

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

INFORMASJON

EasyLife

NYTT

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

3 • 2011 • Utgave 46



Kusiner fra Drammen ned 31 og 38 kilo på 4 måneder

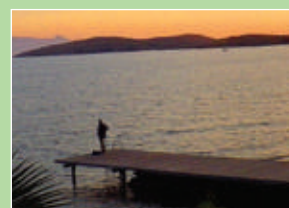
– Dette har gått overraskende lett, forteller de to kusinene, Mette Nilsen (44) fra Skoger og Merete Hagen (43) fra Danvik, som gikk ned henholdsvis 31 og 38 kilo ved Drammen EasyLife Senter. Her ser vi de to klar for sykkeltrening i regi av Drammen EasyLife Senter, sammen med instruktør Thomas Gusdal foran treningssentret bare for vektreduksjon på Strømsø. **Les mer på side 8-9.** Les også om Ingar Andersen (49) fra Solbergelva, som gikk ned 23 kilo på **side 4-5.**



70 kilo ned i vekt!

Samboerparet Laila Formo (27) og Jan Håkon Jacobsen (32) fra Åskollen i Drammen gikk ned 40 og 30 kilo på Drammen EasyLife Senter, et treningssenter bare for vektreduksjon.

Les mer side 6-7.



EasyLife-klinikk i Tyrkia

I januar 2012 åpner EasyLife Norge en egen EasyLife-klinikk i Foca i Tyrkia. Dette for dem som trenger ekstra hjelp og oppfølging de første fem ukene av programmet.

Les mer side 10.



Trives i hyggelig miljø

Ekteparet Linda og Vidar Kjeksrud liker miljøet ved Drammen EasyLife Senter og tar gjerne fem minutter i sofaen etter avsluttet treningsøkt.

Les mer side 12-13.



DRAMMEN
EasyLife
SENTER

www.easylife.no • Ring

32 69 90 09

Våre livsstilsprogram

EasyLife

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

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

Programmet er bygd rundt 24 leksjoner, og alt skjer i regi av utvalgte treningssentre som er sertifisert til å holde EasyLife-programmet.

Du går raskt ned i vekt. Vi hjelper deg inn i den såkalte ketosefasen, hvor fettforbrenningen er så høy at kiloene raskt blir borte. Samtidig vil du merke at hverdagene blir så mye bedre med mer energi og overskudd.



Motivasjonen øker, og det hele blir en flott opplevelse du garantert ikke angreir på.

EasyLife-programmet er bygd rundt trening, kosthold og mental innstilling. Vi hjelper deg å endre dine vaner. Programmet er kvalitetssikret av leger, og instruktørene har bakgrunn og utdanning for å hjelpe nettopp deg.

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

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

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

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

EasyLife LETTERE

EasyLife Lettere er for deg som ønsker å gå ned 5-8 kilo. Du har kanskje prøvd det før, men mislykkes. Eller du har klart det, men gått opp igjen like raskt etterpå?

EasyLife Lettere er et program som går over tre måneder. Har du badesesongen som mål, forsetter om å gå ned noen kilo etter juleferien, eller rett og slett ønsker hjelp til å ta av noen få kilo, ja da er EasyLife Lettere kurset for deg.

Med EasyLife Lettere er du med på 10 leksjoner, og du får personlig oppfølging og hjelp til trening og kosthold.

Du må være medlem på senteret i ett år. Også EasyLife Lettere legger opp til varig livsstilsendring.



MyLife

Noen av våre sentre kjører også seksmåneders-programmet MyLife. Dette er for deg som ønsker å gå enda mer i dybden om kosthold, trening og mental innstilling. Stressmestring og mental kondisjon er også viktige elementer.

DU er i fokus under MyLife-programmet. Du får to personlige utviklingssamtaler, samt 10 instruksjoner i gruppe. Selvutvikling, og hjelp til dette, er sentalt. Du må være medlem på senteret i ett år.

MyLife er for dem som ønsker ytterligere oppfølging etter EasyLife, eller for dem som ønsker mer kunnskap om seg selv i kombinasjon med trening, kosthold og mental innstilling.



Sjefen for EasyLife i Norge beviste at programmet fungerer

Proporsjonalt med at flere og flere nordmenn over hele Norge gikk ned i vekt og fikk hjelp til å legge om livsstilen sin ved hjelp av EasyLife programmet, gikk vekten til han som står bak EasyLife her i landet, Martin Christoffersen (58) fra Drammen, samme veien, nemlig oppover.

– Tilslutt innså jeg at det ikke er nok å vite hvordan du skal spise og hvordan du skal gå ned i vekt. Du trenger også noen som følger med deg og pusher deg i hverdagen. Derfor ble jeg med i en av våre EasyLife Letteregrupper ved Drammen EasyLife Senter, og klarte å gå ned 10 kilo i løpet av 3 måneder, sier den tidligere sportsjournalisten fra Drammens Tidende, som er et godt eksempel på at det ikke er nok å trene mye om du ikke også legger om kostholdet og resten av livsstilen.

Prøv selv

– Jeg har trent regelmessig fire -fem ganger i uka siden jeg var guttunge, og de siste 30 årene har jeg trent på ulike treningssentre minst fire ganger i uka. Men jeg har innsett at dette ikke er nok, spesielt ikke når du blir eldre og forbrenningen synker. Da er det ikke nok bare å trene. Du må også spise riktig mat, i riktig sammensetning og til riktige tider, forteller Martin, som fikk en tankevekker da han fortalte om EasyLife programmet til en kjent idrettsutøver i vårt distrikt.

– Han sto og hørte på meg lenge, uten å si noe. Men da jeg var ferdig, så han på meg, og hadde bare en kommentar: Du burde prøve det selv.

Ikke nok å vite

– Jeg prøvde å skjerpe meg og jeg visste hva som skulle til. Det ble likevel ikke noe av det. Jeg gikk litt ned og så litt opp igjen. Samtidig ble EasyLife i Norge mer og mer populært. Fra 12 sentre ved oppstarten i 2004 passerer EasyLife Norge nå 70 sentre når høstsesongen starter i august i år.

– Det ble nesten litt komisk. For proporsjonalt med at flere og flere nordmenn fikk hjelp av vårt program hvert år, gikk min egen kroppsvekt samme veien, nemlig oppover. Da den passerte 100 kilo før jul i fjor, etter å ha ligget så vidt over 90 da vi startet opp med EasyLife i 2004, forsto jeg at jeg måtte gjøre noe. Samtidig forsto jeg også at jeg var i den samme situasjonen som de mange jeg hadde intervjuet i forbindelse med EasyLife Nytt opp gjennom årene: Jeg visste nøyaktig hva som måtte til, uten å være i stand til å gjennomføre det på egenhånd. Det er jo det veldig mange EasyLife-deltagere forteller, sier Martin, som meldte seg på i en EasyLife Lettere-gruppe, for folk som skal ned 5-8 kilo, i januar i år.

Vi besøker Drammen



Sel! Maven er nesten borte, sier Martin Christoffersen, som har bevist at EasyLife fungerer også for ham. 10 kilo har han gått ned, mens livvidden har skrumpet inn med nesten 20 centimeter i løpet av 3 måneder med EasyLife ved Drammen EasyLife Senter. Til venstre: Slik så Martin ut før han startet opp med EasyLife i februar i år.

Fra 103 til 93 kilo

– Jeg innså at jeg trengte å være med i en EasyLife-gruppe som ble veid hver uke og fulgt opp av en EasyLife-instruktør. Det var ikke nok for meg at jeg visste hva jeg skulle gjøre. Samtidig ønsket jeg å sjekke at EasyLife virkelig fungerer, også for meg, forteller Martin, som må innrømme at det etter hvert ble en belastning at han som sto bak EasyLife her i landet gikk rundt med en mave som bare ble større og større.

– Jeg fikk jo noen kommentarer fra innhaverne av noen av våre EasyLife-sentre. Heldigvis forsto jeg alvoret tilslutt, forteller Martin, som veide 103,3 kilo da han startet opp i en EasyLife Lettere-gruppe ved Drammen EasyLife Senter 10. februar. Nesten nøyaktig 3 måneder senere, da selve vektreduksjonsperioden av programmet var over, viste vekten 93,5 kilo, altså en nedgang på nesten nøyaktig 10 kilo.

– Jeg må også bare kripe til korset og innrømme at det var mye jeg trodde jeg kunne, men som jeg ikke kunne nok om likevel. Og jeg har slurvet med sammensetningen av måltidene, som EasyLife-programmet lærer oss mye om. Derfor har EasyLife gitt meg også en aha-opplevelse, slik jeg har hørt så mange EasyLife-deltagere fortelle opp gjennom disse årene, forteller Martin, som føler seg bedre enn på mange år.

Blod på tann

– 10 kilo er mer enn jeg trodde. Det merket jeg ikke minst da den flinke EasyLife-instruktøren vår, Johanne Egeberg, kledde på meg en blyvest som veide 10 kilo og ba meg gå opp og ned trappen med den. Så nå har jeg fått blod på tann og vil ned noen kilo til, sier Martin, glad for at han omsider har klart å bevise at EasyLife fungerer for ham også.

Ingar (49) fra Solbergelva ned 23 kilo på Drammen EasyLife Senter

Kona til Ingar Andersen (49) fra Solbergelva var redd for helsen til mannen sin, og sendte ham ned til Drammen EasyLife Senter. Fire måneder senere har Ingar gått ned 23 kilo, fra 102 til 79 kilo, og han har sluttet med blodtrykkstablettene han alltid har brukt.

Kiloene bare ballet seg på, år etter år, for snekkeren og korpsmusikeren fra Solbergelva. Blodtrykket steg også, i takt med kiloene, og Ingar måtte etter hvert begynne med blodtrykkstabletter.

– Jeg forsto jo at noe måtte gjøres da jeg etter hvert fikk problemer med å knyte skolissene, sier Ingar, som likevel ønsket å drøye litt til, etter at han fikk EasyLife Nytt i postkassen i begynnelsen av januar.

Det ville imidlertid ikke kona være med på. Hun tok telefonen og ringte rett ned til Drammen EasyLife Senter hvor hun bestilte time for mannen sin.

Inspirert

– Jeg hadde ikke noe valg. Du kan godt si at kona sendte meg, sier Ingar, og ler litt, før han forteller hva som gjorde ham tent på å starte opp med livsstilsprogrammet EasyLife.

– Det var at jeg leste artikkelen om Hans Petter Hansen, butikksjefen på Kiwi her i Solbergelva, hvor jeg bor. Han kjente jeg jo, og kunne med selvsyn se at EasyLife-programmet fungerte, forteller Ingar.

Til 79 kilo

Trommeslageren fra Solberg musikkorps veide 102 kilo da han startet opp i EasyLife-gruppa til Ritva Bakken på Drammen EasyLife Senter 26. januar i år. Når vi treffer ham omtrent nøyaktig 4 måneder senere, viser vekta 79 kilo, altså en nedgang på 23 kilo i løpet av disse 4 månedene.

Gått lett

– Jeg må bare innrømme at jeg gruet meg veldig til å starte opp. Likte jo å kose meg litt i helgene, med øl, vin og god mat, og var redd for at det skulle bli for tøft å starte opp i den såkalte

ketosefasen. Men det har gått over all forventning. Det har ikke vært tøft i det hele tatt, og sultfølelsen forsvant veldig raskt, forteller Ingar, som er kjempeglad for at han ikke bare er blitt 23 kilo lettere og i mye bedre form, men også har kuttet ut blodtrykkstablettene.

Stabilt blodtrykk

Etter å ha gått på blodtrykkstabletter i mange år har Ingar, bare i løpet av 4 måneder i EasyLife programmet, kunne kutte ut blodtrykkstablettene helt.

– Legen var imponert over det som hadde skjedd med meg. Han fant ut at blodtrykket mitt var blitt helt normalt og ga beskjed om at jeg kunne kutte ut tablettene, forteller 49-åringen, som føler seg i mye bedre form enn på veldig mange år.

Alt er bedre nå

Det merker han ikke minst i jobben som snekker hos OKK og det merker han når han slår trommer i fritiden som medlem av Solberg Musikkorps.

– Jeg merket det jo på 17. mai. Å gå langt med stortromme og slå hele tiden mens jeg går, er normalt veldig slitsomt for meg. I år derimot, gikk det lekende lett, forteller Ingar, som også kan berette om et annerledes kosthold enn han hadde før.

– Jeg har lært mye om hva jeg bør spise og hva jeg bør spise lite av, om hvordan jeg bør sette sammen måltidene og når jeg bør spise, avslutter snekkeren fra Solbergelva.



Ingar Andresen (49)

- Bor: Solbergelva.
- Sivilstand: Gift, to barn, 22 og 25 år, pluss 2 barnebarn.
- Yrke: Snekker hos OKK.
- Hobby: Trommeslager i Solberg musikkorps.
- Aktuelt: Ned 23 kilo på 4 måneder med EasyLife.



– Ta i, Ingar! Instruktør og fysioterapeut ved Drammen EasyLife



To ganger i uka trener Ingar Andresen regelmessig ved Drammen EasyLife Senter, her i gang med styrketrening for benmuskulaturen.



Senter, Ritva Bakken, oppmuntret Ingar Andresen, her i gang med styrketrening for overkroppen.



– Jeg har fått et helt nytt liv, sier Ingar Andresen, her i gang med kondisjonstrening ved Drammen EasyLife Senter.



Ingar Andresen har lært mye av sin EasyLife instruktør, Ritva Bakken. Bl.a. hvordan han skal sette sammen måltidene.

Smittet kona

Ingar Andresen har mye å takke kona for. Det var jo hun som var årsaken til at han ble medlem ved Drammen EasyLife Senter. Men samtidig har kona fått litt tilbake også, ikke bare i form av en slankere og sunnere mann.

– At jeg måtte legge om kostholdet, har jo smittet over på henne også. Så hun har også gått ned i vekt, sier Ingar.

Ny garderobe

I klesveien innrømmer Ingar at EasyLife programmet har blitt en dyr fornøyelse. Han har nemlig gått ned fra 54 til 48 i bukser og fra XXL til Large i skjorter, mens livvidden har skrumpet inn fra 123 til 110 centimeter.

– Jeg har byttet ut hele garderoben, og det koster, sier Ingar med et smil.

10 år yngre

– Mange kjenner meg ikke igjen lenger og går rett forbi på gata, mens andre sier til meg at jeg ser 10 år yngre ut. Slikt er jo hyggelig å høre, sier en fornøyd Ingar Andresen.

Regelmessig

Før trente Ingar fint lite eller ingen ting, som han selv sier. Nå derimot trener snekkeren fra Solbergelva to faste dager i uka på Drammen EasyLife Senter, mens han i tillegg også trener litt hjemme i "Ælva".

Samboerpar fra Åskollen ned 70 kilo på 7 måneder

– En ting er at vi har gått ned til sammen over 70 kilo, mer enn Jan Håkon veier i dag. Mye viktigere er det at vi har fått et helt nytt liv. Nå kan vi ta oss skikkelig av barna våre og nå orker jeg å jobbe igjen for første gang på mange år, forteller Laila Formo (27).

Det begynte med at faren til Laila kom på døren deres hjemme på Åskollen med EasyLife-magasinet han nettopp hadde fått i postkassen sin.

– Pappa sa jeg trengte å gjøre noe med vekten min, og mente at livsstilsprogrammet ved Drammen EasyLife Senter kunne være noe for meg, forteller Laila, som hadde levd et tungt liv i dobbelt forstand de siste årene.

– Vekten hadde bare gått opp og opp gjennom flere år, og formen var blitt så dårlig at jeg ikke orket noe. Ja, jeg orket ikke en gang å jobbe, forteller Laila, som heller ikke hadde orkt til å ta kontakt med Drammen EasyLife Senter.

Tok affære

Det hadde derimot samboeren, Jan Håkon Jacobsen (32), som ringte ned til treningssentret for vektreduksjon på Strømsø i Drammen, og bestilte en informasjonstime for sin samboer og ham selv. Jan Håkon ville nemlig være med i EasyLife-programmet han også, mest for å støtte samboeren sin.

– Det er fint å være to om et prosjekt som dette, sier Jan Håkon.

Visste ikke vekten

Da samboerparet startet opp med EasyLife i oktober, ante ikke Laila hva hun veide. Hun hadde nemlig kastet badevekten, fordi hun ikke våget å veie seg.

– Jeg hadde gitt opp og fortrent alt sammen for å beskytte meg selv. Da den nakne sannheten kom for dagen, og vekten nede på Drammen EasyLife Senter viste 120 kilo, fikk jeg sjokk. Det var enda verre enn jeg trodde.

Det er nesten ikke til å tro at den sprudlende og flotte damen som sitter foran oss i slutten av mai i sofa-

en på sittegruppen ved Drammen EasyLife Senter har veid 120 kilo bare 7 måneder i forveien. For nå viser vekten 78 kilo, altså 42 kilo mindre enn ved oppstarten for litt mer enn 7 måneder siden.

15 kilo til

– Det har gått overraskende greit. Jeg vil ikke påstå at det har vært lett, men heller ikke vanskelig. Et par utskeielser har det også blitt i løpet av disse månedene. Men jeg har klart å ta meg inn igjen og fortsette vektnedgangen, forteller to-barnsmoren fra Åskollen, som hadde gått ned nøyaktig 40 kilo etter 7 måneder av EasyLife programmet, og som bare fortsetter å gå ned.

Ny livsstil

– Målet mitt er å gå ned 15 kilo til før oktober, altså etter at EasyLife programmet er ferdig. Det skulle bli 55 kilo totalt, forteller Laila, som føler seg sikker på at hun vil nå målet sitt. Gjennom EasyLife-programmet har hun nemlig klart å legge om livsstilen og fått et verk-tøy i hverdagen, både i forhold til mat og trening.

– Vi har lært hva vi bør spise og hvorfor vi bør spise det og det, og vi har lært å sette sammen måltidene riktig. I det hele tatt har vi fått en forståelse for mat som vi ikke hadde før.

Endelig i jobb

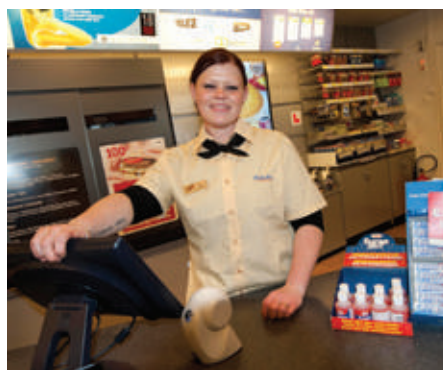
Like viktig er det at månedene med EasyLife har ført Laila tilbake til arbeidslivet.

– Jeg isolerte meg helt. Hadde ikke noe overskudd og orket ikke å vise meg ute blant folk. Nå har jeg derimot fått jobb på Esso ved Drammen sykehus, og stortrives. Så flott å kunne være ute blant folk igjen, stråler Laila, som også har fått mye mer overskudd til ta seg av og leke med de to guttene sine på to og fire år.

– Alt er blitt lettere. Hele livet er totalt forandret. Du kan trygt si at vi har fått et helt nytt liv i løpet av disse månedene ved Drammen EasyLife Senter, fastslår Laila.



– Alt er blitt lettere i dobbelt forstand, etter at vi ble medlemmer her ved Drammen EasyLife Senter, sier samboerparet Laila Formo og Jan Håkon Jacobsen fra Åskollen i Drammen, her i gang i styrke-sirkelen.



Laila Formo har ikke bare gått ned 40 kilo. For første gang på mange år er hun også i stand til å jobbe, her bak disken på Esso i Drammen.



– Vi har mye å takke Drammen EasyLife Senter for. For livet vårt er ikke bare snudd opp-ned. Vi har fått et helt nytt liv, sier samboerparet Laila Formo og Jan Håkon Jacobsen, her foran Drammen EasyLife Senter.

” Endelig orket jeg å begynne å jobbe igjen...



Laila Formo (27)
Jan Håkon Jacobsen (32)

- Sivilstand: Samboere, med 2 barn, to gutter, 2 og 4 år.
- Yrker: Jan Tore: Elektriker hos Elektrisk Produksjon. Laila: Esso ved Sykehuset.
- Aktuell: Hun ned 40 kilo, han ned 30 kilo på 7 måneder med EasyLife.

Laila Formo orket ikke en gang å jobbe, så dårlig form var hun før ble medlem ved Drammen EasyLife Senter, mens Jan Håkon Jacobsen ikke hadde så mye overskudd han heller, verken på jobb eller hjemme. Nå trener samboerparet 4-5 ganger i uka ved Drammen EasyLife Senter.

Fra 99 til 69 kilo

Egentlig hadde ikke Jan Håkon Jacobsen (32) som mål å gå ned mer enn noen få kilo. Han var nemlig mest med i EasyLife-programmet ved Drammen EasyLife Senter for å støtte sin samboer. Da vi traff ham i slutten av mai, viste derimot vekten at han veide 69 kilo, mens den syv måneder i forveien, da han startet opp i EasyLife gruppa samme med samboeren i oktober i fjor, viste 99 kilo.

– At jeg virkelig har gått ned 30 kilo, er helt utrolig. Det mest utrolige er likevel at det ikke har vært tøft i det hele tatt. Kiloene har bare rent av meg, en etter en. Jeg tok av 6 kilo allerede etter en uke og hadde tatt av 10 kilo etter 2 uker. Da ble jeg selvfølgelig supermotivert til å fortsette, og siden har bare kiloene falt av meg jevnt og trutt, forteller en svært så fornøyd Jan Håkon Jacobsen.

Støtter Strømsgodset

– Jeg orker mye mer i jobben min som elektriker og jeg har fått mye mer overskudd til barna og jeg har ikke minst mer å gi som supporter for Strømsgodset på Marienlyst, sier den ihuga SIF-supporteren, selvfølgelig ikledd Strømsgodset-drakt da han skal fotograferes.

Rutiner

5 ganger i uka er samboerne å treffe på Drammen EasyLife Senter, hvor de kombinerer kondisjons og styrketrening.

– Jeg er mye med på de mer enn 50 gruppetreningstimene ved sentret, mens Jan Håkon foretrekker å trene individuelt, tilføyer Laila Formo.

Fra 54 til 40 i bukser

Å gå ned mer enn 70 kilo har selvfølgelig også en ulempe, om en skal begynne å tenke klær.

– Jeg har allerede byttet garderobe flere ganger. Kjøpte meg nemlig nye klær da jeg trodde jeg var i mål. Men så gikk jeg ned 10 kilo til og måtte ut og bytte igjen, forteller Jan Håkon, som har gått ned fra 38 til 32 i buksestørrelser og fra XL til Small i skjorter.

– Jeg har gått ned 54 til 40 i buksestørrelser og kastet flere sekker med klær. Vi skal nemlig aldri tilbake der vi var, fastslår Laila.

Merete (43) fra Danvik og Mette (44) fra Drammen ned 38 og 31 kilo ved Drammen EasyLife Senter

Jeg hadde fått klar beskjed fra legen, og måtte bare gjøre noe. Helsen min var elendig og jeg veide 105 kilo, forteller Merete, som ble medlem ved Drammen EasyLife senter i begynnelsen av januar. 14 dager senere fikk hun følge av kusinen sin, Mette Nielsen, som hadde diabetes og som også var altfor tung og i dårlig form.

Men det er ikke mye som minner om dårlig form når vi treffer de to kusinene i slutten av mai. De sprudler om kapp de to damene fra Drammen, og smilet går nesten helt rundt på dem.

– Det er klart jeg er glad. Dette er jo bare fantastisk. I årevis, helt fra jeg var barn, har jeg vært overvektig, altfor overvektig. Men nå, i løpet av bare fire måneder her på Drammen EasyLife Senter, har jeg fått et helt nytt liv, forteller Merete. Da hun startet opp med EasyLife 10. januar, våget hun ikke å fortelle det til noen, heller ikke til kusinen sin, som hun ellers hadde mye kontakt med.

– Jeg sendte en SMS til Merete og fortalte at jeg skulle på møte med Drammen EasyLife Senter, og lurte på om det kanskje var noe for henne også. Da fikk jeg svar tilbake om at Merete allerede var medlem, flirer Mette, som ble medlem ved Drammen EasyLife Senter 14 dager etter kusinen, den 24 januar.

Fikk klar beskjed

Merete Hagen ante ikke hva hun veide før hun kom til Drammen EasyLife Senter. For damen fra Styrmoes vei på Danvik i Drammen hadde ikke våget å veie seg på mange år.

– Jeg hadde vært overvektig fra jeg var barn av, og visste egentlig ikke hvordan det var å være slank. Senere ble det likevel verre og verre. Vekten gikk opp og opp. Jeg fikk diabetes, jeg fikk høyt blodtrykk og jeg hadde for høyt kolesterol. Orket nesten ikke å jobbe en gang. Det var rett og slett ille. Legen min sa det også til meg: "Nå må du bare gjøre noe. Hvis ikke går dette riktig dårlig."

For Merete kom derfor EasyLife magasinet i aller høyeste grad i rett tid når det dumpet ned i postkassen hennes i begynnelsen av januar.

– Om du tar en slik kjegle som du finner på veien og snur den på hodet, så vil du finne ut hvordan jeg så ut da jeg startet opp her på Drammen EasyLife Senter, forteller 43 åringen.

Duracellkanin

Da vi treffer Merete fire måneder og to uker senere, er det ikke mye som minner



Merete Hagen (43)

- Bosted: Styrmoes vei på Danvik.
- Sivilstand: Et barn, 9 år.
- Yrke: Dampsentralen barnehage i Wergelandsgate.

Mette Nilsen (44)

- Bosted: Stillerud i Skoger.
- Sivilstand: Gift, 2 barn, 12 og 15 år.
- Yrke: Hjemmearbeidende.

om verken omvendte kjegler eller dårlig form. For her kommer det en slank og flott 43 åring løpende mot oss, sprudlende som ei sol.

– Nå blir hun bare kalt for Duracellkaninen forteller kusinen.

Så er det da heller ikke mye igjen av verken høyt blodtrykk, kolesterol eller diabetes. – Jeg er kvitt alt sammen. Det har legen konstantert, jubler Merete, som også kan juble når hun ser hva vekten viser.

– Nå veier jeg 67 kilo. Tenk det da! Jeg som veide 105 da jeg startet opp i januar. Jeg har gått ned 38 kilo på 4 måneder og føler meg fantastisk bra.

Vekker oppsikt

Så får hun da også høre det, både fra kollegaer ved Dampsentralen barnehage i Wergelandsgate, fra venner og kjente, ja fra alle.

– Til og med kassadamen på Kiwi så på meg og lurte på hva som hadde skjedd. Hun kikket også ned i handlevognen min og konstaterte at det var skjedd en forandring der også, forteller Merete, og legger til at hun spiser helt annerledes enn hun gjorde fire måneder tidligere.

Skjønner bedre

– EasyLife har hjulpet meg til å forstå sammenhengen. Hva jeg skal spise, hva jeg ikke bør spise og hvordan jeg skal sette sammen måltidene. Jeg har blitt bevisstgjort, gliser 43-åringen, før hun gjør seg klar til sykkeltraining.

For nå trener hun fire-fem ganger i uka, både innendørs og utendørs, og når vi treffer henne skal hun på sykkelstur med sin EasyLife-instruktør Thomas Gusdal og andre EasyLife medlemmer.

– Jeg kombinerer styrke og kondisjonstrening innendørs med sykkelturner ute når det er vær til det, sammen med min flinke EasyLife instruktør, som har all ære for det som har skjedd med meg, avslutter Merete, og stryker av gårde, opp til Mjøndalen og tilbake igjen.



44) fra Skoger EasyLife Senter

Vi besøker Drammen



– Vi så ikke ut i det hele tatt (under), før vi ble medlemmer her ved Drammen EasyLife Senter, og vi visste knapt hva trening var. Nå derimot trener vi fast fire-fem ganger i uka, forteller kusinene Mette Nielsen (t.v.) og Merete Hagen, her i gang i styrke-sirkelen ved Drammen EasyLife Senter.

Ut på tur, aldri sur, kan være et godt motto for livsstilsendringen de to kusinene Mette Nielsen (t.v.) og Merete Hagen har gjennomgått ved Drammen EasyLife Senter (bakgrunnen). Her er de to på vei ut på sykkeltraining med sin EasyLife instruktør Thomas Gusdal.



Kuttet ut insulinsprøytene

Mette Nielsen (44) fra Skoger har diabetes type 1 og fikk først beskjed om at hun ikke kunne følge programmet ved Drammen EasyLife Senter. Men etter å ha tatt et møte med sin lege, fikk hun klarsignal likevel. Det er hun veldig glad for i dag, nøyaktig fire måneder etter at hun ble EasyLife-medlem 24. januar.

– Disse 4 månedene har snudd helt opp ned på livet mitt på alle måter. Jeg har gått ned 31 kilo, og det beste av alt, jeg har sluttet å bruke insulinsprøyter som jeg måtte ta mange ganger hver dag tidligere, forteller, Mette, som i dag kan nøye seg med å bruke insulin-tabletter.

EasyLife programmet har hjulpet meg til å stabilisere blodsukknivået og til å holde det i sjakk, forteller 44-åringen fra Stillerud i Skoger, som også forteller at hun har lært å sette sammen måltidene riktig, i forhold til mengde av proteiner, fett og karbohydrater.

– Vi bruker noe som heter Tallerken-modellen, og det fungerer utmerket, forteller Mette, som er nede på en kroppsvekt hun ikke har hatt siden 1995.

– Hele garderoben min er ny, og jeg har kastet mange sekker med klær. For jeg skal jo aldri tilbake dit jeg var. Aldri!

Bare nye klær

Jeg har gått ned fra 3 ganger XL til Small/Medium i klesstørrelser, og jeg har gått ned fra 127 til 87 centimeter rundt livet, sier Merete Hagen.

For dumt å si jeg er syk

Alle glaner på meg, men selv om noen kanskje lurer på om jeg er blitt syk, sier de ikke det. For det forstår de jo at jeg ikke er, så frisk og sprudlende jeg er blitt, sier Merete Hagen.

Super-sommeren

Når vi prater med Mette Nielsen i slutten av mai er det bare en måned til hun skal av gårde på ferie.

– Jeg kan ikke huske sist jeg veide så lite som jeg gjør nå. Så turen til Mallorca i slutten av juni, med mann og barn, blir min livs sommerferie. Endelig er jeg slank, sier Mette.

Stolt mor

Mette feiret konfirmasjonen til sin kjære sønn 12. juni.

– Det har vært et hovedmål hele veien å gå ned i vekt til den dagen. 30 kilo var målet mitt, og det målet har jeg jammen nådd, sier Mette, kjempestolt av seg selv.



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

EasyLife-klinikk åpner i Tyrkia

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

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

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

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

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

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



Hege Cecilie Leonsen Sann hadde som mål å få bort 15 kilo. Allerede etter 12 uker var 16 kilo borte. Ryggvondtene er også borte, og jeg anbefaler mer enn gjerne EasyLife til andre, sier hun.

Vi besøker Årnes



Helsesøster Hege (38) ned 16 kilo på 12 uker

16 kilo lettere på bare utrolige 12 uker nærmest danser en sprudlende Hege Cecilie Leonsen Sann (38) gjennom livet. Takket være livsstilsprogrammet EasyLife tok helsesøsteren kontroll over egen helse og friskmeldte seg selv.

– Jeg har ikke veid så lite på 13 år, og hadde aldri klart dette uten livsstilsprogrammet EasyLife. Jeg trodde det skulle være tøffere, men jeg synes at det har gått greit, smiler Hege Cecilie Leonsen Sann fra Årnes.

Alt ble bedre

Fra hun startet på EasyLife-programmet på Spenst i Årnes har pilen på vekten beveget seg fra 78 til 62 kilo i løpet av kun tre måneder. Men enda bedre og viktigere for kommunens helsesøster er at alt det som tidligere var tungt i hverdagen nå er en saga blott.

– Jeg gikk til behandling for prolaps i ryggen i to år. Nå har jeg ikke vært til behandling på to måneder. Jeg sover bedre om natten og er uthvilt om morgenen. Jeg har fått mye mer energi både på jobb og hjemme, smiler og ler Hege.

Positive effekter

– De rundt meg synes jeg ser gladere og mer sprudlende ut. Jeg merker godt alle fordelene EasyLife har gitt meg, og jeg anbefaler mer enn gjerne EasyLife til andre, legger den svært så blide EasyLife-deltakeren til.

– Før var det hektiske hverdager, men jeg får tid til alt nå. Og så føler jeg meg mer kreativ. EasyLife fører til bedre helse, og vektreduksjonen har bare positive effekter, fortsetter Leonsen Sann.

Riktig mat

Nå har tobarnsmoren gått ned to buksestørrelser og fra størrelse XL til small i overdelene. Kostholdet også er en viktig del av programmet.

– Som helsesøster vet jeg jo hva jeg skal spise. Men med hektiske hverdager har det jo ikke vært så enkelt. Nå velger jeg renere produkter, mindre karbohydrater og mer fiber og grønnsaker, forklarer hun.

Gode rutiner

Årnes-kvinnen synes det er bra at EasyLife går over tid, slik at man får tid til å innar-

beide gode rutiner. Hege forteller at hun tar med seg de gode erfaringene med EasyLife i arbeidet med forebyggende helse.

– Som helsesøster må jeg starte med meg selv. Jeg fokuserer på det med aktivitet og det å spise regelmessig overfor barna. Jeg bruker noe av det jeg har lært på EasyLife på jobben ja, sier den sprudlende helsesøsteren.

Bra mental trening

EasyLife er ikke bare trening og kosthold.

– Det er veldig bra at programmet har med mental trening som en del av opplegget. Det er fokus på at kropp og sinn henger sammen, forteller Hege Cecilie Leonsen Sann. Hun forklarer at EasyLife blant annet fokuserer på å tenke på det som er positivt.

– Jeg er blitt flinkere til å tenke positivt og blitt sterkere på å takle motgang. Jeg har mer viljestyrke enn jeg trodde, sier Leonsen Sann.

Ektepar fra Gulskogen ned 71 kilo på 4 måneder

Vi besøker Drammen



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

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

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

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

leder ved Drammen EasyLife Senter, ler Lise Wollberg Vestli.

Noe måtte skje

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

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

Høyt blodtrykk

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

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

Drammen, både utvendig og innvendig.

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

Han veide 127,8 kilo da han startet opp i EasyLife gruppa til Thomas Gusdal den 10. januar. Kona Linda veide 99,7 kilo.

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

48 centimeter rundt livet

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

er ved Drammen EasyLife Senter

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



i Linda (38) og Vidar Kjeksrud (44)

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

En halv meter i livvidde er jo utrolig.



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

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

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

Gått veldig greit

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

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

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

Støtter hverandre

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

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

Fin gjeng

– Vi trengte også å være med i en gruppe som treffes ukentlig på Drammen EasyLife Senter, og vi trengte presset vi føler med å bli veid hver uke, forteller ekteparet, som også har begynt å trene regelmessig, noe de aldri gjorde før.

– Vi har gått fra null til tre-fire treninger i uken, og varierer mellom kondisjonstrening og styrketrening.

Fra XXXL til medium

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

Blir ikke gjenkjent

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

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

Utrolig energi

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

– Alt er blitt utrolig mye enklere for meg nå.

To tunge vedsekker

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

Vil ned fem kilo til

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

Leste om virkeligheten

Ekteparet Kjeksrud sier at det var artikkelen om Hans Petter Hansen fra Solbergelva, butikksjefen på Kiwi, som hadde gått ned 27 kilo, som var den utløsende årsaken til at de ble med i EasyLife programmet.

– At vi kunne lese om folk fra distriktet, som virkelig hadde opplevd dette, var veldig troverdig for oss.

Kinosjef Bente Elisabeth ned 32 kilo på 4 måneder med EasyLife!

– Som i en eventyrfilm

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

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

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

Motivert

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

Ga beskjed

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

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

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

Raskt ned i vekt

Når den blide kinosjefen ikke er på jobb, er



Vi besøker Økern

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

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

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

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

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

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

Kjersti Florin Ellingsen

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

Katrine Helen Breivik

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

Runa Stene

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

Linda Iren Bekkelund

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

Haavard Marensius Olsen

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

Phrode Hansen

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

Gro Helene Klingenberg

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

Elena Carciumaru

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

Katy Fagerstrøm

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

Ann Cecilie Nicolaisen

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

Monica Fyen

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



Eva Therese Rove

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

Ingrid Husebø Berge

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

Bjørn Erik Riis

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

Tonja Andreassen

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

Fredrik Markussen

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

Tone Marit Sameien

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

Her finner du

VARIG LIVSTILSENDRING
EasyLife

AKERSHUS

Bærum: Spent
Rykkinn, 67 17 74 00

BUSKERUD

Kongsberg: Life
Kongsberg, 32 76 87 80

MØRE OG ROMSDAL

Elnevågen: Spinn
og Sol treningssenter,
92689727

OSLO 2Manage,

avd. Økern:
Condis, 92 82 87 32

TELEMARK

Porsgrunn: Puls
Porsgrunn, 94 01 72 00

AKERSHUS

Drøbak: Frisk Trening
og Manuellterapi,
99 50 64 93

BUSKERUD

Sætre: Trento,
47710477/92656003

NORDLAND

Dønna: Fysioform
Treningssenter,
75 05 21 30

OSLO 2Manage,

avd. Fredensborg:
Condis, 92 82 87 32

TROMS

Finnsnes: Aktivitets-
huset 77 84 10 00

AKERSHUS

Fornebu: Tempo Gym,
67 59 98 00

FINNMARK

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

NORDLAND

Sandnessjøen:
Fysioform Skansen,
75 12 78 50

ROGALAND

Ølen: Frisk Trenings-
senter, 53 76 79 00

VEST AGDER

Kristiansand:
Kristiansand Sports-
senter, 38 02 57 90

AKERSHUS Jessheim:

Spent Jessheim,
63 97 79 60

FINNMARK:

Vardø: Kontakt
Vibeke Baumann,
tlf 91336792

NORDLAND

Narvik: Modus,
76 94 00 50

VARIG LIVSTILSENDRING
EasyLife

VESTFOLD

Larvik: Min Kilde,
97 75 85 70

AKERSHUS

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

HEDMARK Hamar:

Tuvas Treningssenter,
62 53 26 99

OPPLAND

Lillehammer: Spent
Lillehammer,
61 26 86 30

VESTFOLD

Sandefjord: Puls
Sandefjord,
40 00 68 87

AKERSHUS Skedsmo:

Avancia Sport Center,
64 83 51 70

HEDMARK Hamar:

Espen Aktivitetspark,
62 55 53 33

OPPLAND Dokka:

Toten Treningssenter,
61 19 70 00

VESTFOLD

Tønsberg: PULS
Hogsnes, 33 33 01 01

AKERSHUS

Ski: Avancia Sport
Center, 64 85 23 00

HEDMARK

Kongsvinger: Spent
Kongsvinger,
96 64 00 62

OPPLAND Gjøvik:

Toten Treningssenter,
61 19 70 00

ROGALAND Sola:

Toppform Sola,
51 64 89 00

VESTFOLD Horten:

Trimhuset Horten,
33 07 08 03

AKERSHUS

Sørumsand:
Sørumsand Trenings-
senter, 63 82 45 02

HEDMARK

Nes: Grande
Rehabiliteringssenter,
62 36 25 04

OPPLAND Hov:

Treninga,
61 12 30 77

ROGALAND

Stavanger: Toppform
Tasta, 51 54 60 58

VESTFOLD

Holmestrand: PULS
Holmestrand,
33 05 06 06

AKERSHUS

Vestby: Spent Vestby,
64 95 34 64

HEDMARK Skarnes:

Family Sports Club,
Skarnes 62 96 73 50

ROGALAND Bryne:

CORE GYM,
47 37 39 48

ØSTFOLD

Askim: Avancia
Sport Center,
69 88 12 50

AKERSHUS

Årnes: Spent Årnes,
63 90 79 42

HORDALAND Bergen Fyllingsdalen:

Nr1 Fitness,
55 16 57 00

ROGALAND

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

ØSTFOLD Moss:

Ditt
Treningssenter,
69 25 76 07

AKERSHUS

Asker: Asker trenings-
senter, 40 00 04 81

HORDALAND Bergen Landås:

Nr1 Fitness,
55 16 57 00

SOGN OG FJORDANE Førde:

PULS Førde,
57 82 31 32

ØSTFOLD Fredrikstad:

Family Sports Club
Fredrikstad, 69 30 03 10

AKERSHUS

Ås: Ås Fysioterapi
og Treningssenter,
64942900

HORDALAND Bæren, Åsane:

Nr1 Fitness,
55 70 80 20

OPPLAND Grua:

Spartacus Trim og
Treningssenter,
61 32 54 45

SØR TRØNDELAG Trondheim:

Trenings-
senter1, Leangen
99 27 40 00

ØSTFOLD Rakkestad:

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

AKERSHUS Fetsund:

Spent Fetsund,
63880110

HORDALAND Bergen sentrum:

EasyLife Bergen,
55 70 81 70

OPPLAND Lena:

Toten Treningssenter,
61 19 70 00

SØR TRØNDELAG Trondheim:

Nidarø
Treningssenter,
46 77 00 70

ØSTFOLD Sarpsborg:

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

AUST AGDER

Lillesand: Trend Trim
Lillesand, 37 27 37 55

HORDALAND Stord:

Heiane Trening &
Helse, 53 40 10 50

OPPLAND Raufoss:

Toten Treningssenter,
61 19 70 00

TELEMARK

Langesund: PULS
Skjærgården,
35 96 75 75

ØSTFOLD

Sarpsborg: Family
Sports Club Fram,
69 97 26 99

AUST AGDER

Arendal: Arendal
Sport og Fitnesssenter,
37 02 12 28

HORDALAND

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

OSLO 2Manage, avd.

Mortensrud: Sport &
Mosjon, 92 82 87 32

TELEMARK

Notodden: Spent,
350 25 010

ØSTFOLD

Halden: Family Sports
Club Halden,
69 19 78 00

BUSKERUD

Drammen: Drammen
EasyLife senter,
32 69 90 09

HORDALAND

Osterøy: Nr1 Fitness,
90 56 19 13

OSLO 2Manage, avd.

Stovner: Condis,
92 82 87 32

TELEMARK

Skien: Puls Skien,
45 26 66 33

**HER ER DET Plass
TIL DITT SENTER
RING 32846400**