

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

INFORMASJON

EasyLife NYTT

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

3 • 2010 • Utgave 46



Nye EasyLife-grupper starter nå. Ring straks om du vil sikre deg plass!

Janne (38) ned 26 kilo på 17 uker



– Det er helt utrolig hva det flotte og seriøse EasyLife-programmet har gjort med meg. Jeg hadde ikke trodd det var mulig med så store forandringer på så få uker, og jeg har fått et helt

nytt liv, jubler Janne Haugen. 38-åringen er full av energi, overskudd, glede og livsmot etter å ha gått ned 26 kilo på vel fire måneder med vektreduksjons og livsstilsprogrammet EasyLife.

Les mer på side 4 og 5.

EasyLife til Drammen!

Endelig har livsstils og vektreduksjonsprogrammet EasyLife også kommet til Drammen. 23. august åpner Drammen EasyLife senter, et treningssenter bare for vektreduksjons og livsstilsendring, i det gamle og tradisjonsrike Skiold-huset i Griffenfeltsgate på Strømsø, bare et stenkast fra rutebilstasjonen og Drammen Jernbanestasjon. Alle som ønsker å gå ned noen kilo er velkomne til å ringe, sier styreleder for det nye livsstilssentret, Martin Christoffersen (f.v.), daglig leder Johanne Egeberg og salgs og markedsansvarlig, Lise Wollberg Vestli, her med Skiold-huset i bakgrunnen. **Les mer om det nye senteret på side 3, 6, 8 og 9.**



DRAMMEN

EasyLife

SENTER

www.easylife.no • Ring

32 69 90 09

- Kosthold og energibalanse
- Trim og bevegelse
- Rett mental instilling og positiv tenking
- Varig vektreduksjon og livsstilsendring

– Hva er egentlig EasyLife?

EasyLife er et program som har varig endring av din livsstil som hovedmål. EasyLife varer i 6 måneder, og er bygd opp slik at du skal lære å holde vekten du oppnår resten av ditt liv. EasyLife er et program for deg som vil gå ned mellom 10 og 50 kilo. Samtidig blir du fast medlem av treningssenteret i minimum 1 år. Nedre aldersgrense er 18 år.

Er EasyLife et slankekurs?

EasyLife er et vektreduksjons og livsstilsprogram. Mange går ned mye i vekt, særlig i starten. Men vel så viktig er det å lære om kosthold, og å komme i gang med regelmessig trening. Dette får du god hjelp og støtte til. Du får også hjelp til å endre dine vaner i hverdagen. Målet er en varig vektreduksjon, kombinert med mer energi og glede.

Hvordan legges treningen opp?

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.

Får jeg veiledning?

EasyLife er et program som hjelper deg å få en varig livsstilsendring. Du får veiledning og oppfølging underveis mot dine egne mål i forhold til kosthold, fysisk aktivitet og positiv tankegang. Du er med i en fast gruppe som møtes 18 ganger i tillegg til trening. Du får også din egen EasyLife-perm som du kan bruke underveis.

Hva skiller EasyLife fra annet på markedet?

Hovedhensikten med EasyLife er å få til en varig endring av dine vaner i forhold til mat, trening og tankegang. Helheten 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.

Fornøyde deltakere og gode erfaringer?

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



Stina Ulseth-Andersson

Fagansvarlig for helse, kosthold og livsstilsendring i EasyLife.

Har dere andre program enn EasyLife?

Vi har EasyLife på 6 måneder, men også EasyLife Lettere. Det varer i 3 måneder, og er for deg som kun skal ned mellom 5-8 kilo og trenger å lære mer om kosthold og trening. Nå får du også mulighet til MyLife, som er et nytt 6 månedersprogram med 10 leksjoner og 2 utviklingssamtaler. Dette for tidligere deltakere, eller for deg som vil lære mer om hovedmålene med EasyLife.

Hvor henvende seg?

Ring til EasyLife senteret som ligger på DITT hjemsted med en gang og avtal tid for et uforpliktende møte med medlemsrådgivere. Lykke til. Du har nå tatt en viktig beslutning for gode energirike år fremover.



Endelig også i Drammen. Daglig leder for CMS Norge, Martin Christoffersen (t.v.), daglig leder for Drammen EasyLife senter, Johanne Egeberg (midten) og salgs og markedsføringsansvarlig på det nye sentret, Lise Wollberg Vestli, ønsker alle som vil ha hjelp til å gå ned i vekt og legge om livsstilen, velkommen til det første EasyLife-sentret i Drammen (sees i bakgrunnen, med oppussing av fasade) sentralt på Strømsø i Drammen.

Endelig kom EasyLife til Drammen

Etter at livsstils og vektreduksjonsprogrammet EasyLife har vært en suksess ved norske treningssentre i 6 år, kom endelig EasyLife-programmet også til hjembyen Drammen, der EasyLife kommer fra.

Drammen EasyLife senter, i den gamle historiske mursteinsbygningen i Griffenfeltsgate 1 på Strømsø i Drammen, på folkemunne ofte kalt Skiold-huset, åpner 23. august.

– Dette har vi ventet på lenge. For når EasyLife nå finnes ved 62 treningssentre i Norge, fra Vadsø i nord til Kristiansand i sør, fra Bergen i vest til Kongsvinger i øst, er det på høy tid at dette suksesskonseptet også kommer til den byen der EasyLife ble startet for nøyaktig 6 år siden, og der hele administrasjonen for EasyLife i Norge holder til, sier Martin Christoffersen, daglig leder for Club Marketing & Management Services Norge AS (CMS Norge), moderselskapet bak EasyLife i Norge.

– Vi har lenge hatt en visjon om å starte vårt eget senter som vi ønsker skal være et kompetansesenter og en base for EasyLife i Norge. Derfor har vi vært på utkikk etter lokaler i flere år, helt til det tradisjonsrike Skiold-huset dukket opp for salg for

et år siden, sier Christoffersen, om spesialsentret for vektreduksjon på Strømsø, et stenkast fra Rutebilstasjonen og Drammen Jernbanestasjon.

Et spesialisenter

– Dette blir ikke et vanlig treningssenter, men et mosjonssenter for deg som ønsker å være med i et vårt spesialprogram for å klare å gå ned i vekt og samtidig få hjelp til å legge om livsstilen. I EasyLife-sammenheng blir dette et spesielt senter. Det er bare to andre sentre av våre til sammen 62 sentre som tilbyr EasyLife, som er rene EasyLife sentre, kun for EasyLife deltagere, forteller Christoffersen, som vil at det nye EasyLife-sentret skal bli en base for EasyLife her i landet.

– Målet vårt er å flytte hele vår administrasjon til 3. etasje i dette huset i løpet av høsten 2011. På den måten vil vi som jobber med EasyLife i Norge ha vårt eget EasyLife senter i samme hus. Dermed håper vi at denne nærheten til det daglige livet på et EasyLife-senter vil bidra til å utvikle vårt konsept videre, noe alle våre EasyLife-sentre i Norge vil nyte godt av.

Dyktig team

Christoffersen tror at de har klart å finne fram til et dyktig team bak Drammen EasyLife senter. Johanne Egeberg (33), med blant annet fem års utdanning bak seg som ernærings terapeut og utdanning innen markedsøkonomi, blir daglig leder. Ritva Bakken (57) fra Skotselv, med sin lange merritliste som fysioterapeut og trener både i Finland, Sveits og Norge, vil være med i instruktør teamet (les om disse to på side 6, 8 og 9).

EasyLife er det livsstilsprogrammet som vokser hurtigst i Norge. Da CMS Norge holdt sitt aller første kurs for EasyLife-instruktører i Drammen i august 2004, startet 12 sentre opp med EasyLife, mens det fra august 2010 er hele 62 sentre som tilbyr EasyLife her i landet.

– Vi har fått inn 7 nye sentre bare siden mai og vi regner med fortsatt vekst fram mot januar 2011, forteller Christoffersen, som oppfordrer alle i vårt distrikt som trenger hjelp til å gå ned 10 kilo eller mer, om ta kontakt med Drammen EasyLife-senter for et personlig møte.

Janne (38) ned 26 kilo på 17 uker

– Herlig lykke- følelse



Janne før hun startet på EasyLife-programmet.



– Det er 14 år siden jeg veide så lite som nå og jeg er utrolig takknemlig overfor EasyLife-programmet. Jeg

– Etter noen få uker med EasyLife var det som å komme til himmels. Kiloene raste jo av, og overskuddet og energien jeg fikk var helt utrolig. Vektreduksjonen, og ikke minst følelsen av endelig å lykkes, var helt utrolig, sier Janne Haugen fra Søre Ål i Lillehammer.

Og 38-åringen, med samboer og en datter på 14 år, svever fortsatt. Gleden og lettelsen er enorm etter at hun har redusert vekten med hele 26 kilo i løpet av kun vel fire måneder.

– Det er helt utrolig hva det flotte og ikke minst seriøse EasyLife-programmet har gjort med meg. Jeg hadde ikke trodd det var mulig med slike forandringer på så få uker. Det er slikt en bare leser og drømmer, jubler Janne, som til daglig arbeider i lønningsavdelingen i Skatteetaten.

Tok tak

Hun forteller om et liv hun egentlig trodde var greit, men som hun nå innser var det motsatte.

– Da jeg våknet om morgenen følte jeg at jeg var overkjørt av en dampveivals, trøtt og uopplagt. Alt var et ork. Og formen var elendig. Da vi gikk turer pustet jeg så voldsomt at jeg var redd folk som gikk forbi kom til å bestille ambulanse, spøker hun.

Det var sofa, smågodt, null overskudd, lav terskel for irritasjon, dårlig samvittighet overfor det hun ikke fikk gjort og en håpløshet som preget tilværelsen.

Etter et fire ukers opptreningsopphold på grunn av en "snill" MS-diagnose, og medfølgende trening, tenkte Janne:

– NÅ, må det skje.

– JEG har bestemt at JEG skal bruke tid på

meg selv nå, sa hun i et familieråd. Og tiden ble brukt til livsstilsprogrammet EasyLife på Spenst. Til kurskvelder, til trening og til et nytt liv.

Større selvtillit

– Det er som to verdener. Nå har jeg masse overskudd, mye større selvtillit, og ikke minst har jeg energi til å gjøre det jeg før aldri rakk. EasyLife er kjempebra. Jeg har lært så mye, ikke minst om kosthold. Og endelig koser jeg meg med å trene. Det gir så mye. Nå trener jeg tre-fire ganger i uken, og de andre dagene går jeg turer. Med EasyLife vet jeg nå hva jeg gjorde feil før, og ikke minst hvordan jeg skal holde vekten nede. Dette er endring som skal vare livet ut. Mye sitter oppe i hodet, og vi har fått en flott hjelp til å snu vaner i hverdagen, sier hun.



*Vi besøker
Lillehammer*

har fått ny livsstil, og hverdagene er blitt mye bedre, sier Janne Haugen fra Søre Ål.

I bunad igjen

- Jeg gruet meg egentlig mest til min datter, Elin, sin konfirmasjon nå i høst. Mye jobb, og ikke minst så jeg for meg "store meg" på konfirmasjonsbilder som skulle leve videre i mange-mange år til minne om dagen. Nå, etter nesten 30 kilos vektreduksjon med EasyLife, gleder jeg meg veldig. Det blir en stor dag, sier Janne Haugen forventningsfullt.

Dette ikke minst siden hun nå etter en prøve-session vet at hun kommer inn i Gudbrandsdals-bunaden igjen.

- Jeg må til og med sy den inn i livet. Det er seks år siden jeg sist brukte den, og da pustet jeg ikke hele dagen, ler Janne. 38-åringen strutter av lykke, og er både stolt, glad og takknemlig. Det har hun tenkt å fortsette med. Takket være EasyLife.

*EasyLife
er kjem-
pebra. Jeg
har lært så
mye, ikke
minst om
kosthold...*

EasyLife på Facebook

Nå kan du følge med på EasyLife-nyheter, diskusjoner, mening-sutvekslinger, tips og treffe andre som er opptatt av livsstilsprogrammet EasyLife på Facebook: Søk på ordet "EasyLife", og du kommer fram til siden du vil ha stor glede av. Du må selv være på Facebook for å nå oss. Hjertelig velkommen!



Vinn t-skjorte

Inviterer du alle dine venner til vår Facebook-side, sender vi deg en flott EasyLife t-skjorte.

Du gjør følgende: Søk opp EasyLife (firma), og bli medlem selv. Til venstre ligger "Inviterer dine venner". Legg til alle du kjenner. Alle som følger oppskriften, kan sende en mail til:

eivind@cmsnorge.no.

Oppgi navn, adresse og størrelse.

Vi vil gjerne ha flest mulig medlemmer på siden, så inviter ALLE dine venner.



Mattips på film

Som EasyLife-deltaker får du tilgang til Stine Frøilands 19 flotte kokketips via instruksjonsfilmer på www.easylife.no.

Du får egne passord, og kan følge den svært så erfarne og flinke Stine Frøilands tips om sunn kost og gode

oppskrifter som passer flott inn i EasyLife-programmet.

På den samme nettsiden ligger også et utall av andre fristende oppskrifter. Og det samme i kurspermen som hver deltaker får ved oppstart. Vel bekomme!





– Velkommen til Drammen EasyLifesenter. Her er det blitt så flott. Nå gleder vi oss til å hjelpe nettopp deg med vektreduksjon og en varig livsstilsendring med det seriøse EasyLife-programmet, sier daglig leder Johanne Egeberg.

Johanne (33) skal styre Drammen EasyLifesenter

– Jeg har fått vanvittig sans for EasyLife-konseptet, og gleder meg stort til å bidra med min kunnskap og erfaring på nye og flotte Drammen EasyLifesenter. Dette skal gjøres til et flott og hyggelig sted med koselig atmosfære. Trivsel blir satt i høysetet, sier Johanne Egeberg.

– Jeg brenner for helse og kosthold og har flere års erfaring med å hjelpe og informere mennesker om kosthold i forhold til vekt, sykdom, intoleranser og allergier, sier Johanne, bosatt med samboer og to barn i Asker. 33-åringen har fått stillingen som daglig leder på Drammen EasyLifesenter, og ser virkelig fram til å hjelpe mennesker med varig livsstilsendring med det mer og mer populære EasyLife-programmet. Dette på det nye og særdeles flotte Drammen EasyLifesenter, det første av sitt slag i byen.

Stor tro

– Jeg fattet interesse for EasyLife da en tidligere kollega gikk ned mange kilo, fikk masse overskudd, og var superfornøyd. Siden den tid har jeg studert dette nøye, og har virkelig tro på konseptet. Dette ikke

minst siden gir varig livsstilsendring over tid gjennom kosthold og trening. Det er ikke bare et ordinært slankeprogram, sier Johanne Egeberg, og fortsetter:

– Programmet er rett og slett helt unikt, og jeg håper virkelig mange i drammens-regionen får glede av det.

Hyggelig senter

Johanne vil nå gjøre alt hun kan for at Drammen EasyLifesenter skal stå fram som et hyggelig senter, et senter som kun er til for EasyLife-medlemmer som ønsker å gå ned i vekt og få til en varig livsstilsendring. Veldig mange av disse har aldri tidligere satt sine ben på et treningssenter, noe som vil bli tatt hensyn til. Det er jo nettopp dem som er målgruppen!

– Miljøet har alt å si. Senteret skal oppleves som et trygt og trivelig sted å være. Vi byr på kaffe, sittegrupper og en sosial atmosfære med mye smil, og med hyggelige og ikke minst veldig flinke instruktører, sier Johanne. Hun har mange års erfaring med helse og kosthold, og ikke minst en solid ernæringssterapi-utdannelse.

Nå i våres avsluttet hun markedsøkonomi-utdannelse ved BI i Drammen, noe som

har bidratt til at hun har fått forsterket sitt positive syn på byen.

Flott by

– Drammen er rett og slett en flott by. Det som har skjedd her er helt utrolig. Jeg gleder meg til å få være en del av det som nå skjer på Strømsø. Vi går jo svært spennende tider i møte med byjubileum, samt ikke minst en opprustning av Strømsø som vil bli helt utrolig bra, sier hun. 33-åringen har rett og slett blitt forelsket i Drammen.

– Ypsilon, Papirbredden, Bragernes Torg – ja det er så mye. Det er som verden åpner seg når en kommer innover mot byen. Jeg gleder meg virkelig til å ha min daglige jobb her, sier blide og trivelige Johanne.

Blir en suksess!

Nå ser hun fram til å ta imot sine første EasyLife-medlemmer i Drammen.

– Her skal alle være hjertelig velkomne. Vi vet at EasyLife-konseptet fungerer, og at det kan hjelpe mange. Når vi ser hvor fornøyde folk er rundt omkring i landet, er jeg helt sikker på at EasyLife også kommer til å bli en stor suksess i Drammen, avslutter hun.

Mona (42) takker EasyLife for at 29 kilo forsvant

Vi besøker
Sarpsborg

I løpet av noe få uker

gikk Mona Løkke (42) fra Sandbakken i Sarpsborg ned 29 kilo takket være EasyLife. – Det har gått helt smertefritt, stråler Mona!

Mona Løkke var noe hun selv kaller en skikkelig søtmons.

– Jeg hadde en voldsom søthunger. Uten å overdrive kan jeg si at jeg spiste kaker hver eneste dag. Selv etter store middager måtte jeg ha noe søtt.

I løpet av fire år la hun på seg 30 kilo, og innså at hun måtte legge om kursen. Løsningen ble et EasyLife-kurs hos Family Sports Club Fram.

– Jeg hadde gått og følt meg tjukk i lang tid da jeg fikk EasyLife-Nytt i postkassen. I bladet så jeg noen jeg kjente, og fant ut at dette ville jeg også prøve.

Det har ikke Mona angret på.

Raskt ned

– Det fine med EasyLife er at det går så kjapt og smertefritt å komme skikkelig i gang. De første ukene gikk jeg ned to kilo per uke, og det er jo god motivasjon i seg selv, sier Mona.

Og etter noen uker lå 29 kilo bak henne.

– Det verste er at det hele gikk helt smertefritt – det var ikke slitsomt i det hele tatt. Kurskveldene ble til små høydepunkter, sier hun og fortsetter:

– Jeg trener to ganger i uka, men helst i grupper. Jeg trenger noen som peser meg.

Lett

Mona synes ikke det var vanskelig å legge om kostholdet.

Nå har Mona byttet ut kakene med grovbrød, kylling og grønnsaker – og hun ser lyst på fremtiden.

– Jeg har vært gjennom mange selskaper og hyggelige lag med mye god mat, og det har gått veldig greit å styre klar av "nei-maten".

– Jeg har blitt ganske "nazi" på kostholdet, og skal ned fem kilo til. Det ser jeg på som den endelige finpussen, ler Mona, som tydelig trives med sin lettere kropp.

Nye klær

Kolleger, samboer og de tre barna har vært flinke til å berømme Monas fremgang.

– Jeg har fått positive tilbakemeldinger hele tiden, og det har vært en veldig god motivasjonskilde.

– Men noe av det beste har vært å se hvordan stadig flere klær blir for store. Det er ikke lenge siden jeg ikke kunne tenke på hva som var pent, men hva som passet. I dag kan jeg gå inn i hvilken som helst butikk uten å bekymre meg om de har min størrelse. Dessuten er det gøy å kunne kle seg i hvilken som helst farge – ikke bare i svart som skjuler mest mulig.

– Klart jeg kan anbefale EasyLife. Det fungerer som bare det. Du raser ned i vekt og får et mye bedre liv, sier Mona Løkke.

Brenner etter å hjelpe vanlige folk til en ny og bedre livsstil

– Forebyggende helse, det å hjelpe folk til å begynne å trene og legge om livsstilen sin slik at de unngår sykdom og skader, er mitt hovedmål som fysioterapeut, sier Ritva Bakken (57), som har en imponerende merittliste som spenner fra eget institutt i Sveits på 70-tallet til å være kjent fysioterapeut på mange institutt i Nedre- og Øvre Eiker de siste 20 årene.

Nå begynner Ritva Bakken, kjent av mange mennesker både i Finland, Sveits, Lillehammer og nedre Buskerud etter å ha hjulpet dem til å begynne å trene, ved Drammen EasyLifesenter.

– Jeg tror at målsettingen om å hjelpe vanlige mennesker som aldri har trent før, og dem som har falt utenfor på grunn av overvekt, passer perfekt inn under det som har vært mitt hovedmål i mitt yrkesaktive liv, sier Ritva. Hun har en CV å vise til som kan ta pusten fra de fleste, en CV som spenner fra sykehus både i Finland, Norge og Sveits, til fysioterapi-praksis i tre land og trenervirksomhet både for handikappede og toppidrettsfolk.

– Men det som alltid har vært min visjon i min lange yrkeskarriere er at jeg vil hjelpe folk før skaden har skjedd, før de blir syke, slik at sykdom og skader kan unngås, sier Ritva, som har levd et liv i kryssningen mellom fysioterapi og trening.

Fysioterapeut i Helsingfors

Ritva, som er født og oppvokst i Finland, begynte sin karriere med å utdanne seg til fysioterapeut i Helsingfors og siden arbeide ved Sentralsykehuset i Jyväskylä, før hun fikk jobb som fysioterapeut ved Regionalsykehuset i Langenthal i Sveits i 1977. Hun fortsatte ved Lindenhof sykehuset i Bern, før hun endte opp som leder av egen fysioterapeutpraksis med treningssenter i Einsiedeln i 1984.

I Sveits hadde Ritva ansvaret for alle kategorier mennesker. Hun ble snart beryktet for sin kunnskap, noe som førte til at lederen for det norske hopplandslaget på 80-tallet, Steinar Johannessen, tok kontakt med henne i 1986 og lurte på om hun ville bli fysioterapeut for det norske hopplandslaget.

Det førte henne til Norge og Lillehammer i 1987, hvor hun også traff sin kommende ekte-

mann, Bjørn Bakken, som var kjent smører for det norske hopplandslaget.

Til Skotslelv

Sammen med ektemannen Bjørn Bakken og sønnen Timo (i dag på det norske U23 landslaget i langrenn) flyttet hun først til Hokksund og senere til Skotselv, hvor de bygde hus helt på slutten av 80-tallet. Her begynte Ritva en ny karriere; først ved Hokksund Barnesykehus, senere ved Vestfossen Fysikalske Institutt, så Åmot Fysikalske Institutt og etterhvert også Hokksund Kurbad.

Aktiv trener

I tillegg har hun vært langrennstrener på høyt nivå, og har vært skitrener for alt fra ungdommen i Bakke IF til kretslaget til Buskerud Langrenn.

– Jeg har egentlig alltid vært trener, helt fra jeg startet opp som langrennstrener i Finland i 1969 og fortsatte som langrennslærer i Sveits i 1983. Trenervirksomheten og fysioterapien har alltid gått hånd i hånd for meg, sier Ritva, som mener hun kan hjelpe alle til et fornuftig treningsopplegg. Dette enten de aldri har trent før og føler seg i elendig form eller de er toppidrettsutøvere på høyt nivå.

Må ha et mål

– Det viktigste er at du har et mål, at du vet hva du vil. Da spiller det ingen rolle om du er overvektig og utrent EasyLife-deltaker eller langrennsløper på landslaget. Du må ha visjonen og du må bygge trinn for trinn, sier Ritva, som i en alder av 57 overhodet ikke føler at hun er ferdig utdannet.

– Jeg har akkurat utdannet meg til Spesialist i Arbeidshelse gjennom NTNU og Friskgården i Asker, samtidig som jeg er med på alle trenersamlinger i regi av skiforbundet og er medlem i trenerklubben i NSF. Det er alltid noe nytt å lære, sier Ritva, som fikk nytte av egen kunnskap da hun var utsatt for en stygg klatreulykke i Sveits på 80-tallet.

– Jeg fikk store skader og fikk beskjed om at jeg neppe ville kunne gå på ski igjen. Men jeg bet tennene sammen og trente meg tilbake. Nå går jeg på ski hele vinteren. Jeg vet at alt er mulig med riktig trening, sier Ritva, som i dag trener nesten daglig; både styrke og kondisjonstrening.



Spesielt ansvar

I tillegg til at også Ritva skal være EasyLife-instruktør ved Drammen EasyLife senter, og ha ansvaret for sine egne EasyLife grupper, skal Ritva også ha et overordnet ansvar for å hjelpe alle EasyLife deltagere som trenger veiledning fra en fysioterapeut, til å komme i gang med sin trening.

– Jeg har allerede prøvd meg som EasyLife deltager selv, for å test ut programmet, og jeg har sett at det fungerer, sier Ritva, som gleder seg til å komme i gang med å hjelpe mennesker i Drammen og omegn til en ny livsstil.

Vi besøker
Kongsberg



Ritva Bakken (t.h.), opprinnelig fra Finland, som nå skal begynne å jobbe ved Drammen EasyLife senter, ser vi her sammen med Rakel Olsen daglig leder ved Life Kongsberg, et senter som også tilbyr livsstilsprogrammet EasyLife.

Ritva Bakken tester de nye sirkeltreningsapparatene ved Life Kongsberg, et nytt tilbud skreddersydd for folk som ikke har trent før og de som ønsker at styrketrening skal være enkelt å gjennomføre. Disse apparatene blir også en viktig del av treningstilbudet ved Drammen EasyLife senter.



Jeg har egentlig
alltid vært trener...

Ritva Bakken (57)

Bosted: Skotselv

Fødested: Viitasaari i Finland

Sivilstand: Gift, ett barn

Aktuell: Fysioterapeut og instruktør ved Life Kongsberg

Karriere: 1974-1977: Fysioterapeut v Sentralsykehuset i Jyväskylä i Finland

1977-1979: Fysioterapeut ved Regionalsykehuset Langenthal, Sveits

1980-1982: Fysioterapeut v Lindenhof sykehuset i Bergen, Sveits

1982-1984: Sjefsfysioterapeut v Regionalsykehuset i Einsiedeln, Sveits

1984-1987: Leder av egen fysioterapeutpraksis m treningssenter i Einsiedeln

1986-1988: Fysioterapeut for det norske hopplandslaget

1988-1989: Fysioterapeut v Reumatismesykehuset i Lillehammer

1989-1991: Fysioterapeut v Hokksund Barnesykehus

1990-1996: Fysioterapeut v Vestfossen Fysikalske Institutt

1996-2003: Fysioterapeut ved Åmot Fysikalske Institutt

2003-2007: Fysioterapeut v egen bedrift i Skotselv. Konsulent og veileder for idrettsutøvere. Holder kurs i basistrening for idrettsklubber

2008-2009: Fysioterapeut og veileder v Hokksund Kurbad, arbeidsrettet rehabilitering

2009-2010: Veileder ved Friskgården Asker

Aktuell: Fysioterapeut og instruktør ved Drammen EasyLife senter

Drammen EasyLife senter

Adresse: Griffenfeltsgate 1 på Strømsø. Tvers over gaten for Lothe fargehandel

Formål: Et treningssenter for folk som vil ned 10 kilo eller mer

Eiere: CMS Norge, som står bak livsstilsprogrammet EasyLife i Norge

Tilbud: Undervisning i gruppe, individuell veiledning, trening individuelt og i gruppe

Kontakt: Ring 32 69 90 09 for et møte

Ritva Bakken er stor tilhenger av å trene stavgang utendørs. Da passer de nye Funwalkerne, som blir en viktig del av treningstilbudet ved Drammen EasyLife senter, perfekt inn. For nærmere stavgang innendørs kommer du ikke. Her får du nemlig trent hele kroppen både armer og ben, samtidig som du får fin kondisjonstrening. Det blir gruppetrening på Funwalkerne i Drammen.

Birthe ned 27 kilo på et halvt år

– Lett som bare det!

Vi besøker
Raufoss



– Det har ikke vært vanskelig å gå ned 27 kilo, og jeg har faktisk ikke vært sulten en eneste gang i løpet av dette halvåret. EasyLife er det beste som har hendt meg!, sier Birthe Jensen (55).

– Sjekk her, denne buksen i størrelse 50 brukte jeg for et halvt år siden. Nå er jeg nede i størrelse 40. Litt morsomt å se nå, den er jo som en stor sekk. Det er bare å takke det utrolig flotte og proffe EasyLife-programmet. Dette ville jeg aldri ha klart på egenhånd, gliser Birthe Jensen. Hun smiler, ler og flommer nærmest over av energi. Med 27 kilo mindre å dra på er motbakker blitt til en utfordring og arbeidsdagene i "Post i butikk" på Raufoss Storsenter har blitt til en stor glede.

Tok valget

Birthe fikk det store sjokket da hun for ett års tid siden skulle leke med barnebarnet Aksel. Hun kom jo nesten ikke ned på gulvet, og like vanskelig var det å komme opp igjen! Alt var tungt.

– Slik skal jeg ikke ha det. Dette er ikke meg. Nå må noe gjøres, sa hun til selv.

I bakhodet svirret tanker om da hun var i trening og i så god form at hun løp halvmaraton for mange år - og kilo - siden, hjemme i Danmark.

Birthe kom til Norge for 12 år siden, og bor med samboeren på et flott småbruk i Hunndalen mellom Raufoss og Gjøvik.

Nytt liv

Et EasyLife-Nytt dumpet ned i postkassen. Kiloene var tunge å bære, dagene var vanskelig å mestre, og valget ble lett. Motivasjonen var på topp.

– Jeg har lært så uendelig mye, har kommet inn i faste treningsrutiner, og kostholdet er endret. Jeg har ikke vært sulten en eneste gang underveis. Nå spiser jeg ofte, lite og riktig, ler hun. Hun skryter av den flotte gruppen hun har vært del av på Toten Treningssenter på Raufoss- og nyter alle de hyggelige kommentarene etter forvandlingen.

– Jeg er stolt – og har jo fått et nytt liv. EasyLife er fantastisk. Jeg kan ikke annet enn anbefale på det sterkeste, smiler hun.

1. – Skal si ting har forandret seg med EasyLife. Denne buksen er jo bare å kaste, smiler en 27 kilo lettere Birthe Jensen.

2. Slik så Birthe ut da hun prøvde å leke med barnebarnet Aksel for ett år siden.

3. – Jeg har gått ned i vekt hver eneste uke i løpet av et halvt år med EasyLife, sier Birthe, som trener fire ganger i uken etter jobb.



Åse Marit ned 31 kilo på 6 måneder

– Se den forandringen! Åse Marit Oppedal Starr (41) fra Nordstrand har fått et nytt liv etter å ha gått ned 31 kilo i løpet av et halvår med livsstilsprogrammet EasyLife.

– Jeg ville være en bra mamma som kunne være med på barnas aktiviteter, sier 41-åringen, som har fulgt livsstilsprogrammet til 2Manage på Mortensrud.

– Selvfølgelig hadde jeg lyst til å gå ned, men det var ikke så lett. Det var først da jeg så at vekten min kunne sette begrensninger for hvilket aktivitetsnivå jeg kunne ha med barna, at jeg bestemte meg for å begynne med EasyLife, forteller Åse Marit, som er gift og har en jente på 6 og en gutt på 8 år.

Mye positivt

Åse Marit, som til daglig jobber som IT-konsulent i NHST Media Group i Oslo, forteller at det er mange som har lagt merke til forvandlingen. – Både kollegaer, venner og familien er veldig flinke til å skryte av meg og uttrykke at de er stolte av meg. Jeg føler meg faktisk veldig stolt selv! Det har vært viktig å følge EasyLife-konseptet til punkt og prikke. Selv om jeg har sprukket innimellom, har det gått veldig greit å hanke seg inn igjen, sier Åse Marit.

Motiverende

Hun er storfornøyd med sine medlemsvorne i EasyLife-gruppen på Sport & Mosjon på Mortensrud.

– Gruppen har vært kjempeser. Jeg har fått mange faste treningskompiser og vi har etablert en egen gå-gruppe. Det er utrolig motiverende å ha noen å gjøre dette sammen med. Man må være veldig sta og målbevisst, men jeg vet ikke om jeg hadde klart dette uten alle de andre i gruppen som støtte og motivasjon.

Får resultater

Fra å ikke trene i det hele tatt, trener Åse Marit nå vekter og går på spinning på Mortensrud Sport & Mosjon. Hun har også utfordret seg selv til å begynne å løpe. Nå har hun like gjerne meldt seg på tre-kilometeren under Oslo Maraton. – Det holder lenge for meg! ler Åse Marit. Hun forbedrer seg med spinning og er i treningsstudioet to ganger i uken for å trene styrke. Resultatene kommer som bestilt.

Overskudd

– Det føles så utrolig deilig, tenk at jeg har gått ned 31 kilo. Det er nesten ikke til å tro. Mannen min sier at han har fått en ny dame. Og jeg føler meg rimelig "ny" selv også. En ting er vekten, men jeg har selvfølgelig også fått mye mer overskudd og energi. EasyLife er helt topp, og anbefales virkelig, sier Åse Marit, som er veldig takknemlig for støtten fra familien.

Vi besøker
Oslo



Åse Marit Oppedal Starr (41) fra Nordstrand i kjent posisjon på vei til trening på Sport & Mosjon på Mortensrud.
– Livet er blitt så mye lettere nå.

Til venstre: Åse Marit for 31 kilo siden. For en forvandling!

Det føles så utrolig deilig, tenk at jeg har gått ned 31 kilo...

Tone-Karin (49) ned 19 kilo på 12 uker

– EasyLife er helt fantastisk

– Jeg har fått livet tilbake takket være EasyLife-programmet her på Frisk Treningssenter i Ølen. Det er helt utrolig det som har skjedd. Nå sprudler jeg av energi, er i god form og ser lyst på alt igjen, sier seksbarnsmoren og bussjåføren (!) Tone-Karin Urdal fra Skjold, som har gått ned 19 kilo på tre måneder.

49-åringen stråler. Hun er blid, positiv og lett på foten.

– Jeg kan virkelig anbefale livsstilsprogrammet EasyLife for alle som leser dette. Det er helt unikt. Nå har jeg sett og merket at det er mulig å få gjøre noe med livet, og få det bra. Det har vært verdt hver eneste krone, sier Tone-Karin. Hun innrømmer at hun var litt betenkt med å stille opp som intervjuobjekt i EasyLife-Nytt.

– Men jeg tenker at hvis jeg på denne måten bidrar til å hjelpe noen til å komme igang med gjøre noe med livet sitt, ja så stiller jeg. Jeg ser jo hvor mye bedre jeg selv har fått det, sier hun.

Godt humør

Bussjåføren i Tide Buss har igjen blitt en bussjåfør med et godt humør. Passasjerene merker det, og bemerker det. Kollegaene er imponert, skryter og er nysgjerrige på hva som har skjedd.

– Jeg har verdens beste jobb. Den vil jeg ikke miste for alt i verden, forteller Tone-Karin. Dette var også foranledningen til at hun startet med EasyLife.

– Jeg følte meg egentlig i god form, jeg. Men for vel to pår siden fikk jeg et lite hjerteinfarkt. Omtrent på samme tid fikk begge foreldrene mine konstatert diabetes 2. Det lå jo i kortene at jeg var arvelig disponert. Jeg måtte gjøre noe. Jeg ville jo beholde jobben min.

Redningen

Det ble EasyLife på Frisk Treningssenter i Ølen som ble redningen.

– Broren min hadde gått her, og gått ned 17 kilo. Og søsteren min hadde gått her, og også blitt 17 kilo lettere. Jeg så jo at de gikk raskt ned i vekt, at de klarte å holde vekten nede, og at EasyLife virket helt fantastisk. De la inn de beste anbefalinger, og veien var kort etter en prat med Karin F. Heggebø her på senteret, smiler hun.

Siden den tid har kiloene rent av; én etter én. Bare i løpet av den første uken gikk jeg ned 5 kilo. Og i løpet av den første måneden var 10 kilo borte. Når en får en slik start, blir en jo topp motivert til å fortsette. Det er noe av det beste med EasyLife, sier Tone-Karin, som har seks barn i alderstrinnet 16 til 27 år, tre gutter og tre jenter.

Skal holde

Og i takt med at kiloene ble borte, kom energien.

– I løpet av én måned var den helt på topp. Jeg kan nesten ikke huske sist jeg hadde det slik. Nå er det ikke noe som er problem lenger. Jeg jogger nærmest opp bakker jeg før knapt nok klarte å gå, og går halvannen times turer i skogen nesten hver eneste dag. Dessuten er jeg her på Frisk Treningssenter én gang i uken for å trene litt styrke. Nå skal jeg klare å holde vekten nede, det er garantert. EasyLife har lært meg hvordan. Ja, jeg får nesten angst med tanken på å gå opp i vekt igjen, sier Skjold-kvinnen.

Ny livsstil

Tone-Karin er nøye med å fortelle at EasyLife er en endring av livsstil, ikke et slankeprogram.

– Jeg kan skryte av så mye med EasyLife. Du får en flott oppfølging av dyktige instruktører, og programmet er langvarig. Her blir en fulgt opp hele veien. Dessuten lærer en så mye, både om trening, kosthold og det å legge om sine daglige rutiner, sier blide Tone-Karin, og fortsetter med et stort smil:

– Nå leser jeg bak på pakningene når jeg er i butikken, og er nøye med hva jeg spiser. Og brus og sjokolade er byttet ut med nøtter og epler.

Bedre liv

Tone-Karin gremmer seg over å se før-bildet av seg selv. Hun veide 48 kilo til hun var 33 år, men kiloene hadde ballet seg på de senere årene. Nå er hun rett og slett veldig stolt av seg selv, og det med god grunn.

– Jeg har fått et nytt liv og et bedre liv. Det er bare å si tusen takk til det fantastiske EasyLife-programmet, avslutter Tone-Karin Urdal strålende.

Vi besøker
Ølen



Humøret og energien blomstrer hos den joviale bussjåføren etter livsstilsendringen og vektreduksjonen.



– EasyLife har vært strålen-
de fra dag én. Jeg anbefaler
virkelig dette livsstilspro-
grammet for alle som ønsker
å gjøre noe med livet sitt,
sier Tone Karin Urdal fra
Skjold.

Dette bildet ble tatt kort
tid før Tone-Karin begynte
på EasyLife-programmet.
Skal si det har skjedd en stor
forandring!



- **Petter Blegen (41),**
daglig leder
Spenst Lillehammer
- Utdannet fysioterapeut
med medisinsk
treningsterapi
- 15 års erfaring
i treningssenterbransjen

– Vi **VET** EasyLife fungerer



*Vi besøker
Lillehammer*

– Vi VET at EasyLife fungerer nå, og derfor kan vi med stolthet være ambassadører for livsstilsprogrammet mange har blitt så glade i, sier Petter Blegen.

Tidlig i 2009 startet Blegen opp med livsstilsprogrammet EasyLife på sitt Spenst-senter i Lillehammer.

– På den tid hadde vi stor tro på det, men baserte oss på andres erfaringer. Nå har vi hatt rundt 200 mennesker fra vårt lokalområde med på programmet, og ser og erfarer at det fungerer svært bra. Vi har fått verdifull dokumentasjon og mange fornøyde bevis, sier Blegen, som oppsummerer slik:

Ned i vekt

– Vektreduksjonen er viktig i EasyLife-programmet. Våre deltakere har gått ned i snitt opp mot 15 kilo. Særlig de første ukene raser kiloene av, ikke minst takket være den energirike koststatteren en bruker i begynnelsen.

Læring

– Jeg vil på sett og vis påstå at alle såkalte slankekurer fungerer på sin måte. Men spørsmålet er jo hva man har mistet, muskler eller fett? Og hvordan har læringsprosessen vært underveis? Erfaringen er at man lett faller tilbake til gamle rutiner, og går opp i vekt igjen. Det er her EasyLife er helt unikt. Man er under profesjonell veiledning, og man får hjelp til å komme inn i riktige rutiner både med kosthold og trening. Dessuten er langvarigheten i EasyLife et stort pluss. En klarer ikke å legge om livsstilen på noen få uker.

Selvbylde

– Vi ser ofte at det kommer folk til oss som velger å melde seg på EasyLife, og som avslutter programmet som helt andre personer. De har det bedre med seg selv, og de utstråler en helt annet tilfredshet og selvtilit. Endelig har de lyktes med å gjøre noe med sine egne liv. Totalen fører til overskudd, livsglede, humor, en jevnere

energi, bedre samvittighet og flere andre positive effekter til å bli glad av.

Helse

– Vi ser at livsstilsprogrammet og vekt-reduksjonen på grunn av trening og kosthold kan ha en svært stor helsemessig effekt. Dette blant annet for dem som har diabetes, høyt blodtrykk, høyt kolesterol og lungesykdommer. Mange har redusert medisinnmengdene betraktelig, eller i beste fall kuttet ut all medisiner i samråd med fornøyde og imponerte leger.

Livsstil

– EasyLife dreier seg om å legge om livsstilen. Det krever noe av deg. Men er du fokusert og motivert, er det faktisk lett. Da vil du oppleve en god vektreduksjon og få mye bedre dager. Du skal kunne fungere som vanlig i hverdagen, til en viss grad unne deg god mat og godt drikke, men samtidig lære deg å balansere din egen vektkurve ved hjelp av trening/mosjon og kosthold.

VARIG LIVSSTILSENDRING

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

VEST AGDER

Kristiansand: Kristiansand Sportssenter, 38 02 57 90

AUST AGDER

Lillesand: Trend Trim Lillesand, 37 27 37 55

Arendal: Arendal Sport og Fitnesssenter, 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, 92 48 03 09

ROGALAND

Ølen: Frisk Trenings-senter, 53 76 79 00

Sola: Toppform trenings-senter, 51 64 89 00

Stavanger: Toppform trenings-senter, 51 54 60 58

AKERSHUS

Asker: Five55 Billingstad 67 80 79 55

Bærum: Spenst Rykkinn, 67 17 74 00

Drøbak: Frisk Trening og Manuellterapi, 99 50 64 93

Forebu: Gold's Gym Fornebu, 02 155

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 95 34 64

Årnes: Spens Årnes, 63 90 79 42

HORDALAND

Bergen

Fyllingsdalen: Nr1 Fitness, 55 16 57 00

Landås: Nr1 Fitness, 55 16 57 00

Åsane: Nr1 Fitness, 55 70 80 20

Stord: Heiane Trening & Helse, 53 40 10 50

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

TELEMARK

Langesund:

PULS Skjærgården, 35 96 75 75

Notodden: Spenst, 350 25 010

Skien: Puls Skien, 45 26 66 33

BUSKERUD

Drammen: Drammen EasyLife senter, 32 69 90 09

Kongsberg: Life Kongsberg, 32 76 87 80

Hvittingfoss: Hvittingfoss Treningssenter, 32 76 42 00

OPPLAND

Lillehammer: Spenst Lillehammer, 61 26 86 30

Brandbu: Avancia Sport Center, 61 31 36 50

Dokka: Bergfoss 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

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

Derfor fungerer EasyLife for deg som vil ned i vekt

Av kommunelege **Jon Arne Ødegaard**

Aller først, la oss slå fast: Overvekt er i våre dager en stor trussel for folkehelsen i hele den vestlige verden, og Norge ikke minst. Dette er fordi livsstilssykdommer som diabetes type 2, høyt blodtrykk, hjertekarsykdom og mange kreftsykdommer, direkte har sammenheng med overvekt.

For alle overvektige er det viktig å forebygge disse livsstilssykdommene før de opptrer, men vektreduksjon er også meget viktig hvis man allerede sliter med disse sykdommene. Vektreduksjon er altså viktig for de overvektige, men vanskelig å få til. Derfor må det til et profesjonelt opplegg, tilpasset den enkelte, for å kunne lykkes med en varig vektreduksjon. Her har EasyLife vist seg å kunne fungere.

Årsakene til at EasyLife fungerer så bra, er en samling av flere årsaker:

1) EasyLife er et livsstilsendringsprogram.

I dette ligger at den enkelte må få kunnskap og motivasjon til å arbeide mot en annen livsstil. Ikke bare for en kort periode, men av varig karakter. Denne kunnskap gir økt innsikt om kosthold og ernæring, og gjennom dette ser den enkelte viktigheten av at kostholdet endres. De får også bedre innsikt i effekten av aktivitet og trening, og erfarer dette gjennom et godt tilpasset treningsopplegg.

EasyLife stimulerer også til endret mental innstilling, noe som er mye viktigere enn mange tror. Dette stimuleres det spesielt til ved generell oppfølging på kurs, men også gjennom samtaler tilpasset den enkeltes behov og ønsker.

2) Personlig veileder.

Vektreduksjon og økt fysisk trening, og ikke minst å glede seg over gode resultater, er noe av det sentrale for å få til en varig livsstilsendring.

Her er det helt sentralt at den enkelte får sin egen veileder som er med og utarbeider et individuelt tilpasset opplegg. Her må både vektreduksjon og fysisk trening tilpasses den enkelte, i nært samarbeid mellom kursdeltaker og veilederen. Treningstilbudet skal være skreddersydd deg, og du skal erfare at det virkelig er slik. Likevel vektlegges det sosiale miljøet og trivsel i fellesskap som gir gjensidig positiv påvirkning.



Jon Arne Ødegaard, kommunelege i Lunner, anbefaler EasyLife for alle som ønsker å legge om livsstil og å gå ned i vekt.

3) Effektivt vektreduksjonsopplegg med god og rask effekt.

«Kosterstatteren» som EasyLife bruker, gir den enkelte en «flying start». Her er det lite kalorier, men nødvendigheten av vitaminer, nødvendige næringsstoffer og rikelig væskeinntak, er ivare tatt. Du vil gå raskt ned i vekt i starten med dette opplegget. Det vil for de fleste oppleves som en viktig motivasjon.

Det som nå er viktig, er at dette ikke blir en sovepute, men snarere et stimulus til å stå på videre med et bedret kosthold, endrede spisevaner og høyere aktivitetsnivå. Etter hvert skal vekten stabiliseres, og du skal bygge opp mere muskulatur, og redusere fettinnholdet. Du vil kjenne glede og fornøydhet med dette. Samtidig gir det deg overskudd i hverdagen, både i hjemmesituasjonen og på jobb.

4) Endring av livsstil krever tid.

Opplegget er i første omgang lagt opp til 12 måneders program. For mange kan dette med fordel forlenges. Målet er varig livsstilsendring, ikke bare endring under den aktive treningsperioden.

5) Høy faglig standard.

Instruktørene knyttet til EasyLife må gjennom grundig grunnutdanning, og deltar regelmessig på kurs innen fagområdet for å kunne gi den enkelte best mulig oppfølging. Man vektlegger også, i størst mulig utstrekning, at den enkelte deltaker beholder kontakten med fastlegen og andre i det øvrige behandlingsapparatet. Dette er ofte av avgjørende betydning for et vellykket totalresultat over tid. Det vil også øke deltakerens trygghet, samt at legen vil kunne peke på spesielle forhold som bør ivaretas underveis.

Likeledes kan legen kanskje oppleve at du nå kan redusere på blodtryksmedisin, redusere medisin mot diabetes, eller få fall i kolesterol-verdier.

Gjennom EasyLife-opplegget kan du få en varig endret livsstil. Dette vil gi en stor helsegevinst, både i øyeblikket og på sikt, men ikke minst vil du kjenne på en personlig trivsel som gir overskudd i hverdagen.

Jon Arne Ødegaard