

Lillann fra Solbergelva ned 31 kilo på 8 måneder!

Ned 5-10 kilo?
EasyLife
Lettere er løsningen!

FØR



Nye kurs starter nå!

Ring for å sikre deg plass – eller send **easy46** til 2030.

– Da jeg startet med livsstilsprogrammet EasyLife ved Drammen EasyLife Senter i februar, var jeg veldig tung, mens både helsen min og humøret mitt var elendig. 8 måneder senere har alt snudd seg for meg. Jeg har gått ned 31 kilo, blodtrykket mitt er blitt normalt, kondisjonen mye bedre, mens muskelmassen har gått opp fra 54,3 til 76,9 prosent, jubler Lillann Sigurdsen (42) fra Solbergelva.

Les mer side 8-9.



DRAMMEN
EasyLife
SENTER

www.easylife.no • Ring

32 69 90 09

Våre livsstilsprogram

EasyLife



NYTT OG FORBEDRET PROGRAM!

EasyLife er et vektreduksjons- og livsstilsprogram. Hovedmålet med programmet vårt er varig livsstilsendring, og bedre helse. For å oppnå dette, har vi disse tre grunnpilarene:

- **Balansert og variert kosthold.**
- **Aktivitet og trening.**
- **Mental trening og motivasjon.**

Vi hjelper deg ned de antall kilo du ønsker å gå ned, og til å legge om livsstilen slik at du holder vekten nede. Programmet er bygget 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 ketosefasen, hvor fettforbrenningen er så høy at kiloene raskt blir borte. Samtidig vil du merke at hverdagene blir mye bedre, du får mer energi og overskudd. Motivasjonen øker, og det hele blir en flott opplevelse.

Vi hjelper deg å endre dine vaner. Programmet er kvalitetssikret av leger, og instruktørene har utdanning og kunnskap til å kunne hjelpe akkurat deg. Treningen skjer i ditt eget tempo. Hvis du ønsker, kan du være med på gruppetrening med andre på samme nivå.

Du blir med på et velprøvd og grundig sammensatt program, med instruksjon i grupper og solid oppfølging over lang tid. EasyLife har hyggelige instruktører som støtter deg. Du står aldri alene. Grip sjansen, og gjør 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 seks måneders-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.



Innehaver av Drammen EasyLife Senter, Martin Christoffersen (f.v.), fysioterapeut og EasyLife instruktør, Ritva Bakken, daglig leder, Lise Wollberg Vestli og EasyLife instruktør og treningsveileder, Thomas Gusdal, med Drammen EasyLife Senter i bakgrunnen, kan glede seg over en voldsom respons fra folk i Drammensdistriktet som ønsker deres hjelp til å gå ned i vekt og legge om livsstilen.

Har fjernet 23 tonn fett!

I perioden fra Drammen EasyLife Senter ble åpnet, i september 2010 og fram til november 2012, da dette magasinet gikk i trykken, har 1150 EasyLife medlemmer fra Drammen og nabokommunene gått ned ca. 23 000 kilo ved dette trenings-sentret for vektreduksjon.

– Det mest gledelige med dette tallet er likevel at vi ser at så mange klarer å holde vekten også etter at det ett år lange EasyLife programmet er ferdig. For vårt mål er jo ikke bare å hjelpe våre medlemmer ned i vekt. Nei, vi vil også at de skal holde vekten etter at programmet er ferdig. Derfor er ikke målet vårt primært å slanke mennesker, men å hjelpe dem til å endre livsstilen slik at de på en naturlig måte holder vekten også i ettertid, fastslår daglig leder ved Drammen EasyLife Senter, Lise Wollberg Vestli, fysioterapeut og EasyLife instruktør, Ritva Bakken, EasyLife instruktør og tre-

ningsveileder, Thomas Gusdal og innehaver av sentret, Martin Christoffersen.

Da vi besøkte treningsentret for vektreduksjon på Strømsø i Drammen i oktober hadde sentret hele 24 EasyLife grupper gående, grupper som har jevnlig møter på ulike dager og tider.

600 medlemmer

Drammen EasyLife Senter, et trenings-senter bare for folk som skal ned i vekt, hadde nærmere 600 medlemmer ved utgangen av 2012.

– Men da er også folk som har avsluttet EasyLife programmet og som har valgt å fortsette som medlemmer her, med i dette tallet. Vi ser nemlig en gledelig trend i at flere og flere av våre medlemmer velger å bli på sentret her etter at de har avsluttet programmet. Selv om de kanskje har andre sentre nærmere der de bor og kan finne rimeligere alternativer i byen, så ønsker de å fortsette her, sier daglig leder, som mener dette har sammenheng med sentrets evne til å støtte og følge opp medlemmene.

– Vi har jo to fysioterapeuter, ernæringsfysiolog, EasyLife instruktører og mange treningsveiledere her. Det gjør at våre medlemmer synes det er trygt å være her og en garanti for at de klarer å holde vekten også i fremtiden, sier Lise, som også ser at det kommer flere og flere menn til sentret.

Flere menn

– Da vi startet opp var nok mindre enn 20% av medlemmene her menn. Nå derimot er en tredjedel av medlemmene menn og dette tallet ser ut til å øke. Kvinner er alltid først. Men når menn ser at det fungerer, så kommer de også, gliser Lise Wollberg Vestli, som også ser en annen tendens, nemlig at snitt alderen på medlemmene synker.

– Det første året vi drev var det flest mellom 50 og 60 år. Nå derimot er den største gruppen mellom 40 og 50, mens gruppene 30 til 40, 50 til 60 og 60 til 70 er omtrent jevnstore. Samtidig ser vi også at det kommer en del mellom 20 og 30.

Norge på langs med EasyLife

I årevis bar Magne Thorrud (67) fra Sigdal på drømmen om å sykle Norge på langs. EasyLife programmet han gjennomførte ved Drammen EasyLife Senter, gjorde drømmen til virkelighet.

÷25
kilo

2930 kilometer. 21 dager. Eller 180 timer og to minutter. Det er avstand og tiden 67-åringen brukte på å sykle fra Kirkenes til Lindesnes sammen med arbeidskollegaen på Aker Solutions Alen Cemer. Klokka halv ni på kvelden 8. juli trillet han og turkameraten inn mot Lindesnes fyr. Det var en stor opplevelse, for mannen som allerede i et intervju med Bygdeposten i 2007 fortalte at han ville sykle distansen. – Men jeg var for tung til å klare det. Sist påske tenkte jeg at nå, til sommeren, skal det skje. Men det skjedde ikke. Magne trakk og svettet, men kiloene forble der de var. Dermed følte han seg rett og slett for tung til å klare kraftanstrengelsen. Så dukket EasyLife Nytt opp i postkassa. Magne, som hadde forsøkt mye for å gå ned i vekt tidligere, bestemte seg. Han svingte innom Drammen EasyLife Senter på vei fra jobben på Fornebu til hjemmet i Hunstadroa i Sigdal.

Vekta viste 123

– Målet mitt var å gå ned like mange kilo som bagasjen veide. 18 kilo og 9 måneder senere sto han klar i Kirkenes med en sykkel som var lastet med alt han trengte til turen. 19 kilo veide bagasjen som var fordelt rundt på hybrid-sykkelen. Selve turen ga mange fine og tøffe opplevelser. Magne er lysten på å skrive en avhandling om konstant motvind, han forteller om dårlige sykkelveier og motbakker. Men selv om rompa verket og han måtte nedi asfalten noen få ganger, var det selvfølgelig mange fine opplevelser. En av dem var da kjæresten møtte dem på Beitostølen og de kunne lempe all bagasjen inn i bilen og sykle de fire siste dagene uten 19 ekstra kilo.

fakta

Magne Thorrud (67)

- Bosted: Sigdal.
- Yrke: Jobber med leverandørutvikling i Aker Solutions.
- Sivil status: Enkemann, 2 barn og 3 barnebarn.
- Vektreduksjon: 25 kilo.



– Det var bare helt fantastisk!

Episoden har gitt Magne noe å tenke på i etterkant. At han faktisk gikk rundt og bar på alle de ekstra kiloene hvert minutt hele dagen før.

Dit vil han ikke igjen.

Derfor skal de gode treningsvanene beholdes, og jobben med å stabilisere vekt og kosthold fortsette. Magne føler at han fortsatt trenger litt tid før livsstilsendringen er varig.

Drammen EasyLife Senter tilbyr oppfølgingskurs for de som har behov etter at EasyLife-året er omme. Siden alle er forskjellige, trenger noen mye kortere tid, mens andre trenger lenger tid på å få til den varige endringen.

– Målet mitt var å gå ned til 90 kilo. Det har jeg ikke klart, men jeg har fått det mye bedre. Jeg har ikke vondt i hofta lenger, og

er nok også blitt blidere, sier Magne.

Ikke det at han var sur før, Magne er en hyggelig og blid kar. Men hverdagen blir lettere, han orker mer og overskuddet gir seg utslag i et enda bedre humør.

Roser opplegget

EasyLife har vært nyttig og lærerikt for Magne Thorrud. Han skryter av de dyktige instruktørene på Drammen EasyLife-senter, og han er imponert over læreboka som gir en god og enkel innføring i trening, kosthold og motivasjon.

Gruppetilhørigheten på EasyLife er også en suksessfaktor. I starten møttes deltakerne en gang i uka, etter hvert noe sjeldnere.

– Det er motiverende med mange som har det samme målet. EasyLife har mange positive elementer, og summen av det er veldig bra, konkluderer Magne.

”

Det holdt ikke bare å trene, jeg måtte gjøre noe med kostholdet også.

Magne Thorrud syntes EasyLife var tøft i starten, men da brukte han den kommende sykkelturen som motivasjon. Etter hvert gikk det lettere, og han var i god form da han syklet ut fra Kirkenes. Innfelt: Denne tegningen fra barnebarna hang på døra da Magne kom hjem til Sigdal etter turen.

Sykepleierlektor fra Drammen anbefaler EasyLife

— Livskvalitet i hver svettdråpe

20 kilo lettere – ett år eldre – men likevel yngre i kroppen enn i fjor. Sissel Hoftun Knudsen snakker varmt om EasyLife. Konseptet er midt i blinken i et samfunn der overvekt og livsstilssykdommer er blitt stadig vanligere.

– Det er jo ingen tvil om at sykefraværet vil gå ned med fysisk aktivitet, sier Sissel.

61-åringen er sykepleier ved herteavdelingen på Drammen Sykehus, og høgskolelektor ved sykepleierutdanningen ved Høgskolen i Buskerud.

– Man kan få en kortere og lettere rehabiliteringsperiode om man er i god form når man blir syk, fortsetter hun.

Hun ble selv rammet av et hjerteinfarkt for få år siden, og erfarte da hvor viktig fysisk aktivitet var i opptreningsperioden. Men da hun skulle fortsette for seg selv, gikk det ikke så bra. Ikke før hun begynte ved Drammen EasyLife Senter, og fikk satt trening, kosthold og motivasjon i system.

EASYLIFE BESTÅR AV 3 GRUNNSTEINER:

KOSTHOLD:

– Det er grunnmuren min, der henter man energien. På EasyLife lærer du å sette sammen maten på en riktig måte, etter den såkalte tallerkenmodellen. Det gjør at du slipper å veie og måle maten. Du trenger proteiner i form av kjøtt og fisk, for å bygge muskler, det er byggesteinene. Du trenger karbohydrater i form av poteter, ris, pasta og stivelse for å få rask energi.

Du trenger grønnsaker for å få fiber, som er viktig for god fordøyelse. Vitaminer, mineraler og langsomme karbohydrater i grønnsaker gjør at du har et jevnt blodsukker.

Du trenger fett, og da spesielt umettet og flerumettet fett. Det er viktig for opptak av fettløselige vitaminer, og som kilde til livsviktige omega-3 fettsyrer. Fett er også en bestanddel i cellene våre, og det er derfor viktig at vi fyller på gode fettkilder for å gi næring til cellene som stadig fornyes.

Sissel understreker viktigheten av å ha balanse mellom de forskjellige næringsstoffene. Derfor er hun skeptisk til lavkarbokurer, der man kutter ut karbohydrater og erstatter det med fett. Hun er bekymret for langtidsvirkningene med tanke på kolesterolinnholdet i blodet, noe hun også får støtte for fra sine legekolleger.



TRENING

– Ved å være i fysisk aktivitet, kjenner jeg at kroppen gir gode svar. Jeg får en mestringsfølelse.

Sissel hadde mange vondter i kroppen. Muskelrevmatismen hennes ble helt borte etter at hun begynte å trene jevnlig. Her har også et sunt og balansert kosthold en viktig rolle, for å ha nok energi, og riktig næring for å yte maksimalt.

Kondisjonstrening gjør at man får bedre lungekapasitet, hjertet begynner å jobbe mer effektivt, og oksygen blir transportert bedre til organer.

Styrketrening er viktig for å bygge opp og bevare muskler, styrke skjelett og få bedre holdning. Bevegelighet må man også trene, for optimal muskellengde, smøring av leddene og generell velvære.

Nå trener Sissel tre ganger i uka, i tillegg forsøker hun å være minst en halvtime i aktivitet de andre dagene. Det kan være alt fra å gå en rask tur, til å jobbe i hagen.

– For meg er stavgang blitt en favoritt. Ifølge Ingerid Kristiansen kan man øke treningseffekten med 20 – 40 prosent hvis man bruker staver. Trening gir også energi og overskudd.



Sissel Hoftun Knudsen har det gøy på trening, og føler seg godt ivaretatt av EasyLife-instruktørene på Drammen EasyLife Senter.

MOTIVASJON

Sissel erfarte at det var vanskelig å legge om livsstilen alene. På EasyLife er hun en del av en gruppe som møtes jevnlig i ett år. Både instruktøren og de andre på gruppen har hatt en positiv og støttende innvirkning.

– Man må endre måten å tenke på. Det er ikke alltid så lett, og da hjelper det med en sms fra instruktøren med et lykke til, eller et spørsmål om hvordan det går hvis du ikke har vært innom senteret på noen dager.

EasyLife fokuserer mye på det mentale når det gjelder å gjøre varige livsstilsendringer. Det å sette mål og hvordan man skal oppnå og vedlikeholde disse målene er en stor del av kursopplegget.

Man skal heller ikke undervurdere det sosiale. Fellestreninger med EasyLife-gruppen både inne og ute har gitt både svette, glede og mye latter.

Selv føler Sissel seg mye lettere både fysisk og psykisk etter ni måneder på EasyLife. Hun ønsker også videre oppfølging når året er omme, og går da videre med MyLife.

– Jeg er sikker på at EasyLife hjelper meg, slik at jeg ikke rykker tilbake til start.



Dette synes jeg kjennetegner EasyLife:

- Faglighet
- Målsetting
- Struktur
- Variasjon
- Personlig veiledning
- Oppmuntring/omtanke/imøtekommenhet
- Ekstra tilbud



”

Er det mulig med en livsstilsendring? Etter ni måneder er svaret JA!

÷31
kilo**fakta****Lillann Sigurdson (42)**

- Sivilstand: Gift, to sønner, 12 og 18 år.
- Bosted: Solbergelva.
- Aktuell: Ned 31 kilo med EasyLife.

Jeg koser meg når jeg kommer hit til Drammen EasyLife Senter, og er blitt i mye bedre humør etter å ha gått ned 31 kilo her, sier Lillann Sigurdson.

Lillann stråler som en sol når vi treffer henne ved Drammen EasyLife senter på Strømsø i Drammen i oktober, 8 måneder etter at hun ble med i livsstilsprogrammet EasyLife. Hun har valgt å stå fram med historien sin fordi hun gjerne vil hjelpe andre som er i samme situasjon som hun har vært. – Jeg har ofte tenkt på at jeg skulle ha gjennomgått et slikt program som dette for 20 år siden. Da hadde jeg hatt en helt annen livskvalitet disse årene, sier Lillann, som likevel er lykkelig over at hun nå har fått et helt annet liv enn hun hadde for bare 8 måneder siden.

Da var nemlig situasjonen veldig mørk for tobarnsmoren fra Solbergelva, som hadde mistet jobben sin, etter innskrenkninger hos Sparebank1 i Drammen.

Bare rød sone

– Jeg fikk sjokk og innså hvor elendig det sto til med meg da jeg ble testet på Drammen EasyLife Senter helt i starten av programmet. Jeg var i rød sone, faresonen, både i forhold til blodtrykk, kondisjon, muskelmasse og fettprosent. Ikke minst var fettprosenten rundt mine innvendige organer, veldig høy, forteller Lillann, som gir oss et lite tilbakeblikk for at vi skal forstå hvorfor det sto så dårlig til med henne.

– Jeg hadde alltid vært kraftig, og gikk i tillegg opp mange kilo til gjennom mine to svangerskap, kilo som jeg ikke klarte å ta av meg etterpå. Samtidig har jeg hatt et veldig dårlig forhold til mat. Jeg spiste alltid, og for det meste bare usunn mat, pluss mye godterier. Kunne liksom ikke kose meg uten mat.

– Jeg trente heller aldri, og da gikk det bare en vei med vekta, opp og opp.

Gjemte meg bort

At hun ble så tung og i så dårlig form, førte til at Lillann mistet all selvtillit og gjemte seg bort, som hun selv sier.

– Jeg gjemte meg bort i store klær, gikk alltid i sort, og viste meg knapt nok ute. Samtidig kunne legen slå fast at helsen min var dårlig. Jeg hadde høyt blodtrykk og for høy puls, og jeg begynte virkelig å bli redd for meg selv, forteller 42-åringen, som fikk hjelp av moren sin til å ta skrittet over dørterskelen til Drammen EasyLife Senter.

– Da hadde jeg lest om dette sentret for vektreduksjon flere ganger i magasinet deres, men hadde liksom ikke tid til å begynne selv, ikke før jeg mistet jobben min i banken. Da fikk jeg plutselig ekstra tid, og da moren



Fra aldri å ha trent i det hele tatt, har Lillann Sigurdson (midt på bildet), trent regelmessig 4 ganger i uken siden hun ble EasyLife medlem ved Drammen EasyLife Senter 8. februar i fjor. Her er hun i gang med sin favoritt-aktivitet – Funwalking – en søndag formiddag i oktober.

Fastlegen kjente henne ikke igjen

...da Lillann fra Solbergelva hadde gått ned 31 kilo

– Da jeg møtte den gamle fastlegen min, som jeg ikke hadde sett på lang tid, kjente hun meg ikke igjen. Og da hun målte målte blodtrykket mitt forsto hun enda mindre, forteller Lillann Sigurdson (42) fra Solbergelva, som gikk ned 31 kilo på 8 måneder ved Drammen EasyLife Senter.

min i tillegg dro meg med, var avgjørelsen tatt, sier Lillann.

Grønn og gul sone

Den avgjørelsen har ikke den tidligere bankfunksjonæren fra Solbergelva angret på. For i tillegg til å ha gått ned 31 kilo de siste 8 månedene, fra februar til oktober i 2012, viser testene ved Drammen EasyLife senter noe helt annet enn ved starten i februar.

– Nå er jeg i grønn sone på alle målinger. Blodtrykket er blitt veldig bra, pulsen er normal, kondisjonen er blitt mye bedre, fettprosenten har gått dramatisk ned og prosenten muskelmasse har gått motsatt vei, forteller Lillann, som også begynte å trene regelmessig etter at hun ble EasyLife medlem i februar.

– Fra aldri å ha trent i hele mitt liv, trener jeg nå regelmessig 4 ganger i uken. 2 ganger trener jeg her ved Drammen EasyLife Senter, mens jeg jogger hjemme i Solbergelva, gjerne i lysløypa fra Solbergelva til Åssiden, de to andre dagene. Her trener jeg sammen

med mannen min, som også har begynt å trene og som har klart å gå ned 10 kilo siden i sommer.

– Både han og sønnene mine har støttet meg hele veien, og er stolte av det jeg har oppnådd, sier Lillann.

Funwalking

Aller best liker Lillann å være med på de mange gruppetreningstimene ved Drammen EasyLife Senter. Her varer alle timer i bare 25 minutter, slik at det hele tiden begynner en ny time hel og halv time, noe som gjør at deltagerne rekker flere timer etter hverandre. Dette gir dem også mer variasjon enn de ellers ville ha fått.

– Favoritten min er Funwalking. Her får jeg super kondisjonstrening, samtidig som jeg får styrketrening for både overkropp og ben samtidig. Disse timene er da også blitt så populære at vi må bestille plass en uke i forveien. Til og med kl. 10.30 på søndag formiddag er det smekk fullt. Da er også stemningen kjempehøy. En super måte å starte søndagen på, avslutter den fornøyde tobarnsmoren fra Solbergelva.

Ny garderobe

– Jeg har vært nødt til å bytte ut alle klærne mine. Har pakket bort flere sekker med klær som er alt for store for meg nå. Jeg har jo gått ned fra 48/50 til 38/40 i størrelse, sier Lillann Sigurdson.

Bedre humør

– Humøret mitt er blitt et helt annet etter 8 måneder med Easylife programmet. Dagligdagse problemer som før var store, er ikke noe problem lenger. Alt er blitt så mye bedre nå, sier Lillann.

Kjenner meg ikke

– Mange som ikke har sett meg på lenge, har problemer med å kjenne meg igjen når de treffer meg på gaten. Noe tror også at jeg er blitt syk, sier Lillann.

Vil vise folk

Lillann har ofte fått høre fra folk hun kjenner at bare vent, du går nok opp igjen du også. – Men jeg har bestemt meg for å vise dem. Jeg skal aldri tilbake der jeg var. Skal ikke ned flere kilo, men vil i stedet få mer muskler og enda bedre kondisjon.

Nytt kosthold

– Jeg er blitt bevisstgjort i forhold til mat og fått kunnskap om kosthold som jeg ikke hadde før. Så kostholdet i familien vår er annerledes enn det var før, sier Lillann.

Fettprosenten ned

I perioden fra 15. februar til 26. september viste tester ved Drammen EasyLife Senter at fettprosenten til Lillann sank fra 42.8 til bare 19%, mens samme tester viste at muskelmassen hennes økte fra 54.3% til 76.9%, altså med 22.6%.

Fibromyalgi-rammede kan bli friskere med EasyLife

Ved hjelp av trening, kosthold og mental trening, er mange fibromyalgirammede blitt langt friskere ved å gå på EasyLife, sier Ritva Bakken, fysioterapeut, EasyLife-instruktør og treningsveileder ved Drammen EasyLife Senter.

– Plagene blir ikke borte, men vi ser at de som har fibromyalgi og følger vårt opplegg blir mye friskere og er mye bedre rustet til å takle de nedturene som av og til vil komme, sier Ritva Bakken.

Hun er instruktør ved Drammen EasyLife-senter, der mange fibromyalgirammede har vært med i hennes EasyLife-grupper. Men hva er så EasyLife? Det er et program for endring av livsstil og vektreduksjon. Ikke noen hokuspokus slankekur, men et program som varer ett år og har som målsetting at hver deltaker skal få en sunnere livsstil og bedre helse.

Det gjøres gjennom trening, kosthold og mental trening. Hver enkelt – og summen av disse tre – vil kunne gi veldig positive virkninger for mennesker med fibromyalgi, sier Ritva.

Ser hele mennesket

EasyLife er opptatt av å se mennesket som en helhet. Det første Ritva gjør når en person kommer til senteret, er å sette opp en individuell helseplan og sette opp delmål innen kosthold, trening og mental trening. Slik kan man tilrettelegge et program som passer for akkurat deg.

– Vi fokuserer ikke på det du ikke kan, og de stedene i kroppen du har smerter. Men ved å fokusere på det du kan gjøre – vil også de «plagede» områdene bli bedre, sier hun. Gjennom EasyLife-programmet får du per-

sonlig oppfølging, samtidig som du er med i en gruppe som er et tverrsnitt av befolkningen. Det siste mener Ritva er positivt for å oppnå suksess. Med et felles mål, og inspirasjon fra hverandre, blir det en god gruppedynamikk, der man aldri har fokus på hva man ikke kan gjøre. Deltakere opplever at de er med på et lag – at de løfter sammen og lar seg inspirere av hverandre.

Lykkeendorfiner

EasyLife-deltakere generelt forteller at de er blitt gladere og mer opplagte. Det første skyldes at trening gjør at kroppen produserer flere endorfiner som gjør at man blir gladere. Det høres kanskje rart ut at man ved å bruke masse energi og bli sliten, så blir man mer opplagt etterpå. Men, det stemmer. Fibromyalgi gir ofte dårlig søvn og lite energi. Smertene i muskler og ledd gjør ofte at man ikke orker å trene, blir inaktiv, får negative tanker, og kommer inn i en ond spiral. Gjennom EasyLife programmet blir spiralen positiv.

– Istedenfor å ha fokus på det negative, har vi fokus på det hver og en klarer, sier Ritva.

Rolig start

Mestringsfølelse kalles det.

– Vi starter med helt rolig fysisk aktivitet, slik at det ikke blir noen overbelastning. Vi fokuserer på den delen av kroppen som fungerer, og da vil man etter hvert merke stor fremgang også i resten av kroppen. Samtidig vil også mestringsfølelsen komme, når man klarer mer og mer, forklarer Ritva, og fortsetter:

– Årsaken til at man blir bedre i hele kroppen, er at man setter i gang sirkulasjonen. Hjertet pumper ut mer blod, mer oksygen transporteres rundt, noe som gjør at man får bedre kondisjon. Stoffskiftet i vevet blir bedre, og mer avfallsstoff skilles ut.

– Min erfaring er at mange av skavankene blir bedre og smertene mindre, uten at man blir behandlet, sier Ritva. Hun er fysioterapeut og har lang erfaring innen rehabilitering.

Variert aktivitet

Ritva er opptatt av at hver og en skal finne aktiviteter han eller hun liker. Enten det er orientering, dans, løping i vann eller styrketrening. Plutselig finner man ut at man liker treningsformer man ikke visste, eller var sikker på at man ikke likte.

Ved trening forbrenner kroppen fett, og man går ofte ned i vekt. Det gjør hverdagen lettere. Bare ta på deg en ryggsekk, fyll den opp, og gå rundt med den en dag. Du vil garantert kjenne deg lett når du tar den av deg.

Viktig med mat

Som kjent vet man ikke årsakene til fibromyalgi, men det finnes mange teorier. Blant disse er svingninger i blodsukkeret ved inntak av raske karbohydrater, slik som brus og kaker.

– Vi legger opp til et kosthold med jevnt blodsukkernivå, og med riktige inntak av næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Ved å få i seg et riktig sammensatt kosthold, kan man unngå betennelser i kroppen, fastslår Ritva.

Kostholdsrådene er godt forankret i rådene fra Helsedirektoratet.

Lytt til kroppen

Fibromyalgi rammer ofte kvinner, og Ritva antyder at det ofte er flinke piker, som aldri sier nei, som rammes.

– Unngå fysisk eller psykisk overbelastning på kroppen ved å lytte til den. Snu i tide, summerer Ritva Bakken, som er sikker på at det også er mulig å forebygge fibromyalgi, ved å ta tak før det går for langt.

Vi besøker Drammen



Fysioterapeut og EasyLife-instruktør Ritva Bakken kan ikke love at du blir frisk, men ser at deltakerne blir langt bedre av plagene sine gjennom EasyLife-programmet.

fakta

Ritva Bakken (59)

- Bosted: Skotselv i Øvre Eiker.
- Yrke: EasyLife-instruktør og treningsveileder hos Drammen EasyLife Senter.
- Utdannelse: Fysioterapi og topp trener.
- Bakgrunn: Har jobbet som fysioterapeut siden 1974, blant annet på forskjellige rehabiliteringssentre. Har vært trener for handicap-landslaget i langrenn i Sveits, fysisk trener for fotballag i både Norge og Sveits, samt trener for Buskeruds krets lag i langrenn sammen med Steinar Mundal.

fakta

Kort om EasyLife

- Varer i 1 år
- Tilbys på rundt 70 treningssentre i hele landet (se easylife.no). Drammen EasyLife Senter er det eneste sentet bare for EasyLife deltagere.
- Legger fokus på trening, kosthold og mental trening
- I starten er det ukentlige møter – og det er på de fleste sentrene egne treningstimer for deltakerne.
- Hver deltaker får personlige treningsveiledningstimer, og spesielt tilpasset treningsprogram og kostholdsråd.
- Man lager en helseplan og har et tett og godt samarbeid med fastlege i spesielle tilfeller.
- Når EasyLife-året er omme, skal vanene dine være endret, og du er klar for å leve et sunnere og lettere liv. Hvis du fortsatt trenger støtte og hjelp, tilbyr mange sentre MyLife, et enda mer personlig program med samme fokus og enda mer dybde.
- Det er viktig at man fortsetter å følge det man har lært også etter endt program.

PS! Lørdagskos er lov, men husk at det ikke er lørdag hver dag!

Varig suksess tre år etter EasyLife



Elisabeth Aarvold.



Rune Sand.



Rita Jonassen.



Turid Brandvik.



Anne Marit Dalby.

Vi har kontaktet fem EasyLifere tre år etter. Her er deres historier.



EasyLife suverent om du vil gjøre noe med helsen din

Elisabeth (57) fra Vear gikk ned 45 kilo

– Endelig har jeg forstått hva som skal til, ikke bare for å gå ned i vekt, men også for å holde vekten etterpå. EasyLife programmet her på Puls Hogsnes har lært meg nye, både om trening og kosthold, sier Elisabeth Aarvold (57), ledende helseøster i Stokke Kommune.

Elisabeth Aarvold er et kjent fjes for mange i Stokke Kommune. Som ledende helseøster i kommunen har hun nemlig vært i kontakt med mange av kommunens innbyggere i mange år, både unge og eldre. – Det var vel også en av grunnene til at jeg tente til da jeg fikk EasyLife magasinet i postkassen min. Jeg kjente jo så mange av de EasyLife deltagerne fra Puls Hogsnes som sto omtalt der. Det gjelder blant annet Kjersti og Tone Soyland. Derfor tenkte jeg at når disse kan få det til, må vel jeg også kunne, forteller Elisabeth, som tok kontakt med sin nabo og venninne Randi Sjulstad Jahnsen i Blåklivveien på Vear. – Randi begynte ikke på EasyLife, men ble med meg som støtte og treningspartner. På samme tid var Elisabeth under oppsyn fra Tønsberg Sykehus i form av et prosjekt om fedme der, Sykehuset hadde anbefalt Elisabeth å begynne å trene og legge om kostholdet sitt, og ønsket å følge henne tett. – Derfor passet EasyLife programmet perfekt i forhold til sykehusets anbefalinger, både når det gjaldt trening og det kostprogrmrammet EasyLife legger opp til, forteller sykepleieren på Stokke.

Var jo jo slanker Elisabeth var ingen nybegynner når det gjaldt slanking. Nei, hun hadde prøvd det meste av diverse slankekurer før. – Men med samme resultat hver gang. Først gikk jeg ned i vekt og så gikk jeg opp igjen minst like mye etterpå. Jeg var en typisk jo-jo slanker helt til jeg ble med på EasyLife programmet, forteller Elisabeth, som ble tiltrukket av EasyLife nettopp fordi det ikke er noen slankekur, men et langvarig program for å endre livstilen.

29. januar 2008 startet Elisabeth sammen med resten av sin EasyLife gruppe på Puls Hogsnes. Når vi prater med henne i slutten av august, er hun ferdig med det 6 måneders lange programmet, og vi kan selv konstatere resultatet. Hun har gått ned 45 kilo i forhold til det hun veide 29. januar. – Alt har forandret seg i løpet av disse 26 ukene. Jeg har for eksempel lyttet godt, sier Elisabeth, som også synes Puls Hogsnes er et kjempeløst treningsstusier. – Her er det så mange tilbud, både når det gjelder individuell trening og gruppetrening. Nå har de jo også fått så mye nytt



For gikk jeg tur. Nå trener og svetter jeg. For nå har jeg lært hvordan jeg skal trene, sier Elisabeth Aarvold, har på plass i et benapparatene ved Puls Hogsnes, mens hennes treningskamerat og støttespiller, naboen fra Blåklivveien på Vear, Randi Sjulstad Jahnsen, står ved siden av.

Blodtrykk ned –Sykehuset har fulgt meg tett de 6 månedene jeg har vært med i EasyLife gruppa og de har konstatert en forbløffende stor helsegevinst. Dette gjelder ikke minst de første 8 ukene. Blodtrykk og kolesterol nivå har normalisert seg, og ryggen har blitt bedre. Enda viktigere er det at sykhuset har konstatert at jeg har mye mindre fett rundt de indre organer enn jeg hadde før jeg begynte med EasyLife, forteller Elisabeth som mener at dette livsstilsprogrammet er suverent for folk som vil gjøre noe med helsen sin. – Det har belstheten som er et besto ved EasyLife. Du lærer å trene, du blir fulgt opp når du trener, du lærer om kosthold og hva du skal spise og du er ikke minst en del av en gruppe som inspirer hverandre flere ganger allerede og gått ned fra 54 til 42 bare i buksestørrelse, forteller 57-åringen, som likevel er mer opptatt av helsegevinsten hun får.

8 Ring Puls Hogsnes • 33 33 01 01 • om du vil vite mer

Elisabeth Aarvold (61), gikk ned 45 kilo

– Jeg har god helse, er fysisk i fin form og bruker stadig den kunnskapen som jeg fikk gjennom EasyLife-programmet. Kostholdets sammensetning, størrelsen på porsjoner og ikke minst ble tallerkenmodellen en viktig justering. Som helsesøster hadde Elisabeth mye kunnskap om kost og ernæring, men det var likevel ikke så lett å bruke kunnskapen på seg selv. Derfor var opplegget, møtene, og oppfølgingen riktig for henne med EasyLife. – Har det vært greit å holde de gode vanene, slik at det ble en livsstilsendring? – Det har ikke vært vanskelig. Men det å holde på gode vaner, og leve riktig, er en øvelse i seg selv!

Sprudler med ny livsstil

EasyLife hjalp meg til et bedre liv

Han blir vennskapelig mobbet på jobben, Rune Sand, bonden og veiarbeideren fra Algarheim som har gått ned 25 kilo og fått et helt nytt liv takket være EasyLife programmet på Spensst Jessheim.

– Livet mitt ble forandret fra dagen jeg meldte meg på kurs. Det er det ingen tvil om. Og jeg har ikke angret et eneste sekund sier den staute 45-åringen. Vi møter tobransdøren i en saltpne på Spensst Jessheim. Rune Sand tar i så svetten pipler. Ansiktet sprekker opp i et stort smil imiblant krafttrengselene. Til nå har han gått ned 25 kilo. – Jeg måtte meg selv til 121 kilo hjemme. Klart det er tungt. Da vi reiste til Syden for en tid tilbake veide kofferten 20 kilo. Du får en aning hva du går og drasser på når du løfter på slikt. Og jeg ble andpusten så fort jeg tok i en spade på jobben, smiler han.

Investering Men den trossende vekten og dårlig form harer fortiden til. Nå smiler livet. Og Rune Sand storgliser tilbake. – Det har gått så lett at det er helt utrolig. En kjempagod investering, sier bonden som har 450 mål med korn på Sand gård, gården han og kona tok over for litt over ti år siden.

Svært fornøyd I ellers svært travle dager med fulltidsjobb innen veiarbeidningen i Ullensaker kommune, fulgt av gjøremål på gården hjemme, legger han inn tre ukentlige økter på Spens Jessheim. – Dette er en egotripp for meg. Men det er viktig å ta vare på kroppen sin, og jeg er svært takknemlig for støtten fra kona, sier han. Så har hun da også fått en ny mann. Nå vipper vekten litt over 90 kilo, noe Algarheim-mannen er svært fornøyd med. – Det beste er at jeg ikke er helt fantastisk. Vi koste oss ordentlig da vi var i Syden. Og jeg tar gjerne litt bløtkake når vi er i bursdag. Forskjellen er at nå tar jeg ett lite stykke, mens jeg før tok to store, smiler han.

Lært å trene – Hva er det viktigste du har lært gjennom EasyLife programmet, spør vi om. – Det må være at jeg har forstått hvordan jeg skal trene for at det skal ha noen funksjon. Tidligere gikk jeg tur, nå svetter jeg. Det er forskjellen på før og nå. Samtidig har jeg lært hvordan jeg skal sette sammen måltidene riktig og systemet med å spise lite og ofte. Mye visste jeg fra før av. Men EasyLife programmet har gjort meg bevisst på det, svarer Elisabeth, som ikke er helt i mål enda. – Nei, det er jo nå det begynner, og jeg skal ned mellom 10 og 15 kilo til, fastslår den offensive helseøstere fra Stokke.

Ring Spensst Jessheim 63 97 79 60 om du vil vite mer

Rune Sand (48), gikk ned 25 kilo:

– Jeg synes det har gått greit etterpå, selv om jeg er gått litt opp. Rune veide nesten 120 da han startet, og var nede i 93-94 kilo. Siden har vekta stabilisert seg. Nå veier han 97-98. – Jeg skal aldri over 100, og det virker som det lettere for meg å ligge på 97-98. Han har gått ned 4-5 kilo et par ganger i mellomtiden, og har ambisjoner om å gjøre det igjen. – Men jeg synes jo jeg har god kontroll. Jeg må ikke ha noe spesialmat, og spiser sammen med resten av familien. Jeg trener også et par ganger i uka.

Gikk ned 20 kilo på Friskoteket

Rita (46) full av energi takket være EasyLife



Mot energibomben Rita Jonassen (46), som bare skulle ned ti kilo på EasyLife kurs, men som gikk ned det dobbelte. – Jeg vil kjenne at jeg lever. Jeg liker at det er litt action, at det er moro, sprudler tobarnsmoren fra Tunga gård i Tinnegrend.

Energien hennes formelig smitter. 46-åringen er en av mange solskinshistorier fra EasyLife programmet på Friskoteket på Notodden, et program som kombinerer kosthold og trening, og har som formål å hjelpe deltagerne til varig endring av livstilen. Ritas 12-årige datter har arvet morens glede over å være i aktivitet. Samtidig ble datterens voldsomme aktivitetnivå noe av forklaringen på at Rita fikk problemer med vekten.

– Hun spiller fotball, håndball og tennis, går på skuter, svømmer og spiller teater, forteller Rita. Etter å ha fulgt opp datteren etter jobb, plass yngstedatteren på seks, var Rita sliten. – Når ungene hadde lagt seg, la jeg meg rett ut på sofaen og spiste godteri og drakk brus, sier hun. – Det er tilrettelagt trening bare for EasyLife-deltakere, dersom du ikke har lyst til å trene på vanlige gruppetimer. Jeg er også et konkurransemenneske, så om jeg ikke må være best, vil jeg i alle fall ikke være dårligst, forteller Rita, som hadde det morsomt på EasyLife kurs. Hun forteller om latter, samhold og en instruksor som fulgte opp i tykt og tynt.

Dårlig kombinasjon Kombinasjonen med to tobarnsmoren også har vært igjenom litt flere svangerskap enn de fleste, og fikk ryggproblemer etter den siste fødselen, gjorde at litt for mange

kilo la seg rundt den aktive kroppen. – Jeg har alltid vært tynn, og da jeg følte at alt gikk tungt og jeg snakket tregt, tenkte jeg det var på tide å gjøre noe. Rita hadde trent på Friskoteket tidligere, og hun hadde lest EasyLife magasiner, tilsvarende det du nå holder i hånden. Det var da også her hun fant svaret på problemet sitt.

– Jeg hadde prøvd å klare å gå ned i vekt alene. Men det er ikke så lett å motiver seg til å gå tur alene og svømme to 1000-metere i uka. Jeg prøvde, men det ga seg ikke utslag på vekten. Jeg visste jo hvor problemet lå. Det het sjokolade, brus og et kosthold som ikke var bra nok.

Ville ha hjelp Rita ville ha hjelp til å legge om kostholdet sitt, og hun ville ha noen å gå ned i vekt sammen med. På EasyLife kurset fant hun likesinnede. – Det er tilrettelagt trening bare for EasyLife-deltakere, dersom du ikke har lyst til å trene på vanlige gruppetimer. Jeg er også et konkurransemenneske, så om jeg ikke må være best, vil jeg i alle fall ikke være dårligst, forteller Rita, som hadde det morsomt på EasyLife kurs. Hun forteller om latter, samhold og en instruksor som fulgte opp i tykt og tynt.

– Her glemmer de deg ikke, sier hun. Etter at hun ble med i EasyLife programmet, har det heller ikke vært noe problem å holde seg una godterier.

Ring Friskoteket • 35 02 50 10 • om du vil vite mer

Rita Jonassen (50), gikk ned 20 kilo

– Jeg er veldig fornøyd. Målet mitt den gangen var å gå ned ti kilo, men jeg raste ned 20. Det var nok litt for mye, og jeg har gått opp noen små kilo igjen.

Det betyr at vektreduksjonen er på 12-15 kilo. Rita har fortsatt å trene på senteret, og føler hun får god støtte der om hun lurer på noe. De gode kostvanene har hun også fortsatt med, selv om hun får noen godterikick av og til. Men med kunnskap og gode hverdagsvaner, henter hun seg inn igjen.

Anne Marit tok av 30 kilo på 6 måneder

Anne Marit (29) daff fra Skjerve har redusert vekten med over 30 kilo i løpet av et halvt år med Beutels programmet EasyLife på Toten Treningssenter på Lena.

For 4,5 år siden hadde 29-åringen, opprinnelig fra Kolbu på Østre Toten, dradd 112,9 kilo på sine 158 centimeter. I løpet av fire år gikk hun ned over 30 kilo, og etter seks måneder med EasyLife-programmet på Toten treningssenter på Lena tok Anne Marit ytterligere 30 kilo. På 4,5 år har hun gått av seg hele 63 kilo.

– Jeg følte ikke hvordan jeg ønsket å leve alle de gode jeg hadde sagt oppgitt hele dagen. EasyLife er bare et bevis på at det faktisk er mulig å trene og leve sunt, forteller Anne Marit Dalby, som tenker tilbake for 4,5 år siden da hun over en lengre periode hadde levd et sunt liv.

– Livet er bra nå og jeg er fornøyd med meg selv og at jeg har klart dette. Spikere 29-åringen, som i dag har en midjelengde på 90 kilo. – Det beste er at jeg føler at jeg ikke har strevet så mye for å komme dit jeg er i dag.

– Før ble det et par venner som fikk Anne Marit med på å prøve pulser for å slanke seg.

– Jeg måtte prøve et eller annet. Jeg hadde en kaffesag som var med i EasyLife-programmet, så jeg ringte og forbaet meg. Kurset begynte neste dag, forteller 29-åringen.

My bevisst – Men jeg har egentlig ikke trent kjempe mye og har et avslappet forhold til dette, sier Anne Marit. Hun trener to ganger i uken på Toten



8 Ring Toten Treningssenter Lena • 61 16 88 90 • om du vil vite mer

– Fikk nytt liv med EasyLife

Turid (62) fra Valevåg raste ned 15 kilo på 3 måneder



– Jeg kan takke EasyLife og Heiane Trening & Helse for så mye. Det som har skjedd med meg er ikke til å tro. Jeg vil anbefale alle andre å prøve et slikt opplegg, sier Turid Brandvik.

– Hadde det ikke vært for EasyLife-programmet og Heiane Trening & Helse vet jeg ikke om jeg hadde vært her i dag. Jeg hadde så store smerter at jeg gråt, og klarte ingenting. I dag er jeg frisk som en fisk, har tatt av 15 kilo, og har som mål å ta av 30 til, sier Turid Brandvik fra Valevåg i Sveio kommune.

Mai 2008: – Jeg kunne ikke gå ut av huset engang. Alt var smertefullt og et slit. Jeg var ikke lett å være i hus med, og klarte ikke engang å få på egne sko og strømper. Jeg kunne sove opptil 18 timer i døgnet. Vekten raste oppover, jeg visste ikke min arme råd og så meget mørkt på fremtiden.

Juni 2008: Turid Brandvik leste i avisen om en mann fra Stord som hadde gått ned 45 kilo ved hjelp av livstilsendring og vektreduksjons-programmet EasyLife. – Dette er min siste sjanse, tenkte 62-åringen, og ringte Heiane Trening & Helse. Det skulle hun ikke angre på.

Mars 2009: Turid Brandvik har kastet alle smertestillende midler og allergimedisiner, samt kuttet ut

betablokker som hun har gått på i 13 år. Hun har gått ned 15 kilo ved hjelp av EasyLife-programmet. Og hun, som slet med å komme opp trappen til treningstudioet på Stord ved første forsøk, er nå selv instruktør for en EasyLife-gruppe.

Nytt liv Det er helt utrolig. Jeg har fått et nytt liv. Og det livet er herlig, kvitrer hun. I mange år har hun forsøkt å trene. Men til ingen nytte. Vekten gikk sakte oppover.

– Nå har jeg lært og skjunt hvorfor. EasyLife-programmet ga mange svar. Og det beste av alt, dette er en varig livsstilsendring. Nå skal jeg ned ytterligere 30 kilo. Da blir jeg like slank som da jeg var på det sprekste, ler hun.

– Nå tar hun fram klar som fortsatt har prislappen på, hun trener jevnlig både hjemme på sin egen tredemølle og ved turer i skog og mark, og hun tar turen ut til Heiane Trening & Helse.

– Det var stort da jeg også ble spurt om å være instruktør. I min gruppe har jeg vist fram gamle bilder av meg selv. Jeg tror det viser at det går an, avslutter hun.

3 måneders kurs for deg som vil ned 5-10 kilo

I tillegg til EasyLife programmet over 6 måneder, for deg som skal ned mer enn 10 kilo, starter vi nå opp EasyLife Lettere grupper for deg som vil ned mellom 5 og 10 kilo. Ring straks om du vil sikre deg plass.

Ring Heiane Trening & Helse • 53 40 10 50 • om du vil vite mer

Turid Brandvik (65), gikk ned 15 kilo: – Jeg har ikke gått opp ett gram. Det har ikke vært vanskelig å holde seg, vanen er innarbeidet. Turid trener kondisjon annenhver dag, og trener litt styrke ved siden av. I tillegg bruker hun tallerkenmodellen når hun spiser. – EasyLife var en grei måte å gå ned på. Vi var en gjeng som var sammen på kurs, og det var både trening og kosthold. Det var svært viktig.

Anne Marit Dalby (33), gikk ned 63 kilo: Har holdt seg stabil, og kanskje gått ned et par kilo til. – Jeg har fått et annet liv, en bedre kropp og bedre helse. Med EasyLife får du en kickstart, noe som var viktig for min motivasjon og for at jeg klarte det. Anne Marit er veldig bevisst på hva hun spiser, og har EasyLife i bakhodet i hverdagen. Den hyggelige damen innrømmer at det krever litt av henne og holde vekta, og ser behovet for oppfølging også etter at året er omme.



8 Ring Toten Treningssenter Lena • 61 16 88 90 • om du vil vite mer

Drammen EasyLife Senter beseiret Besseggen



Det var rift om plassene for å være med på Drammen EasyLife Senter's tur over Besseggen i august. Gro Evant (lille bildet) var blant de glade deltakerne på turen.

Før var Besseggen en liten – men fjern drøm. 12 kilo lettere og i mye bedre form – ble drømmen virkelig for Gro Evant og 20 andre medlemmer ved Drammen EasyLife Senter.

– Jeg har tenkt på å gjøre det sammen med venninnegjengen, men jeg hadde nok aldri turt å legge ut på en så lang tur før. Jeg var redd jeg ikke skulle klare det, sier Gro.

39-åringen fra Lier følte at rammene var trygge når Drammen EasyLife Senter inviterte medlemmene med på den populære men krevende fotturen. Selvtilliten var også god, etter at senteret hadde arrangert flere litt kortere gåturer i forkant, slik at deltakerne skulle være godt forberedt på det som ventet.

Ni timers gåtur – inkluderte gode pauser – er tøft i røft og steinete terreng med bratte neiker og ulendte nedstigninger fra toppen.

– Det er en skikkelig tøff utfordring, men vi la inn ekstra gode pauser, slik at alle hele tiden skulle klare å henge med. På det bratteste hjalp vi hverandre med sekene, der var det så bratt at jeg som er

så liten måtte klatre, sier daglig leder Lise Wollberg Vestli (50) ved Drammen EasyLife Senter.

Balanserte

Turen er rundt 1,8 mil, og høydeforskjellen er flere hundre meter. Lise innrømmer at hun var redd selv, med høydeskrekk er det tøft nok å «balansere» på eggen. Besseggen-turen utfordret gjengen som alle har vært med i vektreduksjonsprogrammet EasyLife. Skal du gå turen, må du være i form, og du må tåle at det kan komme noen smeller underveis. Gro snakker om mestring, mens Lise forteller om en magisk følelse når hele gjengen var fremme ni timer etter starten.

– Dette styrker troen på at jeg kan nå målene jeg setter meg, ikke bare i form av trening, men også gjennom de utfordringene jeg får på jobben, sier Gro, som er dataingeniør i Husbanken.

– Det tar tid å nå et mål. Man må jobbe og være standhaftig. Akkurat som med



EasyLife, selv om det der kommer litt gratis i starten. Til slutt er det egeninnsatsen som teller uansett.

Trebarnsmoren fra Lier gikk som nevnt ned 12 kilo i våres, og da vi snakket med henne i høst, var planen å ta noen få kilo til.

Utendørs

Turer som den over Besseggen er med på å motivere ekstra, og gjøre Drammen EasyLife Senter til noe mer enn et senter for vektreduksjon, trening og endring av livsstil.

For Drammen EasyLife Senter er det viktig at medlemmene får opplevelser utenom senteret, og ser mulighetene for fysisk fostring utendørs.

– Mange ønsker å utfordre seg selv, men synes en slik tur virker skummel å ta på egenhånd. Da er det enklere å gjøre det sammen med en gruppe, sier Lise.

Foruten henne, var ytterligere tre instruktører fra senteret med.

– Turen var veldig populær, og vi planlegger å ha en tilsvarende tur hvert år, avslutter Lise Wollberg Vestli.

EasyLife-gjengen fra Drammen reiste med buss til Gjendesheim dagen før, og tok båten over til Memurubu tidlig dagen etter, for så å gå tilbake igjen.

VARIG LIVSSTILSENDING

EasyLife

- Et program utviklet i Norge med varig livsstilsendring og bedre helse som mål.
- Tusenvis av deltakere har fulgt programmet siden starten i 2004.
- Tilbys på treningssentre, fysikalske institutt og rehabiliteringsinstitusjoner.

Kosthold

Med EasyLife spiser du et variert og balansert kosthold basert på norske anbefalinger. Dette er ikke en lav-karbo diett. Du lærer hvordan du skal sette sammen måltidene i henhold til EasyLife sin tallerkenmodell. Du veier ikke maten, og du teller ikke kalorier.



Trening

Du får hjelp til å finne en aktivitet som passer for deg og ditt nivå. Dette selv om du aldri før har trent, eller om du føler deg i elendig form. Vi setter din trenings- og helsetilstand i fokus, og øker denne i et fornuftig tempo. Du trener med andre EasyLife-medlemmer, og treningen skal være morsom og lystbetont.

Mental trening

Det viktigste for å oppnå varig livsstilsendring er din egen motivasjon. Livsstilsendring handler om vilje til å endre. Motivasjon og vilje over tid er vesentlig for å lykkes. EasyLife hjelper deg med å opprettholde drivkraften. Vi har verktøyene!



Varig endring og bedre helse

EasyLife er ikke en lettvinnt slankekur, men en hjelp til varig livsstilsendring for å holde vekten nede på det nivået du ønsker. Følger du programmet, lærer du metodene for hvordan du skal få til dette. Tiden som jojo-slanker er over.

Oppfølging

EasyLife-programmet går over ett år. Det er 24 nyttige og lærerike leksjoner. Utdannede instruktører følger deg opp. Dette er hyggelige og kunnskapsrike personer som virkelig bryr seg om deg og din utvikling på veien mot dine egne mål.



Gruppetilhørighet

Med EasyLife blir du medlem av en gruppe der alle de andre deltakerne har akkurat samme mål som deg selv - varig endring av livsstil. Dere motiverer hverandre, og du får støtte og oppmuntring. Noen får venner for livet i disse gruppene.

Kickstart

Med EasyLife går du raskt ned i vekt i starten av programmet, og du blir motivert til videre innsats. Parallelt med din vektreduksjon blir du lært opp til trening, kosthold og vaner som du etter hvert vil føle som en selvfølgelighet.



EasyKortet

Med EasyKortet får du muligheten til å trene gratis på andre treningssentre over hele landet. Vi innfører også et fordelskort som gjør at du vil oppnå store fordeler på andre områder.

Aldri for sent å begynne!

Synøve Jansen fra Råde var nesten 73 år – Anne-Mari Takseth fra Jessheim 61 – da de satte sine bein på et treningssenter for første gang. Damene har aldri angret!

De to hadde noen formeninger om hva et treningssenter var, hvem som gikk der, og at de ikke passet inn. Begge fikk alle fordommer motbevist når de troppet opp på henholdsvis Ditt Treningssenter i Moss og Spent Jessheim for å starte med EasyLife. For oss som besøker EasyLife-sentre over hele landet, er ikke historiene til de to blide damene unike. Det er heller regelen at mennesker som aldri trodde de skulle starte på et treningssenter, stortrives på våre EasyLife-sentre.

LOKKET AV EASYLIFE

Synøve skjønte at hun var for tung, og måtte ta grep for å ta vare på egen helse. Pensjonisten gruet seg til å troppe opp på senteret, hun drømte faktisk om at tredemøllene ville løpe løpsk med henne på. Frykten var ubegrunnet!

Nå går hun på mølla, sykler på syklene og mestrer apparatene lekende lett. Noe hun gjorde fra første stund.

Synøve fikk som så mange andre gode resultater med EasyLife. Hun gikk ned 16 kilo, og har kastet stavene hun før måtte bruke når hun gikk tur.

73-åringen er like gira – over ett år etter at hun startet.

KINDEREGG

– Det er så hyggelig her, sier Anne-Mari Takseth. Ni måneder er gått siden bestemoren startet på EasyLife. Nå kommer hun flere ganger i uka, og er like motivert som da hun startet.

61-åringen har gått ned 30 kilo!

Trening kombinert med kosthold og motivasjon, det er EasyLife-kindereggene mange nyter hver dag. Tidligere bremses tre hofteoperasjoner Anne-Mari i forhold til fysisk aktivitet, samtidig som det gjorde at hun sakte men sikkert gikk opp i vekt.

Men; en hofte er intet hinder. Våre dyktige instruktører rundt om i landet vet hvordan du kan trene effektivt og morsomt likevel.

GRATIS GJESTETRENING OVER HELE LANDET

Dersom du blir medlem ved det treningssenteret som sender ut dette EasyLife-magasinet (se forside), så kan du gjestetrene helt gratis ved treningssentre over hele landet, ved hjelp av EasyKortet.

I tillegg gir kortet deg flere forskjellige fordeler ved kjøp av varer og tjenester. Ta kontakt med ditt nærmeste EasyKort-senter og se ellers www.easykortet.no

EasyKORTET
Gjestetrenings- og Fordelskort
for medlemmer av treningssentre
www.easykortet.no



ALDRI SI ALDRI!

Både Synøve Jansen (på sykkel) og Anne-Mari Takseth sa aldri treningssenter, før de likevel startet i moden alder.