

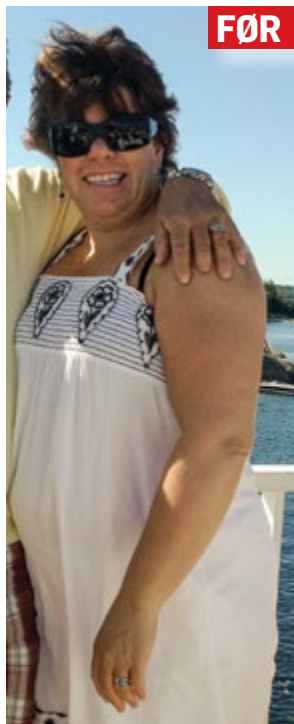
EasyLife

2 • 2013 • UTGAVE 46

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

**Ned i vekt
til sommeren?**

Se baksiden!
Ring eller send
sms med kodeord
easy46 til 2030.

**FØR****FØR**

Espen ned 19 og Kristin ned 32 kilo

- Tidsklemma ingen unnskyldning
- Har mer energi ● Supert miljø

Sjefen på XL-Bbygg Kulkompaniet Espen Ellingsen (42) og barnehagemedarbeideren Kristin Solberg (51) forteller hvordan de endret vaner og gikk ned i vekt.

LES MER SIDE 8 OG 9



HVOR SUNT LEVER DU?
TA TESTEN
SIDE 14 OG 15

**SE EASYLIFERES
TRENINGSTIPS**
SIDE 12 OG 13

**NYHET: KURS I
MATLAGING**
SIDE 3



DRAMMEN
EasyLife
SENTER

www.easylife.no • Ring

32 69 90 09

VARIG LIVSSTILSENDRING

EasyLife

- For deg som skal ned i vekt
- For deg som ønsker et lettere liv
- Tilbys på rundt 65 treningssentre i Norge
- Fokus på:
 - Balansert og variert kosthold
 - Aktivitet og trening
 - Endre vaner og motivasjon

Kosthold

Med EasyLife spiser du et variert og balansert kosthold basert på norske anbefalinger. Dette er ikke en lav-karbondiett. 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 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 varer i 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 også 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. Gode EasyLife vaner du kan bruke resten av livet.



Hvor mye vil du ned i vekt?

5-8 kilo = EasyLife Lettere (3 mndr.)
10 kilo og oppover = EasyLife (12 mndr.)
Ta kontakt med ditt EasyLife-senter nå og avtal tid til et uforpliktende møte.

Bli med til topps!

På Drammen EasyLife Senter, er man opptatt av at medlemmene skal bli glade i bevegelse. Både inne og ute.

– Derfor er det viktig å stimulere til aktiviteter som også kan gjøres ute, sier Lise Wollberg Vestli. I juni går turen til Galdhøpiggen, og det blir rafting i Sjøa for de som har lyst. I fjor gikk en stor gjeng over Besseggen.

– Den turen hadde vært en stor drøm for de fleste som var med, og den var starten på det som skal være en årlig tradisjon med spennende fjellturer. Drammen EasyLife Senter har også orienteringskurs, skikurs, sykkelgrupper, joggekurs og innføring i stavgang.

– Vi tilbyr også medlemskvelder nesten hver måned, med spennende teamer!



Matlaging på menyen!

Vi besøker Drammen



På bildet ser vi kursleder Ritva Bakken (t.h.) sammen med kursdeltaker Rachel Lund og Torill Grotli.

Nyhet! Nå blir det også eget kurs i praktisk matlaging som en del av EasyLife-programmet.

Kokkeleringen vil foregå i det flunkende nye og flotte kjøkkenet på Marienlyst ungdomsskole. Kurs i matlaging legges etter ca tre måneder, for da vet vi erfaringsmessig at behovet for ny kunnskap og inspirasjon er stor. Det er tross alt utfordringene rundt mat og matlaging som har skapt problemer for de aller fleste.

FRA BUNNEN AV

Dessverre har mye kunnskap rundt mat blant folk flest gått tapt i og med at halvfabrikata har tatt over så mye av vårt daglige kosthold. Det å gå over til et kosthold der maten lages fra bunnen av, høres ofte mer omfattende og tidkrevende ut enn det som er realiteten.

– Vi synes det er veldig nyttig å vise at sunn og balansert mat kan lages på en lettvin og grei måte. Det skal så lite til for at inspirasjonen og ideene kommer bare vi setter i gang, sier Lise Wollberg Vestli ved Drammen EasyLife Senter.

MAT ER OGSÅ VELDIG SOSIALT

– Vi ser at nå vi lager mat og spiser sammen, så knyttes noen bånd som er fine å dra med seg i kurs- og treningssammenheng. Det er viktig at vi holder på gode tradisjoner rundt matbordet, og sunn mat behøver ikke være kjedelig, understreker Lise.

Her er Sissels nye liv

– Det er nå det starter!

Sissel Aas Rosnes har trådt ut av komfortsonen. Ut i det ukjente. Mye takket være EasyLife.

– Bare det å stille opp for EasyLife Nytt er utenfor komfortsonen min, sier 52-åringen. Hun svarer et klart og entydig JA på at hun har fått et nytt liv. Nå vil hun være seg selv, ta ut det hun aldri har tort å ta ut. Mye sitter mellom øra. Også viljen til å gå ned i vekt, og bli der.

Sissel startet på EasyLife i februar 2012, og har vært stabilt 12 kilo lettere siden september.

BEDRE HELSE

Det har gitt henne mange positive effekter. Hun har mer energi, og hun står ikke lenger i fare for å få livsstilssykdommer.

Etter en måned på EasyLife kunne hun kutte ut blodtrykksmedisin. Da hun også sto i farsonen for å få diabetes, blinket varsel-lampene kraftig. Som sykepleier ved dialy-

seenheten på Sykehuset i Vestfold, er hun veldig klar over hvilke negative konsekvenser diabetes kan gi.

3-4 TRENINGER I UKA

Trening er et av midlene for å holde seg frisk. Sissel roser Puls Tønsberg. Hun krysser gladelig Tønsberg fra Nøtterøy tre-fire ganger i uka for å trene på Puls.

– Jeg har satt det som et minimum at jeg skal trene tre dager i uka. Jeg gikk til og fra jobben før også (totalt seks kilometer), men det var ikke nok.

På Puls er det styrketrening som etterfølges av tøff gange på tredemølla, eller sykling. 1-1,5 timer tar treningen. Likevel stjeler den ikke av fritiden hennes.

REALISERER DRØMMER

Hun har faktisk bedre tid i hverdagen.

– Jeg har fått mye mer energi, sier hun.

Dermed er det bare sofaen som lider. Nå vil hun bruke mer tid på de tre små barnebarna,

og realisere noen drømmer innen den nye utdannelsen sin som helse- og frisklivscoach.

– Det var mye tyngre å sette seg ned på gulvet og leke med ungene før, påpeker hun.

Hverdagene er blitt mye lettere, når hun har gått ned sine 12 kilo. Men enda viktigere er at fettprosenten har falt fra 38 til 24!

SHOPPINGGLEDE

Noe av det aller morsomste var å handle klær.

– Jeg gikk bananas!

Sissel viser gjerne fram favorittkjolen, en lekker hvit og grønn knekort sak som sitter perfekt rundt den flotte damen. Den er mye brukt etter vektreduksjonen.

Sissel føler ikke hun forsaker mye i hverdagen. Underveis i EasyLife synes hun det gikk veldig greit, men innrømmer at det fantes noen tunge stunder. Spesielt i helgene. Hun sprakk en gang i blant, og spiste en stor sjokolade.

– Jeg fikk IKKE dårlig samvittighet, men

begynte på nytt igjen dagen etter.

Søtsuget hennes forsvant nesten med nytt kosthold, men det hender fortsatt hun langer innpå en sjokolade.

– Men nå kan jeg ha en plate liggende i skuffen uten å spise den. Det kunne jeg ikke før!

SPISER MER

Hennes nye kosthold har nemlig gitt henne et jevnt blodsukker. Før spiste hun to måltider om dagen, nå spiser hun fem. Mindre hver gang, men mer til sammen i løpet av en hel dag.

Og mye sunnere.

– Jeg trodde jeg spiste sunt før også, men...

Ny kunnskap ga endringer i matveien, som for eksempel bruk av andre grønnsaker og urter. Sissel har vært jojoslanker i mange år. Nå skal den tiden være historie. Livet er så godt og fylt med nytelser, at Sissel er full av tro på at hun kan leve slik i all overskuelig fremtid.

Og ja, det er lov med litt ekstra lørdagskos. For Sissel er det en suksessfaktor.

fakta

Sissel Aas Rosnes (52)

- Bosted: Nøtterøy.
- Yrke: Utdannet kreftsykepleier, arbeider på Sykehuset i Vestfold.
- Sivil status: Samboer, tre barn og tre barnebarn.
- Vektreduksjon: 12 kilo.

● **Ny selvtillit og nytt selvilde**

● **Ned 12 kilo med EasyLife**

● **Henter ut egen styrke**



÷12
kilo



Vi besøker Tønsberg



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

– Livskvalitet i hver svettedråpe

Sykepleierlektor anbefaler EasyLife

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 livstilssykdommer stadig blir vanligere.

– Det er jo ingen tvil om at sykefraværet vil gå ned med fysisk aktivitet, sier Sissel. 61-åringen er sykepleier ved hjerteavdelingen 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.



Dette mener 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!

SISSEL HOFTUN KNUDSEN

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 tallerkenmodellen. Det gjør at du slipper å veie og måle maten. Du trenger proteiner i form av kjøtt og fisk, for å bygge muskler. Du trenger karbohydrater i form av poteter, ris, pasta og stivelse for å få energi. Du trenger grønnsaker for å få fiber, som er viktig for god fordøyelse. 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 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 muskel-lengde, 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. Trening gir også energi og overskudd.



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.



– Aktiv hverdag ingen unnskyldning!



Et rikholdig og variert treningsprogram via Drammen EasyLife Senter gjør at Espen Ellingsen og Kristin Solberg setter stor pris på treningen. Espen jobber på XL-Bbygg Kulkompaniet, og løfter her en 20-kilos sekk som han før gikk med, i form av de kiloene han har gått ned.



fakta

Kristin Solberg (51)

- Bosted: Åskollen.
- Yrke: Jobber i Hedensrud barnehage.
- Sivil status: Gift, 2 voksne barn og barnebarn på vei.
- Vektreduksjon: 32 kilo på fem måneder.

Trebarnsfar, travel jobb-hverdag og frivillige verv. Espen Ellingsen ser ikke noe problem med å få til trening og EasyLife likevel.

– Det handler om bevisstgjøring og organisering, sier 42-åringen. Klar på at han rekker mer i hverdagen nå, siden han har fått mer energi etter å ha gått et halvt år på EasyLife. 19 kilo lettere, gode kostholdsvaner og en mye bedre fysikk er resultatet så langt. – Nå gjør jeg det jeg utsatte til i morgen med en gang, fortsetter sjefen på XL-Bbygg Kulkompaniet, som på fritiden har vært fotballtrener for de tre guttene sine og hatt mange roller i Solberg Sportsklubb.

SUPERT MILJØ

På Drammen EasyLife Senter er han blitt kjent med Kristin Solberg (51). De to kjente ikke hverandre fra før, men begge roser miljøet. – Her vet du at de andre som trener er i samme båt som deg, sier Espen. – Også vet jeg at jeg blir tatt vare på her, supplerer Kristin, og fortsetter: – Jeg trener på mange av de samme timene som Espen, og etter treningen er det mange av oss som setter seg i sofaen med en kaffekopp, sier hun. Snart blir hun bestemor for første gang, og da hun startet i september, følte hun at tiden var moden for litt egentid siden de to barna hennes var blitt voksne.

FRA XL TIL MEDIUM

Kristin har virkelig vært igjennom en total forvandling. Barnehage-medarbeideren på Hedensrud har gått ned 32 kilo, og «parkdressen» hun bruker når hun er med 5-åringene ut på tur, er blitt altfor stor. – Den er i størrelse XL. Jeg prøvde en i medium, og den var også stor! Det er rett og slett blitt en fryd å handle klær. Nå kan hun endelig kjøpe det hun har lyst på, som passer figuren hennes. De gamle klærne er gitt bort, ingenting passer lenger. Espen har også gått ned i buksestørrelse fra 42 til 36, og er i ferd med å nå målet sitt.

SETTER SEG MÅL

For Espen er det greit å ha noen ekstra mål med treningen. I vinter kjøpte han seg ski for å være med på EasyLife-instruktør Ritva Bakkens skikurs. Nå er terrengsykkel innkjøpt, med Birken som mål. Sånn omtrent annenhver dag er han i aksjon i treningstøy. – Her på senteret tilbyr de så mye forskjellig trening. Når du prøver mye, er det lettere å finne noe man liker, sier han. Variasjon gir også økt treningsglede. Senteret er opptatt av at medlemmene skal benytte seg av både tilbudet deres inne, og lære seg å ta i bruk naturen som treningsarena. Kristin har virkelig funnet treningsgleden. Hun trente et par ganger i uka før også, men nå trener hun både mer og hardere. Og synes det er gøy hver gang!

LEVER NORMALT

Åskollendamen fant ut at det ikke var nok kun å trene litt, hun måtte endre kostholdet også. Selv om mye er endret, understreker hun: – Man kan skeie ut litt av og til, man skal jo leve også. Men jeg lever helt normalt, selv om jeg har lagt om kostholdet. Igjen handler mye om planlegging. Espen spiste for eksempel bare 1-2 måltider om dagen før, og når han spiste ble det rask mat. Nå blir det fem om dagen, og de nye rutinene er i ferd med å bli nettopp rutiner. Espen innrømmer at litt for stort matinntaket var hans problem. – Og når man da er inaktiv, og sitter foran en PC på jobben, da legger man på seg, sier den tidligere fotballspilleren i Solberg og Ytterkollen.



fakta

Espen Ellingsen (42)

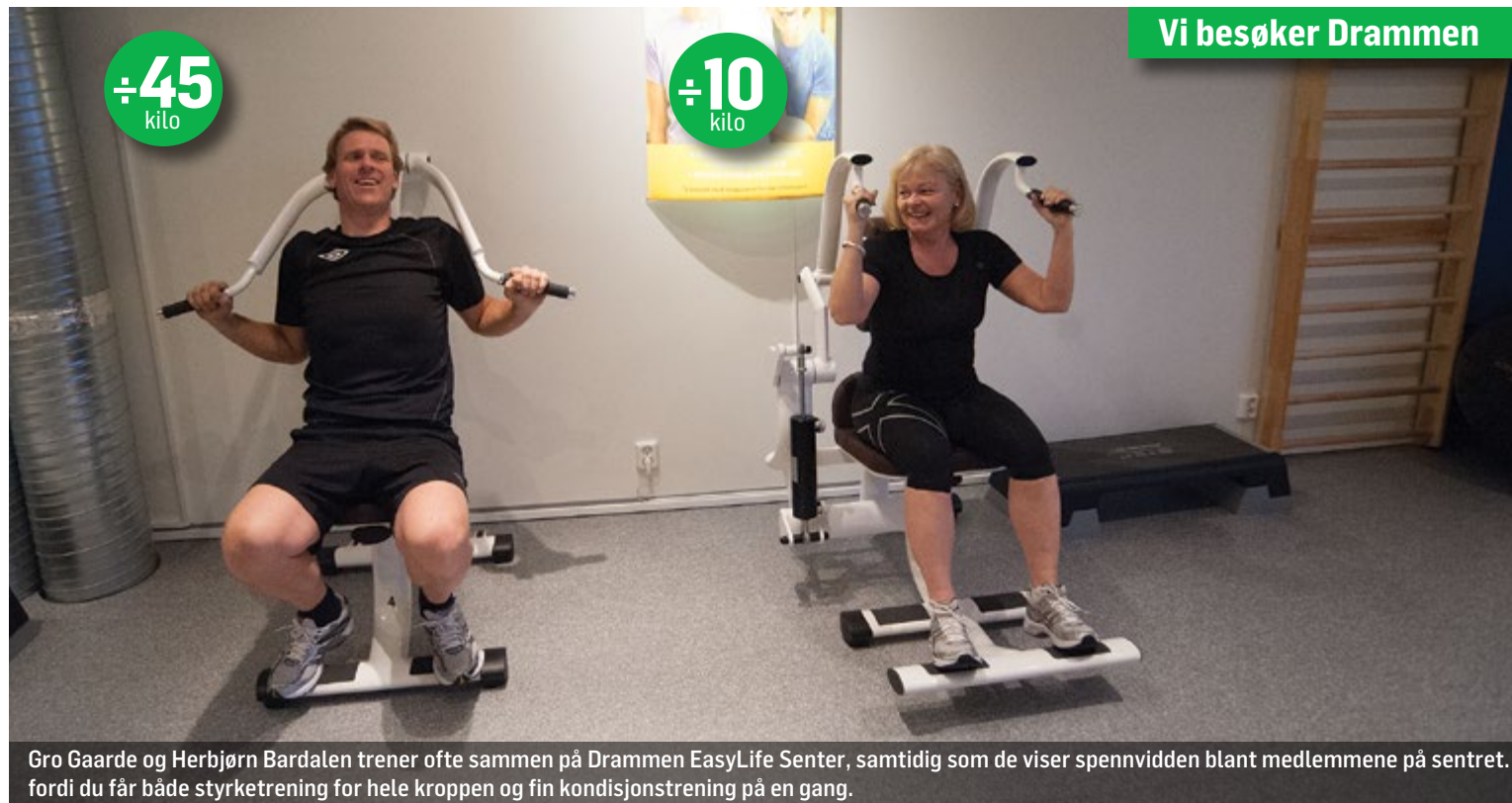
- Bosted: Solbergelva.
- Sivil status: Singel, 3 gutter på 19, 16 og 9 år.
- Yrke: Jobber på XL-Bbygg Kulkompaniet.
- Vektreduksjon: 19 kilo på fem måneder.

Herbjørn og Gro ned 45 og 10 kilo ved Drammen EasyLife Senter



Jeg har aldri opplevd så inspirerende gruppetrenings-timer som her på Drammen EasyLife Senter.

GRO GAARDE



Gro Gaarde og Herbjørn Bardalen trener ofte sammen på Drammen EasyLife Senter, samtidig som de viser spennvidden blant medlemmene på sentret. Her ser vi de to i styrkesirkelen og på gruppetrening med de populære Funwalkerne, en treningsform som virkelig har slått an på sentret, fordi du får både styrketrening for hele kroppen og fin kondisjonstrening på en gang.



– Plutselig oppdaget jeg at ingen klær passet lenger, samtidig som alt bare ble et ork for meg. Da forsto jeg at jeg måtte foreta meg noe, forteller Herbjørn Bardalen (43) fra Ytterkollen. Han gikk ned fantastiske 45 kilo på 7 måneder, samtidig som han helt har lagt om kostholdet sitt og også trener for aller første gang i sitt liv.

Herbjørn Bardalen og Gro Gaarde fra Hokksund viser samtidig spennvidden på medlemmene ved Drammen EasyLife Senter, Norges eneste treningssenter bare for vektreduksjon. Hun har nemlig «bare» tatt av 10 kilo, mens Herbjørn altså har gått ned mer enn fire ganger så mye. Ved Drammen EasyLife Senter er det nemlig mulig å bli medlem også om du bare skal ned 5-10 kilo, selv om de fleste vil ned mye mer.

ALDRI TID TIL TRENING

– Jeg har alltid vært tung, og ligget stort sett mellom 120 og 125 kilo i mange år. Hadde aldri tid til å trene og heller ikke til å konsentrere meg om å spise riktig. Jobben med transportfirmaet mitt tok all tiden min, forteller Herbjørn, som ikke våknet før vekten viste 138,5 kilo og klærne ikke passet lenger.

– Da googlet jeg meg fram til Drammen EasyLife Senter og fant også ut at jeg kjente Vidar Kjeksrud som har gått ned 44 kilo for et par år siden.

– Dermed bestemte jeg meg for at nå skulle jeg legge om hele livsstilen min og begynne å trene, jeg som aldri har trent et eneste minutt i hele mitt liv.

– Jeg har ikke en gang gått fort, flirer 43-åringen, som startet med EasyLife 23. april i fjor.

9 UKER I KETOSE

Han gikk i den såkalte ketosefasen i 9 uker og kiloene rant av ham. Allerede før sommeren samme år hadde han gått ned 25 kilo, og etter det bare fortsatte han å gå ned.

– Jeg var overrasket over hvor lett det gikk. Hadde som forsiktig målsetting at jeg kanskje skulle klare 30 kilo, men hadde gått ned 45 kilo allerede i desember. Så nå veier jeg 93 kilo og der har jeg tenkt å ligge, sier Herbjørn når vi prater med ham midt i februar. Da veier han fortsatt 93 kilo.

– Jeg har lært massevis om mat som jeg ikke visste før. Så nå spiser jeg helt annerledes og bare en brøkdel av det jeg spiste før. I tillegg trener jeg for første gang i mitt liv, og det har jeg gjort regelmessig fire ganger i uken siden jeg ble EasyLife medlem i slutten av april i fjor. To dager i uka er jeg her på EasyLife sentret og deltar på gruppetreninger og trener litt styrketrening for meg selv, mens jeg to ganger i uka løper hjemme i Mjøndalen. Tenk jeg løper i 45 minutter, jeg som ikke klarte mer enn 3 minutter på Funwalker her på sentret da jeg startet opp.

TOPP GRUPPETRENINGER

Når han er med på gruppetreninger på Drammen EasyLife Senter trener han ofte sammen med Gro Gaarde (55), som også stortrives med gruppetreningsøktene på sentret.

– Jeg har vært medlem på andre trenings-sentre før, men aldri opplevd så inspirerende gruppetreningstimer som her. Instruktørene er så flinke til å pushe oss fram, sier Gro, som har som mål å gå ned 16 kilo.

– Men til nå har jeg bare gått ned 10 av disse. Har stoffskifteproblemer og legen min tror det er årsaken til at det går litt tregt for meg. Men jeg gir meg ikke. Skal klare det, sier Gro.

fakta

Herbjørn Bardalen (43)

- Sivilstand: Gift, 3 barn, 9, 16 og 19 år.
- Bosted: Ytterkollen i Mjøndalen.
- Yrke: Driver transportfirmaet Castor Kompetanse.

fakta

Gro Gaarde (55)

- Sivilstand: Samboer.
- Bosted: Kåsaveien i Hokksund.
- Yrke: Regnskapsfører.

● Favorittøvelsene ● Slik finner de tid ● Så ofte trener de

Easyliferes **beste** treningstips



Grethe tar med gubben på treninga!

Grethe Solstad (61) synes det er lettere å dra på trening når ekte-mannen blir med. Han har ikke gått på EasyLife, men trener med Grethe når hun skal gjennomføre sine tre ukentlige treningsøkter.

– Jeg rydder tid i kalenderen til å trene. Da jeg startet på EasyLife fant jeg ut at mandag, onsdag og fredager var dager jeg ikke skulle noe annet. Grethe prioriterer fortsatt et symøte eller en selskapelighet foran treningen. Da legger hun heller inn en treningsøkt på Trento Sætre lørdag for-

middag, eller en gåtur søndag. Får hun ikke til det heller, starter hun bare på ny frisk mandag. Og da aller helst på spinning, siden hun er glad i å sykle. – Det fine er at du kan stille belastningen etter formen du er i. Jeg liker å ta i skikkelig, da føler jeg virkelig at kaloriene renner av!



Spinner av gårde!

– Jeg prioriterer det jeg liker i hverdagen, sier Kristoffer Holt Hansen (27). Da kommer trening høyt oppe! Det han liker aller best på treningsfronten er spinning. To dager i uka går han på spinning. Totalt trener han fem dager, de øvrige øktene går han på indoor walking og styrketrening i sal eller på apparater. – Det er ikke vanskelig å få motivasjon med så gode instruktører og så mye bra mennesker som det er på Min Kilde i Larvik, slår Kristoffer fast.



Målet er tre i uka

Nina Elisabeth Ellingsen (58) forsøker alltid å få til tre treninger i uka på Nr1 Fitness i Åsane. – Det er ikke alltid det går, men da prøver jeg bare på nytt neste uke! Nina jobber skift, og planlegger da treningen uke for uke for å få det til. – Jeg begynte forsiktig med faste EasyLife-treninger i gruppe. Men det ble raskt mer styrketrening. Favorittene er styrke med stang, funksjonelle bevegelser og basis aerobic/styrke. Timene er tøffe, men gir Nina god effekt. Gruppetrening gjør det lettere å ta i. Tidligere trente ikke Nina på noe senter, men hun fant fort ut at det var viktig å trene styrke i tillegg til alle turene i den flotte bergensnaturen.



Allsidighet løser tidsklemma

Jaran Lea (39) trener nesten hver dag, selv om han innrømmer: – Å finne tid til treningen kan være vanskelig, men da gjelder det å være allsidig. Klarer jeg ikke å følge timeplanen på Avancia Skedsmo, tar jeg heller en ski- eller løpetur på kvelden. Jaran er blitt glad i å sykle. Det er favoritten. Inne på Avancia om vinteren og ute om sommeren. Mannen fra Skedsmokorset deltar på forskjellige turritt, og forbedret seg med med rundt to og en halv time i Birkebeinerrittet etter å ha gått på EasyLife.



EasyLife-eksperten

- Ruth Sørup (36).
- Tidligere juniorlandslagsløper i langrenn, er nå trener på nasjonalt nivå.
- Bachelor i idrettsbiologi (Norges Idrettshøgskole)
- Master i helse- og idrettsfysiologi (Norges Idrettshøgskole).
- Kosthold og Ernæring (Medisinske Høgskole).

Gode retningslinjer for all trening:

REGELMESSIGHET

Trening er ferskvare!

Sett av faste dager/tider i uka, spesielt i starten, til treningen blir en naturlig del av hverdagen. I tillegg bør du være bevisst på å benytte anledninger som byr seg underveis i dagliglivet til å være aktiv.

Variasjon

Viktig både for kroppen og hodet. Allsidig aktivitet gir bedre mulighet til å påvirke den generelle helsen, samt større sjanse til å unngå skader eller gå lei. Få inn trening som har elementer av både styrke og utholdenhet, i løpet av uka.

Progresjon

Viktig for å sikre en fin utvikling og resultater, men også for å unngå skader. Start på det nivået du er, og øk etter hvert som formen blir bedre. Dette trenger man ofte råd og hjelp til å styre hvis man ikke er dreven i trening fra før.



Hvor sunn er **din** livsstil?

Ta testen! Ring rundt ditt svaralternativ. Når du har svart på spørsmålene, legger du sammen poengene dine. Se poengskalaen nederst på siden.

1

Hvor mange måltider spiser du per dag?
a. 1-2
b. 3-4
c. 5 eller flere

2

Hvor mange ganger i uka er du i fysisk aktivitet? (Minst 30 min. der du blir svett).
a. Ingen
b. 1-2
c. 3-4
d. 5 eller flere

3

Opplever du ofte stress som påvirker deg negativt i jobb eller privatliv?
a. Nei, sjelden
b. Av og til
c. Nesten daglig

4

Hvor mange timers god søvn har du per natt?
a. Under 4 timer
b. Under 6 timer
c. 6-9 timer
d. Over 9 timer

5

Har du behov for å gå ned i vekt?
a. Nei
b. Inntil 8 kg
c. 9-15 kg
d. 16-25 kg
e. Mer enn 25 kg

6

Hvor fornøyd er du med egen kropp og helse?
a. Godt fornøyd
b. Det varierer
c. Misfornøyd

7

Føler du deg ofte tom for energi og trøtt i hverdagen?
a. Nei, aldri
b. Av og til
c. Daglig

8

Røyker du?
a. Nei
b. Bare på fest e.l.
c. Ja, daglig

9

Er du plaget med «vondter» i kroppen?
a. Ofte
b. Av og til
c. Aldri

10

Har du høyt blodsukker, blodtrykk eller kolesterol?
a. Ja
b. Vet ikke
c. Nei

11

Hvor mange ganger i uka spiser/drikker du brus, kaker, snacks?
a. 0-2
b. 3-4
c. 5-6
d. Hver dag

12

Hvor motivert er du for å ha en sunn livsstil?
a. Veldig motivert
b. Litt motivert
c. Ikke motivert

1

a: 7
b: 2
c: 0

2

a: 10
b: 7
c: 3
d: 0

3

a: 0
b: 2
c: 7

4

a: 5
b: 2
c: 0
d: 2

5

a: 0
b: 2
c: 5
d: 8
e: 10

6

a: 0
b: 2
c: 7

7

a: 0
b: 2
c: 7

8

a: 0
b: 7
c: 10

9

a: 5
b: 2
c: 0

10

a: 8
b: 3
c: 0

11

a: 0
b: 2
c: 4
d: 6

12

a: 0
b: 3
c: 7



0-12 poeng: Din livsstil synes å være gjennomgående veldig bra! Du vil med dette forebygge en del helseplager som er livsstilsrelaterte, og har større mulighet til å holde deg sunn og frisk lenge. Det er likevel viktig at du fortsetter på den sunne, gode linjen som du har valgt. Hvis det er en enkeltfaktor som gir størsteparten av poengene, er det viktig at du tar tak i denne.

13-18 poeng: Du har sannsynligvis en livsstil som er ganske bra. Du vil med dette forebygge en del helseplager som er livsstilsrelaterte. Du kan kanskje gjøre noen små grep for å få en enda sunnere hverdag. Det er også viktig at du fortsetter med de gode vanene dine i framtida. Hvis det er en eller flere enkeltfaktorer som gir størsteparten av poengene, er det viktig at du tar tak i denne eller disse.

19-24 poeng: Din livsstil er for det meste grei. Du har nok en del småting på ulike områder du kan endre litt på for at den skal bli enda bedre. Disse endringene vil være viktige for å opprettholde en frisk kropp og forebygge livsstilsrelaterte sykdommer. Hvis det er en eller flere enkeltfaktorer som gir størsteparten av poengene, er det viktig at du tar tak i denne eller disse.

25-34 poeng: Du har nok en del faktorer som du bør endre litt på i forhold til din livsstil. Hvis du gjør litt på flere områder har du større sjanse for å holde deg frisk og leve lenge. Mindre gode vaner kan over tid føre til sykdommer eller skader. Kunnskap og hjelp fra andre kan ofte være det som trengs for å komme i gang.

35-44 poeng: Du har en del faktorer som du bør endre snarest mulig i forhold til din livsstil. Hvis du gjør litt på flere områder har du større sjanse for å holde deg frisk og leve lenge. Mindre gode vaner kan over tid føre til sykdommer eller skader. Oppsøk gjerne hjelp og kunnskap fra andre hvis du synes det er vanskelig alene, eller ikke vet hvor du skal begynne.

45 + poeng: Din livsstil gjør at du har større sjanser til å få sykdommer over tid. Du bør snarest mulig gjøre større grep på flere områder for å hjelpe kroppen din. Dette kan være vanskelig å få til alene, så her kan det være riktig å oppsøke hjelp fra andre.

Oppsummering

Vi har ulike livsstilsprogrammer som kan hjelpe deg, enten du vil ned mange kilo eller bare noen få, om du vil ha mer kunnskap om kosthold, lære å trene riktig eller lære noen smarte motivasjonsgrep. Ta gjerne kontakt med ditt nærmeste EasyLife-senter for å få hjelp til dine utfordringer.

VI HJELPER DEG NED 10-15 kilo før sommerferien



Atle Holberg Frey fra Konnerud gikk ned 14 kilo, fra 110 til 96, og til sammen 20 kilo på 3 måneder, våren 2011. Her ser vi ham på funwalker sammen med daglig leder, Lise Wollberg Vestli.



Torkild Stuvstad fra Drammen gikk ned 15 kilo i løpet av de 6 første ukene høsten 2011 og senere ned til sammen 30 kilo på 5 måneder. Her er han i gang med gruppetrening på Drammen EasyLife Senter.

Våre erfaringer med livsstilsprogrammet EasyLife gjennom snart 9 år over hele Norge viser at alle som følger vårt program når de målene de setter seg. Vi vet også at alle går ned mest de første 4-6 ukene av programmet. Dersom du følger programmet, vil du gå ned minst 10-15 kilo i løpet av de første 6-8 ukene, avhengig av hvor mange kilo du skal ned. Våre erfaringer gjennom så mange år ved over 60 treningssentre over

hele landet gjør at vi derfor kan garantere deg at du går ned så mange kilo før juli måned, dersom du starter opp i en av våre EasyLife-grupper nå i løpet av april. Det viktigste er likevel at EasyLife er et program som hjelper deg til å endre livsstilen, slik at vektreduksjonen blir varig. På siden her kan du se eksempler på 4 EasyLife-deltagere fra Drammen som har gått ned mye i løpet av 4-6 uker.



Sissel Hoftun Knudsen gikk ned mer enn 10 kilo på de 6 første ukene av EasyLife programmet høsten 2011.



Ingar Andresen fra Solbergelva gikk ned mer enn 15 kilo i løpet av de 6 første ukene fra januar 2011 og totalt 23 kilo denne vinteren. Her sammen med sentrets fysioterapeut og instruktør Ritva Bakken.