol, i bilen eller i sofaen. Nei, vi trengte en skikkelig livsstilsendring, fastslår Jan Cato. Da vi traff dem første gang i slutten av mai i 2018, var de på god vei til å gjennomføre denne livsstilsendringen. Målene de satt seg da de startet i slutten av februar hadde de nådd i forhold til kilo, men de innser begge

to at det tar litt lengre tid å innarbeide nye vaner i forhold til kosthold, fysisk trening og det å tenke annerledes. – Jeg har gått ned 14 kilo, fra 72 til 58 kilo. Så nå gjelder det bare å holde seg der, sier Tove. – Jeg har gått ned 22 kilo, fra 105 til 83 kilo. Det er over målsettingen. Men, siden det har gått så pass greit å gå ned disse kiloene, skal jeg ta et par til, sier Jan Cato.

“Det var viktig for oss å legge om livsstilen nå, slik at vi kan få en bedre alderdom.”

– Det er veldig viktig med styrketrening for hele kroppen nå som vi blir eldre, fastslår ekteparet Tove Langehaug og Jan Cato Christoffersen, her i hvert sitt apparat på Drammen EasyLife Senter, etter at de har gått ned 14 og 22 kilo.



– Vi føler oss mye piggere og har mer energi nå enn da vi startet på EasyLife-kurset i slutten av februar 2018, sier Tove Langehaug og Jan Cato Christoffersen, her på hver sin tredemølle på Drammen EasyLife Senter i slutten av mai i fjor.

Livsstilsendring

Da vi prater med ekteparet fra Hokksund ett år senere, konstaterer de at de har klart å legge om livsstilen. Det har gått ett år, og de veier fortsatt det samme.

– Vi har fokus på riktig kosthold hele tiden og følger det vil lærte gjennom EasyLife programmet. Kun i helgene unner vi oss litt ekstra. Men ikke mer enn at vi går ned igjen uken etter, om vi går opp litt i helgene. For gjennom EasyLife programmet har vi fått et verktøy som hjelper oss å holde vekten.

– Vi er også blitt mye flinkere til å trene enn vi var før. Minium 4-5 dager i uka gjennomfører vi en treningsaktivitet, enten på Drammen EasyLife Senter eller utendørs hjemme, eventuelt på hytta. Trening føler jeg også inspirer oss til et sunt kosthold. Etter en treningsøkt er vi fornøyd med oss selv, og det frister ikke å putte i oss potetgull eller annet snacks, sier Jan Cato.

Holder vekten etter at han gikk ned 22 kilo for 2 år siden



– Jeg har blitt mye sterkere i hele kroppen etter at jeg begynte å trene regelmessig her på Drammen EasyLife Senter, sier Jonny Olsen, her i gang med armtrening i frivektsavdelingen på sentret.

– Takket være at jeg har klart å legge om livsstilen min, både i forhold til mat og trening, holder jeg vekten 2 år etter at jeg gikk ned 22 kilo her på Drammen EasyLife Senter, sier Jonny Olsen (50) fra Åssiden.

Han hadde vært veldig sprek i sin ungdom og trent mye.

– Jeg gikk på idrettsgymnas og var senere i forsvaret i 8 år. På den tiden kunne jeg trene over 20 timer i uken.

Men så tok Jonny et valg som ikke var like gunstig hverken for formen hans eller vekten. Han valgte å si ja til å bli diplomat i utlandet i stedet for å fortsette sin karriere i forsvaret.

– Jeg jobbet som diplomat ved 5 forskjellige ambassader i 11 år, fra 2003

til 2014. Det ble en berg-og-dalbane for vekten. Først gikk jeg opp 22 kilo da jeg var stasjonert i London, så gikk jeg ned like mye da jeg kom til Afrika. I Afghanistan gikk jeg opp det jeg hadde gått ned. Gjennom oppholdet i Afrika lærte jeg imidlertid hvor viktig maten er for å gå ned i vekt. Den erfaringen var nok også en viktig årsak til at jeg valgt å satse på livsstilsprogrammet EasyLife her på Drammen EasyLife Senter, sier 50-åringen.

Kjøpte hund

Det var likevel hunden, en Cocker Spaniel, som familien kjøpte etter at de vendte tilbake til Norge, som var den direkte årsaken til at Jonny våknet opp og forsto at han måtte gjøre noe, både med vekten og formen.

– Kona og jeg kjøpte hund fordi vi ønsket å satse på jakt, som er vår store

hobby i dag. Men da oppdaget jeg at jeg slett ikke klarte å følge hunden. Det var et slit, og dette ble den direkte årsaken til jeg startet på EasyLife-kurs her i februar 2017.

Da veide han 109 kilo og hadde som mål å komme under 90 kilo.

– Det klarte jeg allerede etter 6 måneder. Da viste vekten 87 kilo, altså en nedgang på hele 22 kilo. Siden har jeg gått litt opp, men ikke mye. Jeg har klart å stabilisere meg på rundt 90 kilo i de snart 2 årene som har gått.

Takker kona

At han har klart å ligge stabilt på 90 kilo takker han alt han har lært gjennom EasyLife-programmet på Drammen EasyLife Senter for.

– Men kona må også få mye av æren. Uten hennes hjelp og støtte til å gjennomføre det jeg har lært om mat og

fakta

Jonny Olsen (50)

- Bosted: Åssiden i Drammen.
- Sivilstand: Gift, 2 døtre (20 og 25 år).
- Yrke: Underdirektør i Utenriksdepartementet.

trening, hadde det ikke gått. Hun har vært så positiv hele tiden, og nå lager vi maten sammen. I tillegg har hun stilt opp. Passet hundene for meg – kjørt meg og hentet meg både her og der når jeg har syklet, sier Jonny, som spiser helt annerledes nå enn han gjorde før han startet på EasyLife-kurs.

– Jeg har lært mye om mat, både om hva jeg bør spise mye av og hva jeg stort sett bør kutte ut. Dessuten har jeg lært om fordelingen av maten på

– Jeg foretrekker gruppetreningene, enten her i gruppetrenings-salen eller oppe i frivektsavdelingen. For jeg orker mer når noen pusher meg og jeg trener sammen med andre, sier Jonny Olsen, her i gang i styrkesirkelen på Drammen EasyLife Senter.



“Jeg liker gruppetrening, for da blir jeg pushet.”

– Snart skal jeg gå ned minst 5 kilo til, sier Jonny Olsen, og trekker fram den positive atmosfæren på Drammen EasyLife Senter, hvor han hele tiden trener sammen med andre som har de samme utfordringene som ham. I bakgrunnen ser vi daglig leder på sentret, Lise Wollberg Vestli, som oppdanner to andre av deltagerne til innsats.

tallerkenen og hvor ofte jeg bør spise. Du kan godt si at måten vi spiser på nå, minner mye om hvordan vi spiste da vi bodde i Afrika.

Trener 3-4 dager i uken

Etter en stort sett stillesittende tilværelse med lite fysisk aktivitet i de årene han bodde utenlands, er Jonny nå på vei mot «gamle høyder» i forhold til trening og form.

– Jeg trener her på Drammen EasyLife Senter 3-4 ganger i uken. For det meste går det i gruppetreninger, fordi jeg merker at jeg orker mer når jeg trener sammen med andre og blir pushet av instruktøren. I tillegg synes jeg miljøet og vennskapet vi har i disse treningsgruppene er så bra, at jeg gleder meg til hver eneste treningsøkt. Han er med på styrketreningsøktene i det såkalte «Annekset» på Drammen

EasyLife Senter, hvor det i stor grad går i frivekts trening. Han er med på sirkeltrening, med ulike styrkeøvelser samt yoga og pilates.

– Dessuten kommer jeg hver lørdag, i hvert fall utenom jaksesongen, hvor jeg er med på lørdagstimene til Daniel Tandberg fra 10.00 til 11.30. En fin start på lørdagen, sier Jonny.

Birken og 7 topper

Ja, så sprek har 50-åringen blitt at han også deltar både på Birken på sykkel og 7-toppsturen i Drammensmarka.

– Formen har jo blitt fantastisk bra i forhold til det den var. Det gjelder både kondisjon og styrke. Så nå er det bare å stå på videre. For jeg vil mer ned i vekt. Målet på litt sikt nå er veie 85 kilo, som jeg veide i ungdommen, avslutter den spreke 50-åringen fra Åssiden.



– Jeg har fått et helt nytt liv etter at jeg startet med EasyLife her på Toppform Treningssenter, og dette sentret har blitt mitt «andre hjem». For her kommer jeg for å trene 3 ganger i uka, sier Carine Johansen, her i gang med å trene overarmene i frivektsavdelingen.

– Jeg har blitt mye sterkere i hele kroppen i løpet av disse 4 månedene siden jeg startet med EasyLife her på Toppform. Nå tar jeg for eksempel 165 kilo 10 ganger, mens jeg knapt klarte 100 kilo 1 gang da jeg startet opp, sier Carine Johansen.



– Jeg hadde gått opp fra 82 til 96 kilo i løpet av 2018, mens det toppet seg etter to høstturer til Roma og Kypros. Med en vond hofte som bare ble vondere og vondere ettersom kiloene kom på, måtte jeg foreta meg noe, forteller tobarns moren og sykepleieren fra Tjensvoll, Carine Johansen (39).

Da var også veien til Toppform Treningssenter på Sola kort for henne. Hun hadde nemlig en venninne som hadde gjennomført livsstilsprogrammet EasyLife ett år i forveien, og hun hadde både gått ned mange kilo og kommet i veldig bra form. – Jeg hadde prøvd andre ting tidligere. Men denne gangen ønsket jeg et program som varte lenge og som både omfattet kosthold og trening. Vekten hennes hadde ligget på rundt 82-83 kilo i flere år, etter to barnefødsler. Spranget opp til at vekten plutselig viste 96 kilo var stort for sykepleieren fra Stavanger Universitetssykehus. – Jeg fikk et lite sjokk da sommerkjolen jeg hadde brukt på sommeren plutselig ikke passet lenger da vi skulle til Kypros i begynnelsen av oktober.

Målet er 72 kilo

Hun veide 93 kilo da hun fikk være med i EasyLife-gruppen på Toppform den 22. oktober, etter at hun hadde karret seg ned noen kilo på egenhånd før hun startet på EasyLife-kurset. – Jeg var veldig motivert for å klare

dette. For det handlet ikke bare om kilo og sommerkjolen. Nei, det viktigste var jo hofte min. For siden jeg er født med en hoftefeil, er det ekstra viktig at jeg ikke blir for tung. Samtidig ønsket jeg også å begynne å trene regelmessig igjen, slik jeg gjorde i ungdommen, forteller 39-åringen, som hadde som mål å gå ned til vekten hun lå på i 2006, nemlig 72-73 kilo. Det målet hadde hun også nesten nådd, allerede etter fire måneder av det ett år lange vektreduksjonsprogrammet, da vi møtte henne i begynnelsen av mars.

Må følge programmet

– EasyLife-programmet fungerer veldig bra om du er motivert nok, og også følger alt du lærer om kosthold og trening til punkt og prikke. Ketosefasen, som jeg fortsatt er inne i, er heller ikke vanskelig, så lenge jeg bare spiser det jeg lærer av min EasyLife-instruktør, Merethe O. Holmebakken. Jeg har også blitt mye mer bevisst på hva jeg putter i meg, og både sultfølelsen og hungeren etter sukker, er borte. I tillegg til å ha endret livsstilen i forhold til mat, har Carine også lagt om i forhold til trening. Nå er hun tilbake der hun var i ungdomstiden, og vel så det. – Nå trener jeg 3 ganger i uka her på Toppform Sola, i tillegg til å svømme 1-2 ganger i uka i et basseng like ved der vi bor. For å få nye vaner i forhold til å trene regelmessig, har vært like viktig for meg som å gå ned i vekt, sier 39-åringen, som foretrekker gruppetreningene på Toppform, som Spinning og Sirkeltrening.

– Ja, ikke minst Sirkeltreningsøktene hver fredag formiddag med Merethe, er veldig viktig for meg. En fantastisk start på helgen og et utrolig bra miljø. For på disse øktene er det med folk i alle aldersgrupper og en veldig fin atmosfære.

Tilbake i bassenget

I ungdommen var Carine god til å svømme og deltok aktivt i konkurranser. Nå føler hun at hun er på vei tilbake til gamle «høyder» også her. – Jeg svømmer rundt 2000 meter hver gang jeg er i bassenget, uten pause, mens jeg varierer mellom brystsvømming, crawl og ryggsvømming. Dette gir meg veldig bra kondisjonstrening og er også ypperlig med tanke på fettforbrenning. Så er da også både kondisjonen hennes og styrken på et helt annet nivå enn bare 4 måneder tidligere. – Vi har en øvelse som vi kaller «Mesternes mester», hvor vi står mot veggen og presser. I starten ga jeg opp etter 30 sekunder. Nå holder jeg ut i et minutt og tretti sekunder, og det med 10 kilo på fanget. – Og i lårpressmaskinen tar jeg nå 10 repetisjoner med 165 kilo, mens jeg knapt nok klarte 100 kilo 1 gang da vi startet opp, avslutter sykepleieren fra Tjensvoll, som understreker at det er likevel nå det først begynner. – Nå skal jeg holde vekten og samtidig ta av et par kilo til, slik jeg at kommer ned på 72 kilo. Så det betyr at jeg skal fortsette å trene, til sammen 4-5 ganger i uka, avslutter Carine.

– Da heller ikke sommerkjolen passet forsto jeg at jeg måtte gjøre noe



– Jeg foretrekker å være med på gruppetrening her på Toppform. Det er mer morsomt å trene sammen med andre, sier Carine Johansen, og demonstrer en av sine yndlingsaktiviteter, Spinning.

fakta

Carine Johansen (39)

- Bosted: Tjensvoll
- Sivlstand: Samboer, 2 barn, 5 og 7 år
- Yrke: Sykepleier ved Stavanger Universitetssykehus, barneavdelingen.

Fra XL til M

– Jeg har gått fra å bruke X-Large til Medium i vanlige klær, mens jeg har gått fra Large til Small i arbeidsklær på sykehuset. Jeg har også gått ned 18 centimeter i livvidde, fra 108 til 90, og 12 centimeter rundt låret.

Legen imponert

– Jeg har fått veldig mye positiv respons fra både arbeidskolleger og venner, og aller mest imponert er kanskje legen min. Hun er superimponert, sier Carine.

Bra for familien

– Også samboeren min har blitt påvirket av EasyLife. Han trener mer enn han gjorde tidligere og har også gått ned i vekt, bare ved å følge med på hva jeg gjør. Samtidig er det ikke noe problem for meg å spise den maten jeg skal spise, samtidig som familien spiser sin mat.

Kan skeie ut

– Det er ikke slik at EasyLife betyr at du må forsake noe hele tiden. Nei, jeg kan skeie ut også, i helgene. Poenget er bare at jeg hele tiden vet å ta meg inn igjen, slik at om jeg går opp en kilo i løpet av helgen, så tar jeg den av igjen i uken etterpå, sier Carine Johansen.

Myten om hurtigslanking knuses i ny forskning

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

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

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

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

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

Motiverende å gå raskt ned i vekt

Martins påpeker også at annen forskning har vist sammenheng mellom vektreduksjon og motivasjon. – Går man ned 1,5 til 2 kg hver uke, kan det fungere som en ekstra motivasjon, som kan resultere i at flere gjennomfører vektreduksjonsfasen, sammenliknet med dem som går saktere ned i vekt, sier hun. Forskerne har funnet ut at det å gå raskt ned i vekt, kan fungere vel så bra på lang sikt, som å redusere vekten over tid. Men utfordringene er fremdeles de samme: Hva skjer etter at dietten slutter? – Selv om vi har de samme utfordringene, vet vi nå at det finnes flere muligheter, der rask vektreduksjon også er et godt alternativ, sier Martins.

Har visst om dette

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

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



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

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

– Grunnen til at dette er en myte, kan være at den har blitt gjentatt over flere år, selv om det ikke har vært belegg for det. Man tenker gjerne også at ved å endre små vaner er det enklere å få det til å vare, enn å foreta drastiske tiltak, sier Hjelmæsæth. På spørsmål om hvor viktig trening og kosthold er oppi dette, svarer professoren: – Ønsker man å gå ned i vekt, så må man spise mindre. Trening og fysisk aktivitet betyr ikke like mye. Har man klart å gå ned i vekt, betyr imidlertid trening mye for å stabilisere vekten, siden forbrenningen synker mye.

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

70% av den norske befolkning er nå overvektige

Fra 70-tallet og frem til nå har nordmenn bare blitt større og større. Nå har det blitt så ille at 60-70% av befolkningen er å regne som overvektige. Dette er basert på de nyeste tallene fra HUNT4 (HelseUndersøkelsen Nord-Trøndelag).

– En kjempedårlig idé å gjøre det normalt å være overvektig

Forskere på fedme mener det er en dårlig idé å endre grensene for hva som er normalvektig, selv om flesteparten av nordmenn nå regnes som overvektig.



NÅ ER DET NORMALT Å VÆRE OVERVEKTIG: Disse to har en BMI på henholdsvis 25,2 og 31,9 – og havner dermed i kategoriene overvekt og fedme.

FOTO: BJØRN STEINAR GUNDERSEN / NRK



Elisabeth Skarrud
Journalist



Gisle Forland
Journalist

Publisert 18. okt. kl. 19:35
Oppdatert 18. okt. kl. 21:00

En «løsning» som har blitt foreslått er å endre definisjonen for hva som er overvektig. Flere av landets fedmeekspertter og autoritetene innen helsevesenet, med Jøran Hjelmæsæth (leder ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst) i spissen, har gått ut og sagt at dette er en veldig dårlig idé! Ved å normalisere overvekten blant oss nordmenn vil lysten til å gjennomføre endring reduseres. Det

er ikke sånn at alle må slanke seg, men mange må øke aktivitetsnivået og man bør spise sunn mat. Det å endre definisjonen av fedme blir som å stikke hodet i sanda, altså bare å fornekte problemet. Vi må se etter løsninger, finne ut hvordan vi kan stimulere den norske befolkning til å spise sunnere og røre mer på seg.



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

Forskning:

EasyLife

– fordi det virker!

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

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

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

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

÷ 12 kilo

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

Legen om resultatet

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

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

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

Nye kurs starter snart!

Ring 32 69 90 09 eller send e-post til post@drammen.easylife.no