

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

INFORMASJON

EasyLife

NYTT

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

3 • 2010 • Utgave 53

Ektepar fra Kongsberg ned 12 og 27 kilo på 8 uker med EasyLife

– Da vi leste i EasyLife-magasinet om et ektepar som hadde gått på EasyLife sammen, forsto vi at vi kunne gjøre det også. Det er suverent å være to på EasyLife- kurs, sier ekteparet Margit B. Grønli (42) og Vegard Grønli (42) fra Sulusåsen i Kongsberg, som gikk ned henholdsvis 12 og 27 kilo på bare 8 uker takket være livsstilsprogrammet EasyLife ved Life Kongsberg.

Les mer på side 8 og 9.

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

EasyLife til Drammen!

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



DRAMMEN

EasyLife

SENTER

www.easylife.no • Ring

32 69 90 09

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

– Hva er egentlig EasyLife?

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

Er EasyLife et slankekurs?

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

Hvordan legges treningen opp?

Vi tar det forsiktig i starten for deg som ikke har trent tidligere. Alt skjer i ditt tempo. Vi har egne gruppetreningstilbud for våre EasyLife deltakere om du ønsker å være med her. Alle får oppfølging av gruppeinstruktør/medlemstrener som hjelper deg å komme i aktivitet.

Får jeg veiledning?

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

Hva skiller EasyLife fra annet på markedet?

Hovedhensikten med EasyLife er å få til en varig endring av dine vaner i forhold til mat, trening og tankegang. Helheten og langvarigheten i EasyLife har vist seg å være en nøkkel til et nytt og bedre liv med mer energi og livsglede. Alle som følger EasyLife sin trappetrinnsmodell er garantert å gå ned sine ønskede kilo.

Fornøyde deltakere og gode erfaringer?

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



Stina Ulseth-Andersson

Fagansvarlig for helse, kosthold og livsstilsendring i EasyLife.

Har dere andre program enn EasyLife?

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

Hvor henvende seg?

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



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

Endelig kom EasyLife til Drammen

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

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

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

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

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

Et spesialsenter

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

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

Dyktig team

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

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

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

Janne (38) ned 26 kilo på 17 uker

– Herlig lykkefølelse



Janne før hun startet på EasyLife-programmet.



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

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

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

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

Tok tak

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

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

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

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

– NÅ, må det skje.

– JEG har bestemt at JEG skal bruke tid på

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

Større selvtillit

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



*Vi besøker
Lillehammer*

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

I bunad igjen

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

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

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

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

EasyLife på Facebook

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



Vinn t-skjorte

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

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

eivind@cmsnorge.no.

Oppgi navn, adresse og størrelse.

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



Mattips på film

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

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

oppskrifter som passer flott inn i EasyLife-programmet.

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





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

Johanne (33) skal styre Drammen EasyLifesenter

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

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

Stor tro

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

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

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

Hyggelig senter

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

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

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

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

Flott by

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

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

Blir en suksess!

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

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

Mona (42) takker EasyLife for at 29 kilo forsvant

Vi besøker
Sarpsborg

I løpet av noe få uker

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

Mona Løkke var noe hun selv kaller en skikkelig søtmons.

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

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

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

Det har ikke Mona angret på.

Raskt ned

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

Og etter noen uker lå 29 kilo bak henne.

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

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

Lett

Mona synes ikke det var vanskelig å legge om kostholdet.

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

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

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

Nye klær

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fysioterapeut i Helsingfors

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

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

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

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

Til Skotslelv

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

Aktiv trener

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

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

Må ha et mål

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

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

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



Spesielt ansvar

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

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

Vi besøker
Kongsberg



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

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



Jeg har egentlig
alltid vært trener...

Ritva Bakken (57)

Bosted: Skotselv

Fødested: Viitasaari i Finland

Sivilstand: Gift, ett barn

Aktuell: Fysioterapeut og instruktør ved Life Kongsberg

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

1977-1979: Fysioterapeut ved Regionalsykehuset Langenthal, Sveits

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

1982-1984: Sjefsfysioterapeut v Regionalsykehuset i Einsiedeln, Sveits

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

1986-1988: Fysioterapeut for det norske hopplandslaget

1988-1989: Fysioterapeut v Reumatismesykehuset i Lillehammer

1989-1991: Fysioterapeut v Hokksund Barnesykehus

1990-1996: Fysioterapeut v Vestfossen Fysikalske Institutt

1996-2003: Fysioterapeut ved Åmot Fysikalske Institutt

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

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

2009-2010: Veileder ved Friskgården Asker

Aktuell: Fysioterapeut og instruktør ved Drammen EasyLife senter

Drammen EasyLife senter

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

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

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

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

Kontakt: Ring 32 69 90 09 for et møte

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

Birthe ned 27 kilo på et halvt år

– Lett som bare det!

Vi besøker
Raufoss



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

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

Tok valget

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

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

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

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

Nytt liv

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

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

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

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

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

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



Haavard ned 31 kilo på 12 uker



-EasyLife har rett og slett gitt meg et nytt liv. Nå synes jeg alt er moro og gledesfylt igjen, blant annet det å trene, sier Haavard M. Olsen.



På det meste veide Haavard over 130 kilo.

– Tusen takk, EasyLife!

EasyLife er et helt suverent, fungerende og seriøst program for deg som ønsker å gå ned i vekt, få en ny livsstil og mer glede og energi i hverdagen, sier Haavard M. Olsen. Selv har 23-åringen gått ned 31 kilo på tre måneder, og er strålende fornøyd med sitt nye liv.

– Jeg er gladere, friskere, mer bevegelig, jeg orker å stå på, jeg har mye mer energi og har vel rett og slett blitt en humørspreder igjen, sier han storfornøyd. Haavard, opprinnelig fra Tønsberg, og bosatt i Åsane, kan ikke få fullrost EasyLife-programmet og Nr1 Fitness i Fyllingsdalen.

– Det er blitt min lykke i livet. Jeg skulle ønske alle som ønsket å gå ned i vekt, om det er lite eller mye, fikk denne muligheten. Det er helt fantastisk å få ta del i dette, sier han.

Aldri tilbake

Selv passerte han 100 kilo på vei oppover som 17-åring. Kiloene ballet seg på; en etter en. Og jo tyngre han ble, jo verre var det å ta tak, og jo mer slapp han kontrollen. På det meste veide han 137. Livet var ikke godt.

– Det er veldig lett å ikke se seg selv i speilet, det er jo bare å snu seg vekk. Og oppskriften var bare god mat, mye film,

stillesitting og å unngå trening. Nå har jeg lært og sett hvor det gikk galt. EasyLife sin modell med fokus på kosthold, kombinert med trening, er helt suveren og fungerer helt topp. Nå skal jeg aldri tilbake der jeg var, sier Haavard, som til daglig studerer data og IT i Bergen.

Da vi foretok intervjuet var vekten på 101 kilo. Nå er den under 100; garantert!

Varig endring

Han legger hele suksessen til EasyLifes filosofi på livsstilsendring, ikke slanking.

– En er nødt til å gjøre noe med de daglige vanene. Dette får man suveren hjelp til med EasyLife, sier han.

Dessuten er Haavard bevisst på at dette er for en periode av livet.

– Jeg skal leve i mange år. Da klarer en å forsake ting i noen uker. Jeg ser på det hele som et prosjekt for å få meg over i et sunnere liv. En får det jo så mye bedre etterpå, forteller han.

Livet tilbake

Han har det godt nå, Haavard. Samboeren jubler, familien det samme.

– Det er min mor og far som har betalt hele opplegget. De er stolte av meg alle sammen nå. Ikke minst er det helsemessige viktig i

en slik sammenheng. Dessuten er det verdt hver krone. Dette når en ser og føler hva det vil si å gå ned i vekt. Og jeg har regnet litt på det; EasyLife koster mindre enn det koster å røyke en pakning røyk hver dag, sier Haavard.

Nå sklir han inn i bukser med størrelse 36. Den gamle garderoben fra mange år tilbake er hentet fram igjen. Og han slipper å bruke dårlige unnskyldninger for å unngå å gå i selskaper og sosiale sammenkomster.

– Jeg har fått livet tilbake, sier han storfornøyd.

Slik opplever Haavard EasyLife:

- Jeg har lært mye om kosthold – som karbohydrater, fett, insulin osv.
- En får hjelp til å komme igang med trening en liker.
- En blir medlem av en flott og motiverende gruppe der alle har samme mål.
- En får hjelp til alle spørsmål, hele tiden, og støtte hvis en får det tungt.
- En blir motivert hele veien, og det blir et humørfyllt og lystbetont prosjekt.
- Og ikke minst, her blir en ikke overlatt til seg selv, men får oppfølging og støtte i hele det langvarige programmet.

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

– EasyLife er helt fantastisk

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

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

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

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

Godt humør

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

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

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

Redningen

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

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

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

Skal holde

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

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

Ny livsstil

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

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

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

Bedre liv

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

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

Vi besøker
Ølen



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



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

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





Jeg anbefaler EasyLife til alle småbarnsmødre som ønsker å finne tilbake til gammel vekt og form. Selv gikk jeg ned 15 kilo bare i løpet av 12 uker. I tillegg har jeg fått masse energi og overskudd til å ta meg av lille Jonas (1). Fantastisk!

Marthe Hansen (25) Sandnessjøen



Vi besøker
Sandnessjøen

Nå har Marthe energi og overskudd til følge opp lille Jonas slik hun ønsker, noe som var mangellost før hun valgte seg EasyLife.

– EasyLife-programmet er helt suverent bra, og anbefales på det sterkeste, sier Marthe. I mai 2009 fikk 25-åringen fra Sandnessjøen og samboeren lille Jonas, en herlig krabat, og hele familiens stolthet.

– Men svangerskapet og tiden etterpå gjorde noe med meg. Som så mange andre økte jeg i vekt, og det var vanskelig, eller nær sagt umulig, å kvitte seg med disse kiloene igjen, sier Marthe Hansen.

Dette helt til hun valgte å prøve livsstilsprogrammet EasyLife på Fysioform Skansen.

Storforneymd

– Og gjett om hun er fornøyd? Kiloene har rast av; én etter én. I løpet av kun 12 uker er 15 kilo borte.

– Jeg trodde aldri det skulle være så lett. Jeg har jo prøvd litt på egenhånd tidligere. Men EasyLifes kombinasjon av trening og fokus på kosthold har virkelig gjort underverker. Dessuten er ikke dette en kjapp kur, EasyLife skal bidra til at en legger om livsstilen helt. Og det ser jeg er nødvendig, sier hun strålende, og legger til: – For noen uker siden var jeg var tung, dorsk og trøtt.

Mer positiv

– Jeg har aldri hatt det så bra som nå. Alt går lettere, og jeg er så mye mer positiv. Det får jeg høre av menneskene rundt meg også. Det er først nå jeg ser den virkelige store gevinsten med å gå ned så mange kilo. Dessuten er jeg strålende fornøyd med

å ha gått ned 20 centimeter rundt livet. Det var der det meste la seg etter graviditeten, forteller Marthe, som tidligere jobbet i en klesforretning i byen.

Takk, EasyLife

For første gang i sitt liv sier hun at det er moro å trene. Fire ganger i uken er hun på plass, og nyter det hun kaller et suverent miljø med koselige og flinke folk.

– Jeg sender ofte EasyLife varme tanker. Jeg har lært så mye, og skal garantert klare å holde vekten nede. Dessuten har jeg ikke noe valg, hele den gamle garderoben er borte. Jeg har blitt ny, og er storforneymd med livet nå, avslutter Marthe Hansen strålende.

VARIG LIVSTILSENDRING

EasyLife

sentrene i Norge

FINNMARK

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

TROMS

Finnsnes: Aktivitetshuset 77 84 10 00
Harstad: Flex Trenings-senter, 77 00 35 00

NORDLAND

Dønna: Fysioform Treningssenter, 75 05 21 30
Narvik: Modus, 76 94 00 50
Sandnessjøen: Fysioform, 75 12 78 50

AKERSHUS

Asker: Five55 Billingstad 67 80 79 55
Bærum: Spent Rykkinn, 67 17 74 00
Drøbak: Frisk Trening og Manuellterapi, 99 50 64 93
Forebu: Gold's Gym Fornebu, 02 155
Jessheim: Spent Jessheim, 63 97 79 60
Lørenskog: 2Manage, avd. Condis, 92 82 87 32
Skedsmo: Avancia Sport Center, 64 83 51 70
Ski: Avancia Sport Center, 64 85 23 00
Sørumsand: Sørumsand Treningssenter, 63 82 45 02
Vestby: Spent, 64 95 34 64
Årnes: Spens Årnes, 63 90 79 42

HORDALAND

Bergen
Fyllingsdalen: Nr1 Fitness, 55 16 57 00
Landås: Nr1 Fitness, 55 16 57 00
Åsane: Nr1 Fitness, 55 70 80 20
Stord: Heiane Trening & Helse, 53 40 10 50
Manger: TRIM, terapi og trening, 56 37 11 50

TELEMARK

Langesund: PULS Skjærgården, 35 96 75 75
Notodden: Spent, 350 25 010
Skien: Puls Skien, 45 26 66 33

VEST AGDER

Kristiansand: Kristiansand Sportssenter, 38 02 57 90

AUST AGDER

Lillesand: Trend Trim Lillesand, 37 27 37 55
Arendal: Arendal Sport og Fitnesssenter, 37 02 12 28

SØR TRØNDELAG

Trondheim: Trenings-senter1, 99 27 40 00
Trondheim: Nidarø Treningssenter, 73 51 11 40

HEDMARK

Hamar: Tuvas Trenings-senter, 62 53 26 99
Hamar: Espern Aktivitetspark, 62 55 53 33
Kongsvinger: Spent Kongsvinger, 92 48 03 09

ROGALAND

Ølen: Frisk Trenings-senter, 53 76 79 00
Sola: Toppform trenings-senter, 51 64 89 00
Stavanger: Toppform trenings-senter, 51 54 60 58

BUSKERUD

Drammen: Drammen EasyLife senter, 32 69 90 09
Kongsberg: Life Kongsberg, 32 76 87 80
Hvittingfoss: Hvittingfoss Treningssenter, 32 76 42 00

OPPLAND

Lillehammer: Spent Lillehammer, 61 26 86 30
Brandbu: Avancia Sport Center, 61 31 36 50
Dokka: Bergfoss Treningssenter, 61 11 23 88
Gjøvik: Toten Treningssenter, 61 13 10 90
Grua: Spartacus Trim og Treningssenter, 61 32 54 45
Hov: Treninga, 61 12 30 77
Lena: Toten Trenings-senter, 61 16 88 90
Raufoss: Toten Trenings-senter, 61 19 70 00

OSLO

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

VESTFOLD

Larvik: Min Kilde AS, 97 75 85 70
Sandefjord: EasyLife, 97 08 83 55
Tønsberg: PULS Hogsnes, 33 33 01 01
Horten: Trimhuset Horten, 33 07 08 03
Holmestrand: PULS Holmestrand, 33 05 06 06

ØSTFOLD

Askim: Avancia Sport Center, 69 88 12 50
Moss: Ditt Treningssenter, 69 25 76 07
Fredrikstad: Family Sports Club Fredrikstad, 69 30 03 10
Rakkestad: Family Sports Club, 69 22 34 35 eller 95 14 21 52
Sarpsborg: Family Sports Club, Quality Hotel Badeland, 69 10 16 03
Sarpsborg: Family Sports Club Fram, 69 97 26 99
Halden: Family Sports Club Halden, 69 19 78 00

Derfor fungerer EasyLife for deg som vil ned i vekt

Av kommunelege **Jon Arne Ødegaard**

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

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

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

1) EasyLife er et livsstilsendringsprogram.

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

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

2) Personlig veileder.

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

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



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

3) Effektivt vektreduksjonsopplegg med god og rask effekt.

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

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

4) Endring av livsstil krever tid.

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

5) Høy faglig standard.

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

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

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

Jon Arne Ødegaard