



DRAMMEN

EasyLife

SENER

Treningscenter
for vektreduksjon!

32 69 90 09

www.drammen.easylife.no

www.easylife.no

3 • 2016 • UTGAVE 46

**Nye kurs
starter nå!**
Også for deg
som vil ned
5-10 kilo!

Ektepar fra Spikkestad **ned 14 og 26 kilo på 14 uker**

Når du følger programmet til punkt og prikke og gjør det instruktøren forteller deg at du skal gjøre, er det fantastisk hvilke resultater EasyLife programmet gir, sier Elisabeth (46) og Jimmy (47) Scarlett. De har gått ned henholdsvis 14 og 26 kilo på tre og en halv måned på Drammen EasyLife Senter.

Les mer om ekteparet fra Spikkestad, her i gang med styrketrening, på s 4-5. Les også Camilla Johnes personlige beretning om sine opplevelser i forhold til overvekt og trening på s 6-7.



Gikk ned 22 kilo og debuterte i Jentebølgen

Det var slitsomt, men det ga mersmak. For nå føles alt så mye lettere, også å løpe, sier Tone Fredbo (42) fra Helgerudkroken i Lier, som deltok i Jentebølgen for første gang og løp sammen med 20 andre fra Drammen EasyLife Senter.

Les mer om Tone, som her får klem av daglig leder Lise Wollberg Vestli etter målgang, på side 8-9. Her kan du også se flere bilder fra Jentebølgen.

varig vektreduksjon og livsstilsendring

Menn må passe på!

Diabetes er en alvorlig sykdom som skyldes mangel på insulin. For mange gir det også nedsatt insulinvirkning, såkalt insulinresistens. Diabetes type 2 er den vanligste formen for diabetes. De siste årene har vi sett en enorm utvikling i antall tilfeller, både på verdensbasis og her i landet.

Verdens helsedag ble i år viet kampen mot diabetes, der Norge har en stor jobb å gjøre. Diabetes kan føre til hjerteinfarkt, slag, blindhet, nyresvikt og amputasjon. Over halvparten av dem som legges inn med akutt hjerteinfarkt har diabetes type 2. Svært mange vet det ikke selv.

I dag er en av seks menn i alderen 16 til 40 år overvektige. I gjennomsnitt har 40 år gamle menn blitt 9 kilo tyngre enn tilsvarende aldersgruppe var for 30 år siden. Diabetes har også store konsekvenser for samfunnet. Sykdommen påfører familier og samfunn store kostnader. Derfor er bekjempelse av diabetes viktig for å skape utvikling. Overvekt og fysisk inaktivitet spiller en rolle. (Arv er også en vesentlig faktor.)



Diabetes
type 2
øker
kraftig
i Norge

Fysisk aktivitet

Regelmessig fysisk aktivitet har stor innvirkning på reguleringen av blodsukkeret ditt. Det beskytter også mot utvikling av hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk og fedme – i tillegg til å være viktig for muskel-, skjelett- og leddhelsen.

For personer som i utgangspunktet er fysisk inaktive anbefales generelt en halvtimes aktivitet med moderat intensitet hver dag. Klarer du å doble dette, får du ekstra gevinst. Fysisk aktivitet øker glukoseopptaket i kroppen, uavhengig av både insulin og vekt-reduksjon.

Jo større fysisk arbeid du utfører, desto større er effekten, og den er best blant dem som i utgangspunktet er fysisk inaktive. Dette har noen praktiske konsekvenser i både behandling av diabetes generelt og forebygging av diabetes type 2 spesielt.

Kilde: Diabetesforbundet.no



Berit Stokke (70), til v, og Toril Danielsen fra Drammen er begge veldig godt fornøyd med opplegget i Seniorgruppen de har vært med i denne vinteren og våren. Vår instruktør, Ritva Bakken har vært så motiverende og fulgt oss veldig godt opp, sier de to. Som gikk ned henholdsvis 11 (Berit) og 5 kilo løpet kurset. Kolesterolnivået til Berit gikk i tillegg fra veldig høyt til normalt i den samme perioden.

Tren mens bilen blir ren

Rett over gaten for Drammen EasyLife Senter, bak Statoil stasjonen i de tidligere Nettbuss hallene, finner du Bilparadiset. Her kan du sette bilen din til vask eller andre tjenester, og hente den når har trent, jobbet eller gjort dine innkjøp. Ja, du kan rett og slett la bilen din stå så lenge du vil mens du gjør andre ting. For så å hente den ren og fin når det passer deg!

Bilparadiset tilbyr følgende tjenester:

Utvendig vask.

Innvendig vask.

Innvendig og utvendig supervask.

Motorvask med superhine.

Lykterens og lyktepolering, Utvendig superrens, Utvendig superpolering, Innvendig/Utvendig rens og polering, Lakkforsegling, Dekkskifte, Dekkhotel. Også vask og polering av campingbiler, båter og lastebiler.

Åpningstider:
Ma-fre 08 til 17 og lørdag 9-15.

Tlf: 90 14 02 96
www.bilparadiset.no
Facebook: bilparadiset

Markus Firdaous (bildet) eier og driver Bilparadiset bak Statoil på Strømsø, og du treffer Markus hver dag fra 8 til 17 (9-15) for en hyggelig prat og for å finne ut hvordan han kan hjelpe din bil til å se bedre ut.



Trening og livsstils-kurs **for seniorer**

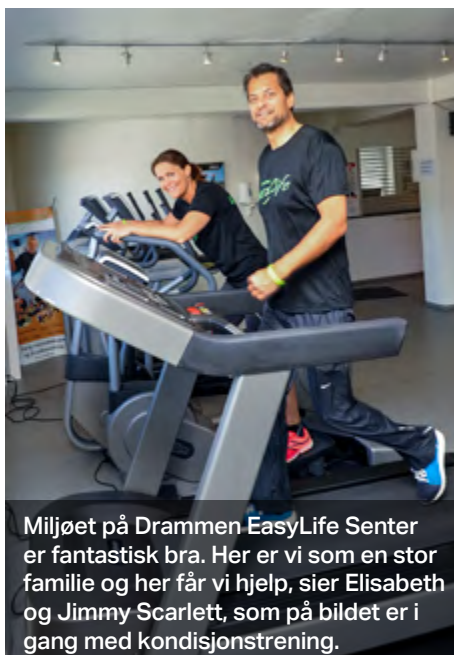
- Nytt livsstils-kurs med trening på dagtid ved Drammen EasyLife Senter starter i september.
- 10 leksjoner over 3 måneder, hvor du lærer om kosthold, fysisk og mental trening. Deretter 3 måneder med bare fysisk trening.
- Hver leksjon de første 3 månedene etterfølges av fysisk trening i gruppe. I tillegg kan du trene når du selv vil. Sentret er åpent for deg fra tidlig om morgenen til sent om kvelden alle dager i uka. Vi har også gruppetreninger på dagtid som passer godt for din aldersgruppe.
- For deg som gjerne vil ned inntil 10 kilo, eller bare ønsker å lære mer om mat slik at du spiser riktigere.
- For deg som vil lære mer om hvordan du kan trene riktig for å tåle alderdommen bedre. Både styrke og kondisjonstrening.
- Hjelp til å legge om livsstilen, både i hverdagen og på ferie, slik at du får det bedre fysisk og mentalt.
- Du vil oppleve et sosialt fellesskap sammen med andre på din egen alder som har de samme ønsker og behov som deg selv.
- Kursleder er vår rutinerne instruktør og fysioterapeut Ritva Bakken. Hun har bred kompetanse, og alle vil få et opplegg som er tilpasset den enkelte.

Ta kontakt med oss for mer informasjon og et individuelt møte, for å finne ut om dette kan være noe for deg. Ring oss på 32 69 90 09. Du kan også sende en mail til lise@drammen.easylife.no eller bare en sms til 91 83 82 14 om du vil at vi skal ta kontakt med deg.

fakta

Elisabeth og Jimmy Scarlett (46-47)

- Bosted: Spikkestad.
- Sivilstand: Gift, 3 barn, 19, 16 og 11 år.
- Yrke: Hun er sykepleier på Bjørkås Sykehjem, Kolboten, han er beredskapsfar i Oslo Kommune.



Miljøet på Drammen EasyLife Senter er fantastisk bra. Her er vi som en stor familie og her får vi hjelp, sier Elisabeth og Jimmy Scarlett, som på bildet er i gang med kondisjonstrening.

Bedre helse og et lettere liv for ektepar fra Spikkestad

– Jeg hadde farlig høyt blodtrykk, alt for høyt kolesterolnivå og veldig nær å måtte begynne med tabletter for diabetes. Men etter bare tre og en halv måned her på Drammen EasyLife Senter er alt normalt, sier Jimmy Scarlett (47) som også har gått ned 26 kilo i det samme tidsrommet. Og kona hans, Elisabeth Scarlett (46) har gått ned 14 kilo.

De har begge fått et helt nytt liv etter at de startet opp med livsstilsprogrammet EasyLife på Drammen EasyLife Senter den 6. januar i år. Ja, ikke bare har de fått et nytt liv, det har også smittet over på resten av familien og de tre barna, jente på 19 og to gutter på 16 og 11 år.

– At vi helt har lagt om kostholdet og spiser annerledes nå enn før vi ble medlemmer her, har jo også gjort at barna våre spiser annerledes. Det

virker som om de setter pris på det. For det er viktig for barn også å ha et bedre kosthold enn mange unge har i dag, sier ekteparet fra Spikkestad. De startet på EasyLife programmet etter at Jimmy fikk sett alt det positive som skjedde med en venn av ham og kona hans etter at de ble EasyLife medlemmer.

– Derfor var jeg rask med å avtale et møte med daglig leder her på sentret og vi startet opp i den første EasyLife gruppen etter nyttår, forteller Jimmy. I tillegg til at vekten hans hadde gått opp og opp de siste årene, var han også veldig nær å måtte begynne med medisiner både for høyt blodtrykk, høyt kolesterolnivå og høyt blodsukker (diabetes).

Veide 106 kilo

– Jeg hadde drevet mye med trening tidligere, både med karate og styrke-

trening. Men etter at vi fikk barn, ble det mindre og mindre tid til meg selv. Derfor gikk bare vekten sakte men sikkert oppover og jeg veide 106 kilo da jeg og Elisabeth startet opp her i januar. Da veide Elisabeth 81 kilo.

– Det var jo like mye som jeg veide på det aller meste da jeg gikk gravid. Så vi forsto jo begge at vi måtte gjøre noe. Da vi treffer ekteparet helt i starten av juni ser de veldig spreke og slanke ut. Så kan de da også fortelle at etter tre og en halv måned hadde Jimmy gått ned 26 kilo, fra 106 til 80 kilo, noe han ikke hadde veid siden tenåringsdagene, mens Elisabeth hadde tatt av 14 kilo og var nede på 67 kilo.

– Enda bedre er det jo også at både blodtrykket, kolesterolnivået og blodsukkeret nå er helt normalt. Ja, legen sier at blodtrykket mitt nå er bedre enn normalt, sier Jimmy.



Vi har klart å legge om livsstilen vår takket være EasyLife programmet her på Drammen EasyLife Senter, sier ekteparet Elisabeth og Jimmy Scarlett fra Spikkestad, som på bildet er i gang med styrketrening for lårene.

Helt nytt kosthold

Så har de da også helt lagt om livsstilen sin, både i forhold til maten de spiser, hvordan de trener og hvordan de tenker.

– Vi har egentlig bare vært veldig nøye med å følge EasyLife programmet slavisk og gjort alt vår instruktør, Thomas Gusdal, har sagt at vi skal gjøre. For dersom du gjør det så fungerer det, og vi går ned i vekt, sier ekteparet. Som også er glad for at de har gått EasyLife sammen. Det har gjort at det har vært lettere både å legge om kostholdet og trene, når de er to om samme mål.

– Vi har blitt veldig bevisst på hva vi spiser og hvordan vi setter sammen måltidene, og nå leser vi nøye på alle pakninger før vi putter dem i handlekurven. Vi ser også at vi tidligere har spist alt for mye mat med høyt sukkerinnhold.

Trener styrke

Begge trener 3-4 ganger i uka. Han trener mest på dagtid siden han jobber mye om kvelden, mens hun trener mest på kveldstid. Det går i styrketrening for begge to, kombinert med litt kondisjonstrening.

– Det er viktig at vi klarer å øke muskelmassen og bli sterkere i hele kroppen. Det gjelder ikke minst nå som blir eldre, forteller Jimmy, som trener både med frivekter og maskiner på Drammen EasyLife Senter. Ja, så ivrig er Jimmy blitt og så mye har han lært, at han fra høsten av planlegger å utdanne seg til å bli PT (Personlig Trener).

– Jeg har ikke minst lært hvor viktig det mentale er. For det sitter i hodene våre. Viktig er det at dette programmet varer i et år. Før drev vi mye med ting som varte bare i et par, tre måneder. Det er for kort tid til å legge om livsstilen slik at vektnedgangen blir varig.

Mindre farlig fett

Målingene av fettprosent som de gjør på Drammen EasyLife Senter har også vist at Jimmy ikke bare har gått veldig mye ned i fettprosent generelt, men også i forhold til det farlige fett rundt de indre organer, det du ikke ser. Generelt har fettprosenten min gått ned fra hele 30 til 17 prosent, mens det indre fett, såkalt viceralt fett, har falt fra nivå 13 til nivå 7. Det er veldig bra i følge legen min, da alt over nivå 12 er regnet som farlig. Jeg har også gått ned så mye som 23 centimeter rundt livet, sier Jimmy.

Begge er veldig godt fornøyd med miljøet på Drammen EasyLife Senter og den hjelpen de får.

– Det er et veldig hyggelig miljø her hvor alle støtter og hjelper hverandre, avslutter det fornøyde ekteparet fra Spikkestad.



Camilla Lund Johne trener regelmessig på Drammen EasyLife Senter, det eneste rene treningssentret bare for vektreduksjon i Norge. Her ser vi henne i gang i gruppetreningssalen en lørdag formiddag i juni, et år etter at hun gikk ned 33 kilo, fra hun startet opp med livsstilsprogrammet EasyLife i januar 2015.

“Denne gang kommer jeg til å lykkes!”

fakta

Camilla Lund Johne (45)

- Bosted: Konnerud, Drammen.
- Sivilstand: Gift, 2 barn og 3 Golden Retrievere.
- Yrke: Rådgiver for energimåling av næringsbygg.
- Aktuell: Medlem ved Drammen EasyLife Senter.

Camilla har med egne ord forsøkt å beskrive sine følelser de siste årene og hennes anstrengelser for å lykkes med både å gå ned i vekt og legge om livsstilen.



Jeg mistrikket i kroppen min, jeg hatet hva jeg så i speilet og følte meg energifattig og tjukk. En deprimerende følelse. Jeg ville ikke ha det slik!

Hvem har vel ikke forsøkt å gå ned i vekt mange ganger tidligere? Hvem har vel ikke følt at man har forsøkt alt og ikke lykkes? Hvem har vel ikke begynt å trene med masse pågangsmot flere ganger i uken, men allikevel ikke klart å fortsette?

Jeg er en av dem som har forsøkt dette mange ganger, innbilt meg selv at jeg har forsøkt alt og ikke lykkes å nå mine uoppnåelige mål. For det er det man gjør, man setter seg uoppnåelige mål og er altfor streng med seg selv! Det handler om å sette seg oppnåelige mål. Man drømmer om å bli superslank, stram, muskuløs og atletisk. Men det er ikke det det handler om.

Det handler om å legge om de dårlige vanene, ta de riktige valgene og ha en sunn livstil som man kan leve godt og lenge med. Ha oppnåelige mål, nå dem og føle mestring. Være lykkelig!

Mitt problem

Mitt problem har vært min holdning til mat. Jeg har i mange år fortalt meg selv at fra mandag skal jeg være flink. Mandagen kommer og jeg setter i gang med å være flink. Ofte har planen vært å gå på lavkarbo, for det har jo vist seg å være så effektivt for mange. Jeg er vanligvis veldig flink på mandager, spiser lite og holder meg til dietten. Så kommer tirsdag og jeg begynner å føle sult. Det går fint på jobben, men når jeg kommer hjem, hiver jeg meg over noe som ikke er lavkarbo. Det er ikke nødvendigvis usunt, men det er ikke lavkarbo, og da innbiller jeg meg at jeg har «skeiet ut». I og med at jeg allerede har «skeiet ut» så er jo alt ødelagt og jeg må derfor begynne på nytt på mandag. Dermed bruker jeg resten av uken, onsdag, torsdag, fredag, lørdag og søndag, til å «si hade» til alt jeg ikke har lov til å spise fra neste mandag. For fra mandag skal jeg være flink!

Altså tilbake til start, og det eneste jeg har oppnådd er å spise usunt 6 dager og «sunt» en dag. Man blir verken tynnere, sprekere eller sunnere av det. Jeg har allikevel flere ganger klart å gå ned mange kilo og hver gang har jeg følt meg fantastisk bra! Men etter å

ha nådd mine mål med kiloene har jeg gått tilbake til gamle vaner med dårlig kosthold og ingen trening. Jeg har manglet en plan for hvordan jeg skulle leve resten av livet.

Min nye livsstil

Denne gangen har jeg bestemt meg for å lykkes! Det er slutt på unnskyldninger og gamle dårlige vaner. Etter at jeg startet på Drammen EasyLife Senter i januar 2015 gikk jeg raskt ned i vekt. I juli kunne jeg glede meg over å være 33 kg lettere og jeg følte meg fantastisk! Siden da har jeg jobbet med å holde vekten ved å opprettholde gode vaner innen kosthold og trening. Jeg skal ha den følelsen av å føle meg fantastisk bra resten av livet! Hvordan oppnår jeg det? EasyLife har gitt meg verktøyene og oppskriften til suksess. Det er opp til meg å benytte det og bruke det riktig. Jeg må stadig påminne meg selv om hvilke valg som er de rette å ta.

- Følg EasyLife trinnene og oppskriften til livsstilsendring, ikke finn på dine egne «snarveier» underveis!
- Spis sunt og grønt!
- Tren!
- Ha faste tider som settes av til trening og egentid!
- Sett oppnåelig mål, lag en plan for å oppnå dem og hold deg til planen!
- Bruk energien din på å finne muligheter, ikke unnskyldninger!
- Når du føler motstand så oppsøk hjelp, og ta tak i det med en gang!

«Hemmeligheten bak å komme seg videre er å starte. Hemmeligheten bak å starte er å bryte opp den store overveldende oppgaven i små håndterlige oppgaver, for deretter å umiddelbart starte på den første».

Mark Twain

Prioritering

Vi er utrolig flinke og kreative når det gjelder å finne på unnskyldninger til hvorfor vi ikke får tid til å trene. Min hverdag bestod av 100% jobb, to barn, tre hunder, mann, hus og hage. Barna i den mest aktive perioden av livet med aktiviteter som korps, håndball og fotball og ikke minst oppfølging av skolearbeid og dugnader. I tillegg trente vi våre tre hunder i forskjellige hundesporter. Alle krever sitt hver eneste dag, hele uken. Jeg følte at jeg ikke hadde tid til noe annet. Hvert minutt av dagen var fylt opp og hver

eneste helg var opptatt. Dette var mine unnskyldninger!

Men det handler om å se muligheter og om å prioritere riktig. Sette livet i system og strukturere hverdagen etter det som er viktig for deg.

Jeg har funnet åpninger i hverdagen hvor jeg legger inn trening, turgåing, hundetrening eller andre stimulerende aktiviteter. Fredager har jeg trenings- og aktivitetsfri og det er satt av tid til å være en livsnyter.

Vi får tid til det vi vil når vi vil, det er prioritering det kommer an på.

Positiv progresjon

Da jeg startet å trene, trente jeg komfortabelt. Dvs at jeg ikke pusket meg selv i kondisjon eller la på mange kilo på stanga. Progresjonen ble selvfølgelig deretter. Men jeg hadde kommet i gang med trening og det var veldig viktig. I det siste har jeg innsett at dersom jeg skal tilbringe 1 ½ time på trening flere ganger i uken så skal jeg utnytte disse timene maksimalt.

De siste fire månedene har jeg pusket meg selv utenfor komfortsonen og variert i type trening. Jeg har vært opptatt av forsøke å utføre øvelsene korrekt og utfordre meg selv. Jeg har innsett at en treningsøkt ikke skal være komfortabel, det skal svi og være litt vondt. Men etterpå kan jeg nyte den deilige følelsen med god samvittighet, glede meg over progresjonen og kjenne at energien, styrken og utholdenheten øker. Nå føler jeg at jeg er på rett vei og føler meg sprekere enn jeg har vært noen gang.

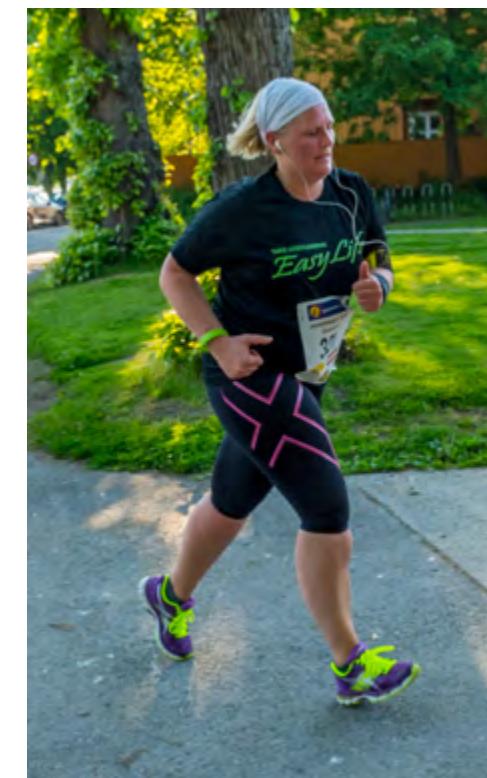
Livsstilsendring

Noe av det vanskeligste vi gjør er å endre vaner. Det er lett å bytte ut en uvane med en ny uvane i prosessen, noe jeg har måttet jobbe mye med. Å gjøre en livsstilsendring tar tid og er meget utfordrende. Ingen er perfekte og alle har utfordringer underveis. Jeg jobber hver dag med å ta de rette valgene og motstå fristelser. Noen dager klarer jeg ikke å motstå fristelsene, men nå venter jeg ikke til mandag for å begynne igjen, nå tar jeg tak i det ved neste måltid.

Jeg fortsetter å trene på EasyLife for her føler jeg meg velkommen hver gang jeg kommer. Det er trivelig miljø, hyggelige ansatte og hjelpen og støtten jeg trenger er tilgjengelig når jeg trenger det. Det hjelper meg å leve min nye livsstil.

21 damer fra Drammen EasyLife Senter stilte til start i det 5 kilometer lange Jentebølgen i Drammen 1. juni. Her ser vi i første rekke fra v: Lise Wollberg Vestli (daglig leder), Hege Dalsveen, Ellen Sunne, Marion Kvellheim og Turid Iversen. I midten fra v ser vi Olga Skiba, Heidi Berg, Elin Herikstad, Martine Bardalen, Elisabeth Berntsen, Tone Fredbo, Karoline Aabo, Kristine Aabo, Marit Haraldsen og Christine Orhagen. Bak fra v ser vi Anita Ranvik, Trine Sigvartsen, Gro Gaarde, Karianne Mehren, Berit Stokke og Ritva Bakken (instruktør).

– Alt er blitt lettere også det å løpe!



Over: Med musikk på øret og 22 kilo lettere, gjennomførte Tone Fredbo fra Lier sin aller første Jentebølge med stil. Det ga mersmak.

Under: Vi kom i mål i år også, og blir bare sprekere og sprekere, jubler denne gjengen fra Drammen EasyLife Senter. Fra venstre ser vi Hege Dalsveen, Marion Kvellheim, Ellen Sunne og Lise Wollberg Vestli. Førstnevnte har både gått ned og holdt vekten etter at hun gikk ned over 100 kilo siden hun begynte på Drammen EasyLife Senter for 3 år siden. Ellen var raskest av damene fra EasyLife sentret, mens Lise er den alltid tilstedeværende daglig lederen.

– Før likte jeg aldri å løpe. Men nå føles alt så mye lettere, og dette ga mersmak, sier Tone Fredbo (42) fra Helgerudkroken i Lier. Hun debuterte i Jentebølgen i juni og løp sammen med 20 fra Drammen EasyLife Senter, etter at hun først hadde gått ned 22 av de nærmere 40 kiloene hun har som mål å ta av ved hjelp av livsstilsprogrammet EasyLife.

– Jeg har aldri løpt 5 kilometer tidligere og gruet meg nok litt. Målet var å løpe halvparten av de 5 kilometerne og gå resten. Det klarte jeg med god margin. Så dette ga mersmak. Nå vil jeg løpe mer, sier Tone som var godt trent og aktiv håndballspiller i ungdommen for både Reistad og BKH. Men etter håndballkarrieren var over fikk hun barn og kiloene kom på en etter en, slik mange andre har opplevd før henne. – Derfor er jeg så glad for at jeg valgte å begynne med EasyLife programmet på Drammen EasyLife Senter. For i løpet av de 4 månedene som har gått siden jeg startet opp har jeg allerede

gått ned 22 av de til sammen nærmere 40 kiloene jeg har som mål å gå ned. – Det har gått lettere enn jeg trodde på forhånd. Jeg har også klart å legge om livsstilen min både i forhold til maten jeg spiser, hvordan jeg trener og hvordan jeg tenker. Programmet fungerer og jeg får så god hjelp av instruktørene på Drammen EasyLife Senter.

Trener 3-4 ganger

Tone er blitt ivrig på å trene og er med på gruppetimene ved Drammen EasyLife Senter 3-4 ganger i uka. I tillegg hender det også at hun løper ute. – Jeg har aldri likt å løpe og løp aldri tidligere. Men nå som jeg blir lettere og

lettere, er det faktisk ganske deilig med en løpetur. Så dette ga mersmak. Jeg blir nok å finne på startstrekken flere ganger, både i Jentebølgen og Drammensløpet, sier to barns moren (2 sønner, 13 og 16), som ikke kan få fullrost miljøet og de hun trener sammen med på Drammen EasyLife Senter. – Vi er som en stor familie. Det ser du jo her, med den fantastiske gjengen jeg løper sammen med. Miljøet på sentret er fantastisk bra. Alle hilser og alle prater med hverandre hele tiden. – Dessuten er det fint å oppleve at alle som har vært overvektige tidligere og som har blitt både slanke og sprekke, tar seg tid til å støtte og hjelpe oss som er nye, avslutter Tone.





Fra en av de siste utetreningsøktene ved Andedammen på Danvik i slutten av juni. Vi ser EasyLife instruktør og utetreningseksper, Ritva Bakken midt i bildet (nr 4 fra v).

Ritva Bakken er kjent for sine kunnskaper og entusiasme for trening, her i aksjon med å oppmuntre to tidligere EasyLife deltagere ved Drammen EasyLife Senter til innsats. Nå vil Ritva også tilby fysioterapi, både til medlemmene ved Drammen EasyLife Senter og til andre.



EasyLife **utetrening**

- Flere og flere nordmenn vil være ute, både for å trene og for å gå tur, sommer, høst, vinter og vår. Det gjelder også for medlemmene ved Drammen EasyLife Senter.
- Derfor vil vi nå satse enda mer på utendørstrening og turaktiviteter.
- Hver onsdag fortsetter vi med vår faste utetrening for alle våre medlemmer.
- I tillegg starter vi med en egen utetreningsgruppe for de av våre medlemmer som er ferdig med sitt EasyLife kurs. Her vil vi spisse ønskene og målene til den enkelte. Lysten ved å trene ute blir tilfredsstillende, samtidig som treningen skal bli effektiv nok.
- Første trening blir 13. september og siste trening blir 29. november. Det blir 12 treninger a 1.5 timer per gang. Det inngår også 2 individuelle samtaler og 2 individuelle PT-økter i dette konseptet.
- Vi oppretter også en egen tur-gruppe for de som ønsker å gå, sykle eller gå på ski i helgene, fortrinnsvis i nærområdet i vårt distrikt. Turene er åpne for alle medlemmer ved Drammen EasyLife Senter. Medlemmene kan også ta med seg familiemedlemmer, om det er ønskelig. Turene vil foregå både til fots, på sykkel eller ski – avhengig av årstid og vær.

Drammen EasyLife Senter ønsker å være et senter som går i bresjen i forhold til uteaktiviteter. Vi vet at trening ute i naturen gir god effekt både fysisk og ikke minst mentalt. Samholdet i gruppa som trener blir spesielt godt når vi gjør ting sammen ute.

Ritva tilbyr **fysioterapi** med spesiell fokus på fysisk opptrening

Både for EasyLife-medlemmer og andre

Vår velkjente fysioterapeut og EasyLife-instruktør, Ritva Bakken tilbyr nå også fysioterapi. Både medlemmer ved Drammen EasyLife Senter og andre kan få time hos henne. Ritva har drevet fysikalske institutt i 3 forskjellige land. Både i sitt hjemland Finland i 3 år, senere i Sveits i 10 år, i Norge i 20 år, før hun begynte å jobbe som instruktør ved Drammen EasyLife Senter i 2010.

Nå er hun tilbake der hun startet og vil tilby fysioterapi og opptrening ved Drammen EasyLife Senter. I tillegg til at hun selvfølgelig fortsetter som EasyLife-instruktør og treningsinstruktør ved vårt senter i Drammen.

Ved siden av å være fysioterapeut er Ritva kjent for sin erfaring og kunnskap i forhold til trening. Hun er blant annet utdannet langrennstrener, og har trent langrennsløpere både i Finland, Sveits og Norge. Blant annet har hun vært trener for sin egen sønn, skisprinter Timo Bakken.

Ved Drammen EasyLife Senter har Ritva hatt et spesielt ansvar for voksne, eldre, utetrening og i tillegg EasyLife-instruktør for alle. Hun har lang erfaring med å finne aktiviteter og øvelser som gjør at du kan bli kvitt dine problemer ved hjelp av riktig tilrettelagt fysisk trening.



Elisabeth Halvorsen (55) fra Lier, her sammen med vår EasyLife-instruktør Thomas Gusdal, har vist at EasyLife Lettere-kurset fungerer. Hun gikk ned fra 62 til 56 kilo og har siden holdt seg.

EasyLife Lettere

for deg som vil ned 3-8 kilo

- Det er mange som kun trenger å gå ned 3-8 kilo, men erfarer at det slett ikke er enkelt hverken å gå ned kiloene eller å stabilisere vekten.
- Vårt EasyLife Lettere-program hjelper deg å legge om livsstilen slik at du ikke går opp i vekt igjen.
- Kurset varer i 3 måneder og består av 10 teoretiske leksjoner som omhandler kosthold, trening og mental trening.
- Når man skal ned i vekt er kosthold det viktigste. Kurset lærer deg hvordan du skal sette sammen måltidene riktig, hva du skal spise og hva du bør begrense.
- Trening må også til. Du vil få veiledning i hvordan gjøre dette effektivt.
- Til Drammen EasyLife Senter kommer alle med et vektproblem, det være seg stort eller lite. Men, vi er nøye med å innarbeide at det handler om livsstilsendring. Vaner og levesett må legges om for at man skal nå de ulike målene.

***Ta kontakt for å melde deg på høstens første EasyLife Lettere-kurs nå!
Ring 32 69 90 09 eller send en mail til lise@drammen.easylife.no
Du kan også sende en sms til 91 83 82 14.***