

Et godt nytt år!

Vi nærmer oss raskt årets julefeiring, og det går hardt for seg for mange. Vi stresser, koser oss og gjør de samme tingene som vi pleier år etter år. Det betyr at mange mager er litt for mette, og julehygge er gjerne synonymt med stillesittende innekos. Tanken på et sunnere og annerledes liv neste år spøker i hodet på oss, men hva med å gjøre alvor av det?

Jeg er svak for en ny start, og hva er vel bedre enn et helt nytt år? Vi tenker, drømmer og håper at vi skal utrette ting vi ikke har så lett for å få til ellers, men for de fleste sprekker alle gode forsetter veldig fort. Finnes det imidlertid en vei til å lykkes? Jeg mener at veien ligger klar bare du velger å ta den i bruk! Er du klar?

Vi vil mye, så det er lett å bli overambisøs. Kunsten er å konsentrere seg om kun en eller to ting som vi virkelig vil. I teorien er det masse som høres fint ut – vi vil bli bedre på jobben, flinkere til å lage mat, bli mer oppmerksomme på våre nærmeste, vi skal trene hver dag og spise bare sunn mat. Og, dette sprekker så det holder før vi er ferdige med første uken i januar. Selv skal jeg starte morgenen med varmt sitronvann fra nyttår. Det betyr at jeg må utsette den deilige kaffekoppen, og det sitter langt

FAKTA **Lise Wollberg Vestli**
Er daglig leder på Drammen EasyLife Senter – Norges eneste treningssenter kun for vektreduksjon og livsstilsendring

inne. Derfor må jeg øve og jobbe meg gjennom dagene til sitronvann er en del av min nye morgen-vane. Høres det ut som en lett ting? Ja, det er det, men kunsten er å gjennomføre dag etter dag. Og der nytter det ikke å gi seg. Så jeg har bestemt meg, og jeg har funnet mange gode grunner for at nettopp sitronvann skal drikkes hver morgen. Disse grunnene er så vidt viktige for meg at jeg kommer til å kjempe meg igjennom – og selvfølgelig lykkes. Hva med det som du vil gjøre og oppnå? Er 2017 året for å gjøre små eller store endringer?

Jeg er klar over at å drikke sitronvann høres banalt ut, og det er også vitsen. Det er jo ikke sånn at vi alltid må renovere livene våre fullstendig eller revolusjonere verden. Stort sett er det noen små justeringer som må inn. Trening og kosthold er i manges tanker nå, men dessverre holder det ikke å tenke på dette.

Skal du starte opp trening kan du begynne pent. En halvtime tre ganger i uken vil alle ha mulighet til, og det



vil gjøre mye for en helt utrent person. Jeg tør påstå at dette er veldig lett å gjennomføre, men å gjøre det uke etter uke utfordrer viljemuskelen. Selv har jeg innført mange «regler» i mitt liv både når det gjelder trening og kosthold. Det som har vist seg å være tyngst å gjennomføre er løping. I mitt treningsregime ligger to ukentlige løpeturer, og jeg skal i alle fall tilbakelegge 10 km totalt. For drevne løpere er dette ingenting, men jeg kjemper meg ut og jobber med å presse meg til å gjennomføre uke etter uke, året gjennom. Og – det er det som virkelig er vanskelig. Å gjøre en aktivitet hele tiden, la det bli en vane. Som nevnt er det ikke alltid lett å gjennomføre, men vi må ikke gi etter for mulighetene vi gir oss selv for å slippe. Dette er noe så gammeldags som disiplin, og det bør vi alle ønske oss en god dose av til jul.

LISE WOLLBERG VESTLI



ILL.FOTO

ØRE NESE HALS KLINIKKEN Nyåpnet i Drammen

Øre Nese Hals klinikken er en offentlig praksis med offentlig refusjon.

Ønsker du en time trenger vi en henvisning.

Så kan du enkelt bestille en time online under: www.dr-onh.no
SMS og tlf: 47818028

VI TILBYR DET MESTE INNEN ØRE, NESE OG HALS SOM:

Utredning og behandling av snorking, søvnregistrering, øremikroskopi, ultralyd av halsen, hodepine, bihuler, nesetetthet, mandler, polypper, heshet, øresus, svimmelhet, allergi, inklusive hudkreftutredning, behandling av solskader og hudkreft.



Gjennomsnittsinntekt i Nedre Eiker

Gjennomsnittsinntekten etter skatt for husholdninger i Nedre Eiker var i 2015 på 523000 kroner. Det var en økning på 3,4 prosent fra året før. Norske husholdninger sett under ett hadde en svak inntektsvekst fra 2014 til 2015 på 0,4 prosent. Mens noen husholdninger økte sine inntekter, opplevde andre husholdningsgrupper en negativ inntektsutvikling. Også de to foregående årene har den årlige inntektsveksten vært lav.

Fraksjonert
CO2 laser

«SNURPEMUNN/RØYELINJER?»



FØR



ETTER

Vi tilbyr smertefri og effektiv fjerning av linjer/rynker med fraksjonert CO2-laser.

Gratis konsultasjon Ingen injeksjoner Smertefritt Ingen kirurgi

NOVELA + KLINIKKEN

Karenslyst Allé 12 • Tlf. 21 640 600
www.novelaklinikken.no

FØFLEKKSPESIALISTEN

Vi har flyttet til Tollbugata 63 sammen med Øre Nese Hals klinikken

Vi tilbyr det aller meste innen kosmetisk behandling og operasjoner av ansiktet, hals og dekoleté.

• Vi sjekker profesjonelt føflekker, fjerner dem smertefritt med best kosmetisk resultat. • Filler som Restylane, Teosyal, Belotero. • Dype peeling med stor effekt og lang virkning • Botox • Behandling av hodepine og migrene • Trådløft • Øyelokkoppperasjon • Behandling av svette • Arrfjerning • Fjerning av blodårer • Lepper

Trygg, sikker og naturlige resultater. All undersøkelse og behandling utføres av spesialisert ansiktsskirurg.

For tilbud, mer informasjon og timebestilling: www.foflekk.info
SMS og tlf. 47 81 80 28

