



DRAMMEN

EasyLife

SENER

Treningssenter
for vektreduksjon!

32 69 90 09

www.drammen.easylife.nowww.easylife.no

3 • 2019 • UTGAVE 46

Minela fra Solbergmoen gikk ned 20 kilo og kom i mye bedre form



– Før trente jeg nesten aldri. Men, etter at jeg ble med på EasyLife-kurs i april i fjor, gikk jeg ned 20 kilo på de første 3 månedene. Jeg ble også veldig glad i å trene. Så nå er jeg i mye bedre form, og jeg har blitt mye sterkere i hele kroppen, sier trebarnsmoren fra Solbergmoen, Minela Bilal (37). Hun gikk ned fra 80 til 60 kilo ved Drammen EasyLife Senter. Les mer om Minela, her i gang med knebøy for lårmusklene, på side 4-5.

Les også om Else Marie Askegaard (58) som har gått ned 30 kilo på 4 måneder, på side 8-9.



Seniorer fra Drammen på treningstur til Tyrkia

– Vi har kommet i mye bedre form og vi har lært mye både om trening og mat som vi har tatt med oss hjem til hverdagen, sier Liv Randi Fauske (fra v), Nils Olav Midtlien og Sonia Teca, som sammen med 9 andre, har vært på treningstur til Foca på vestkysten av Tyrkia, under ledelse av den erfarne fysioterapeuten og instruktøren Ritva Bakken (til h).

Les mer om gruppen, her med øyriket utenfor Foca i bakgrunnen, på side 6-7.

**Nye kurs
starter nå!**

Også for deg som
vil ned 5-10 kilo!

varig vektreduksjon og livsstilsendring

Myten om hurtigslanking knuses i ny forskning

– Å gå ned i vekt veldig fort, er ikke farlig!

Ny forskning fra NTNU viser at det er samme om du slanker deg over tid, eller går raskt ned i vekt. På sikt vil det ha samme effekt.

Myten sier at man vil legge på seg raskt etter en intensiv diett, og at man heller bør gjøre endringer i et lengre perspektiv. Ny forskning viser imidlertid at gevinsten vil være den samme om du velger den ene eller andre slanke-metoden.

Hvorfor utfordre motivasjonen din til et langvarig vektreduksjonsopplegg? Gå raskt ned i vekt og bruk heller tid, motivasjon og viljestyrke på å stabilisere vekten der du ønsker å være!

– Man har tidligere tenkt at det ikke ville være lurt å gå raskt ned i vekt, fordi det vil være ensbetydende med vektøkning på lang sikt og større nedgang i forbrønnen. Men alle myter har nå blitt knust med vår forskning og en stor studie gjennomført i Australia”, sier førsteamanuensis Catia Martins, ved Senter for fedmeforskning ved NTNU. – Dette gir flere muligheter i forhold til hvilken diett man kan benytte seg av i vektreduksjonsfasen. Å gå hurtig ned i vekt er ikke farlig, sier Martins.

Motiverende å gå raskt ned i vekt

Martins påpeker også at annen forskning har vist sammenheng mellom vektreduksjon og motivasjon.

– Går man ned 1,5 til 2 kg hver uke, kan det fungere som en ekstra motivasjon, som kan resultere i at flere gjennomfører vektreduksjonsfasen, sammenliknet med dem som går saktere ned i vekt, sier hun.

Forskerne har funnet ut at det å gå raskt ned i vekt, kan fungere vel så bra på lang sikt, som å redusere vekten over tid. Men utfordringene er fremdeles de samme: Hva skjer etter at dietten slutter?

– Selv om vi har de samme utfordringene, vet vi nå at det finnes flere muligheter, der rask vektreduksjon også er et godt alternativ, sier Martins.

Har visst om dette

Jøran Hjelmæsæth, leder ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst ved Sykehuset i Vestfold, og professor ved Universitet i Oslo, er enig i resultatet som framkommer i NTNU-undersøkelsen.

– Det er mye forskning som støtter dette. De som går mye ned i vekt, over relativt kort tid, er de som opprettholder vekten, sier han.



Hjelmæsæth sier videre at dette kan være et tegn på at de som er i stand til å iverksette de drastiske planene med lite kaloriinntak, også er de som er best til å vedlikeholde gode vaner.

Myten om at hurtigslanking ikke lønner seg på sikt, er en myte som har festet seg hos mange.

– Grunnen til at dette er en myte, kan være at den har blitt gjentatt over flere år, selv om det ikke har vært belegg for det. Man tenker gjerne også at ved å endre små vaner er det enklere å få det til å vare, enn å foreta drastiske tiltak, sier Hjelmæsæth.

På spørsmål om hvor viktig trening og kosthold er oppi dette, svarer professoren:

– Ønsker man å gå ned i vekt, så må man spise mindre. Trening og fysisk aktivitet betyr ikke like mye. Har man klart å gå ned i vekt, betyr imidlertid trening mye for å stabilisere vekten, siden forbrønnen synker mye.

Kilder: Coutinho, S. R., With, E., Rehfeld, J. F., Kulseng, B., Truby, H., & Martins, C. (2017). The impact of rate of weight loss on body composition and compensatory mechanisms during weight reduction: A randomized control trial. Clinical nutrition (Edinburgh, Scotland). Dagbladet (11. august 2017. Myten om hurtigslanking knuses i ny forskning [Internett], Dagbladet. Tilgjengelig fra: <https://www.dagbladet.no/nyheter/myten-om-hurtigslanking-knuses-i-ny-forskning---a-ga-ned-i-vekt-veeldig-fort-er-ikke-farlig/68579291> [Lest 1.november 2017].



Thomas Evensen-Gusdal er fagansvarlig i EasyLife Norge og har selv gått ned 72 kilo.

Forskning:

EasyLife

– fordi det virker!

Det gir rask effekt, er positivt for helse, kropp og hode. Det er konklusjonen etter at EasyLife-deltakere ble fulgt gjennom et helt kursår – og seks måneder etterpå.

Forskningsrapporten ble utført på Grande rehabiliterings-senter i Hedmark, i samarbeid med Østlandsforskning. Den foregikk over tre år, det var altså forskjellige start-tidspunkter på deltakerne.

Følgende ble målt, testet eller besvart ved oppstart, etter tre, seks, ni, 12 og 18 måneder.

- BMI
- Fettprosent
- Muskelmasse
- Midjemål (vi målte lår, midje og overarm)
- Blodtrykk
- Blodprøver
- Kondisjon
- Spørreskjema om selvpålevd livskvalitet

÷ 12 kilo

Mange kilo og mange centimeter forsvant i løpet av kurset. I snitt gikk man ned 12 kilo og 13,5 centimeter rundt livet. Muskelmassen ble bevart. Fettprosenten sank med seks prosent, BMI ble også redusert. I tillegg løp/gikk man fortere, fikk økt arbeidskapasitet, bedre selvbilde og mange fikk redusert risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom og nyresykdom.

Legen om resultatet

– Foruten de som fikk redusert risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom og nyresykdom, så jeg at de som var i risikosonene for å utvikle diabetes, samt de som hadde livsstilsrelatert diabetes, hadde et pent fall i langtids-blodsukkeret. Det igjen gir en reduksjon i risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom, nyresykdom.

– Videre vil jeg påpeke at de deltagerne med et metabolsk syndrom hadde en positiv effekt av denne formen for livs-stilsending.

– Den mest gledelige meldingen ved studiet, er i mine øyne at deltagerne syns de jevnt over har det bedre enn før, sier lege Hanne Skaalerud, medisinsk ansvarlig lege.

Holder vekten ett år etter at hun gikk ned fra 80 til 60 kilo



– Det handler om planlegging og god organisering. Da får du tid til å trene også, sier trebarnsmoren fra Solbergmoen, Minela Bilal, her i gang å trene skuldrene på Drammen EasyLife Senter.

– Det tok bare tre måneder for meg å gå ned 20 kilo. Men det er jo etterpå at den virkelige jobben starter, fastslår Minela Bilal (37) fra Solbergmoen, som har klart å holde vekten når vi treffer henne ett år senere.

Når vi spør henne hva som er hemmeligheten med å holde vekten på 60 kilo, ett år etter at hun tok av disse 20 kiloene, svarer trebarnsmoren:

– For det første må du følge den kostholdsplanen du lærer gjennom EasyLife-programmet. Og for det andre må du trene mye. Minela, som jobber i full stilling ved lønningskontoret til Vy Buss (Nettbuss), i tillegg til å ha nok å gjøre med tre barn i alderen 5, 11 og 13, opplevde at hun gikk opp like mange kilo som hun nå har gått ned etter at hun fødte sitt siste barn for snart seks år siden. – Jeg fikk problemer etter den siste fødselen og måtte gjennom fem operasjoner for en sykdom som heter Endometriose. I kjølvannet av disse operasjonene gikk jeg opp og opp i vekt. 37-åringen hadde også fått mye problemer med ryggen, og forsto at hun måtte gjøre noe.

Kollega ned 40 kilo

– Jeg kjente godt til EasyLife for mange jeg kjenner har vært, eller er, medlemmer her på Drammen EasyLife Senter. Blant annet har jeg en kollega som har gått ned 40 kilo og som skrøt veldig av EasyLife.

Det er grunnen til at Minela startet på EasyLife-kurs rett etter påske, i april i fjor.

– Da viste vekten 80 kilo, og jeg satte meg som mål å gå ned 15 kilo. Men, så gikk dette så mye raskere enn jeg hadde trodd på forhånd, og det var også mye enklere enn jeg hadde fryktet. Derfor endret jeg ganske raskt målet mitt til 20 kilo, forteller 37-åringen, som faktisk tok de siste tre kiloene på sommerferie i Tyrkia.



Det er tidlig om morgenen på Drammen EasyLife Senter. Men Minela Bilal er på plass og gjør unna dagens treningsøkt, før hun går over gaten til jobben sin på lønningskontoret til Nettbuss.

– Det er bare å følge programmet og gjøre det samme når du er på ferie, så renner kiloene av deg.

Glad i å trene

Da vi treffer Minela har det gått ett år etter at hun gikk ned 20 kilo. Og fortsatt viser vekten 60 kilo.

– Det er jo etter at du har gått ned de kiloene du satte deg som mål, at den egentlige jobben starter. Men, det er ikke så vanskelig om du bare følger det du lærte om kosthold og fortsetter å trene mye. Da holder du vekten, sier trebarnsmoren, som får det til å høres veldig enkelt ut.

– Men det er ikke verre enn det. Tallerkenmodellen, som vi lærte gjennom EasyLife-leksjonene, forteller meg hva jeg skal ha på tallerkenen og hvordan jeg skal fordele proteiner, karbohydrater og grønnsaker. Den følger jeg nøye. I tillegg ser jeg jo at det er viktig å trene mye.

Det siste er noe hun virkelig har lært seg å bli glad i. Nå trener Minela fast fem ganger i uken. To ettermiddager er hun med på gruppetreningene til daglig leder på Drammen EasyLife Senter, Lise Wollberg Vestli, mens hun trener på egenhånd de andre tre dagene.



– Jeg er blitt mye sterkere etter at jeg ble med på et EasyLife-kurs. Dessuten er jeg kvitt ryggplagene, sier Minela Bilal.

Blitt mye sterkere

– Jeg liker godt disse gruppetreningene mandag og onsdag ettermiddag. For da blir jeg pushet og tar i litt ekstra. I tillegg trener jeg styrke tidlig om morgenen, tirsdag, torsdag og lørdag. Tirsdag og torsdag

trener jeg før jeg går på jobb rett over gaten, mens lørdag morgen reiser jeg ned på sentret tidlig, og får unna enda en styrkeøkt. Da er jeg frisk og uthvilt til å ta meg av familien min resten av helgen.

Hun får det til å høres enkelt ut, men hun tar også i når hun trener for trebarnsmoren har blitt merkbart sterkere i løpet året som har gått.

– Jeg var veldig svak da jeg startet. Klarte for eksempel ikke mer enn 10 kilo i knebøy, mens jeg nå greier 50 kilo 7-9 ganger. I lårpress klarte jeg 60 kilo, men nå kjører jeg 10 repetisjoner med 100 kilo. I brystpress har jeg økt fra 15 til 35 kilo.

God organisering

– Mange lurer sikkert på hvordan hun får tid til å trene fem ganger i uka når hun har full jobb, mann og tre barn. Til det svarer Minela:

– Det handler om organisering. To av treningsøktene tar jeg rett fra jobben, mens de tre andre foregår tidlig om morgenen. Samtidig lager jeg ferdig mat til mange dager hver søndag, som jeg putter i kjøleskapet eller fryseren. Husk også at hele familien har nytte av at jeg holder meg i form og har overskudd.

fakta

Minela Bilal (37)

- Bosted: Solbergmoen.
- Sivilstand: Gift, 3 barn (5, 11 og 13 år).
- Yrke: Jobber på lønningskontoret til Nettbuss i Drammen.

Kvitt ryggplager

Minela Bilal har også hatt stor helsegevinst gjennom EasyLife-programmet. – Jeg er helt blitt kvitt alle de ryggplagene jeg har hatt de siste fem årene.

Gamle klær fram

Minela kan selvfølgelig ikke bruke mange av de klærne hun brukte før hun ble medlem på Drammen EasyLife Senter. – Men i stedet for å kjøpe nye, har jeg funnet fram de jeg brukte for snart seks år siden, da jeg veide det samme som jeg gjør nå, nemlig 60 kilo. De hadde jeg gjemt bort innerst i skapet.

“Et fantastisk
sted med sjel...

Ny motivasjon til å trene etter senior-tur til Foca

– Jeg har lært så mye som jeg har tatt med meg hjem og som jeg kan bruke når jeg er ute og mosjonerer for meg selv. Jeg har også fått ny motivasjon til å trene, og gleder meg nå til å møte alle mine nye venner til flere treningsøkter på Drammen EasyLife Senter, sier Sonia Teca (70) fra Åssiden i Drammen.

Sonia var en av 12 deltakere på fysioterapeut og EasyLife-instruktør Ritva Bakkens treningstur for seniorer til Foca på vestkysten av Tyrkia i slutten av mai i år. Disse turene, som er en kombinasjon av trening, inspirasjon og kunnskap om mat og riktig trening, i tillegg til å være ferie, har Ritva arrangert

for medlemmer på Drammen EasyLife Senter siden 2012. De to siste årene har hennes turer vært spisset inn for deltakere på hennes mange seniorgrupper på sentret, og aldri har interessen for å være med vært større. Ja, i år fikk faktisk ikke alle som ville være med, muligheten. Hun vil derfor arrangere en ny tur allerede i oktober.

– Jeg forstår godt at interessen for å være med er stor, for dette er den beste fellesturen jeg noensinne har vært med på. Det har vært en fantastisk opplevelse og godt for hele kroppen min. Så mye variert og fin trening. Dessuten har jeg fått ny kunnskap som jeg har tatt med meg hjem, både om trening og mat, sier Sonia Teca, som er imponert over hvor varierte og fine de tre treningsøktene hver dag har vært på denne ni-dagersturen til den historiske og idylliske fiskelandsbyen, Foca, har vært.

– Det høres mye ut med tre treningsøkter hver dag for oss som stort sett er pensjonister. Men Ritva er så flink til å variere treningsøvelsene og aktivitetene. Jeg er imponert over hvordan hun klarer å se alle deltakerne hele tiden, og tilpasse treningen til hver enkelt slik at alle kan henge med.

Ny inspirasjon

– Denne turen har gitt meg mye ny kunnskap om øvelser som jeg kan legge inn i gåturene, og økt inspirasjon til å trene når jeg nå har kommet hjem. Dessuten er jeg blitt kjent med andre medlemmer på Drammen EasyLife Senter på en helt annen måte enn før, så jeg gleder meg til å treffe dem igjen og til vi skal trene sammen. Sonia får følge av Nils Olav Midtlien (64) fra Krokstadelva, som sier at han blitt i bedre form og fått ny kunnskap og inspirasjon etter turen til Foca.

– Vi har hatt fantastiske treningsøkter og vi har lært mye vi kan bruke på egenhånd hjemme, sier Sonia Teca (til h), Nils Olav Midtlien (2 fra h) og Liv Randi Fauske (til v), her under en stavgangøkt utenfor idylliske Foca sammen med sin dyktige og erfarne instruktør, Ritva Bakken (2 fra v).

Liv Randi Fauske (fra h), Nils Olav Midtlien og Sonia Teca skryter av Senior-kurset til Ritva Bakken (til v) på Drammen EasyLife Senter, både av undervisningsleksjonene og treningsøktene. Her ser vi de tre i gang i styrkesirkelen, under påsyn av Ritva.

– Velkommen til bli med på Senior-kurs ved Drammen EasyLife Senter, og velkommen til være med på treningstur til Foca, sier en sprudlende fornøyd Ritva Bakken, her foran i båten med Foca i bakgrunnen.

– Selv om det høres mye ut med tre treninger om dager, så tilpasser Ritva aktivitetene til den enkelte, enten du er i god eller dårlig form. Hun er en mester til å se alle, og hun bryr seg virkelig om hver eneste deltaker. Jeg er dypt imponert, og blir gjerne med på en ny tur, kanskje allerede i oktober, sier ingeniøren fra Krokstadelva.

Et sted med sjel

Den tredje senioren vi pratet med etter hjemkomsten fra Foca, Liv Randi Fauske (75) fra Cappelenstorg i Drammen, er opptatt hvor idyllisk og fint det var i den gamle fiskelandsbyen Foca, nær storbyen Izmir, helt ute mot de greske øyer, på vestkysten av Tyrkia.

– Et deilig sted med sjel, og ikke noe typisk sydensted. Hotellet var dessuten veldig hyggelig og gruppen fra Drammen EasyLife Senter var så kose-

lig å være sammen med. Ja, jeg fikk mange nye venner på denne turen, i tillegg til at jeg kom i bedre form og lærte mye nytt både om trening og mat, sier den pensjonerte sykepleieren fra Buskerud Sentralsykehus. Sjefen selv, den erfarne fysioterapeuten, skitreneren og instruktøren Ritva Bakken (66), som har jobbet ved Drammen EasyLife Senter helt siden sentret startet i august 2010, har fått mer og mer erfaring med sine treningsturer til Foca.

– Vi har alltid en dag hvor vi lager mat sammen, etter først å ha gått på markedet og kjøpt inn de ulike matvarene. Denne gang hadde vi også fått hjelp av en spesialist på tyrkisk mat, slik at vi fikk en flott dag hvor vi lærte å tilberede tyrkiske retter, sier Ritva.

Båttur

– Vi hadde også en fin båttur hvor vi badet mye og fikk servert fersk fisk rett fra havet utenfor Foca. Det var jo godt og varmt i vannet, og en av treningsøktene foregikk også ute i vannet, en slags vanngymnastikk. Dessuten er jeg blitt kjent med en dame som er flink med orientalsk og tyrkisk dans, slik at vi også hadde en fin danse økt.

– Viktigst er det likevel at alle var så fornøyd og påsto at de både hadde fått ny inspirasjon og kommet i bedre form. Ja, en test jeg utførte på den første og siste dagen, viste at gruppen hadde hatt en fremgang på 10 % på de mer enn fire hundre trappetrinnene og 600 stegene opp til toppen av høyden over Foca, avslutter Ritva.



Ny tur i oktober

Siden det var flere som ikke fikk plass på turen til Foca i slutten av mai, har Drammen EasyLife Senter satt opp ny treningstur til Foca første uken i oktober.

– Interessen for å dra på treningsreise med oss er stor. Derfor må vi ha en ny tur til høsten, sier Ritva Bakken, som også starter nye kurs for Seniorer ved Drammen EasyLife Senter i september. Se mer på baksiden.



Ned 30 kilo på 4 måneder og ble kvitt smertene

fakta

Else Marie Askegaard (58)

- Bosted: Mælen i Skoger.
- Sivilstand: Gift, 3 barn, 3 barnebarn (5, 9 og 15 år).
- Yrke: Uføretrygdet.

Ut på tur, hver eneste dag, fra sitt hjem i Mælen 164, inne ved skogkanten i Skoger, og innover til Blekkjern. Det er hverdagen for Else Marie Askegaard, ofte etter en tidlig morgenøkt på Drammen EasyLife Senter.

– Jeg har fått et helt nytt liv. Smertene som har plaget meg i over 30 år er nesten helt borte. Nå får jeg sove om natten igjen, og jeg føler meg som et helt nytt menneske, sier Else Marie Askegaard (58) fra Mælen i Skoger, etter at hun gikk ned 30 kilo i løpet av de fire første månedene av EasyLife-kurset ved Drammen EasyLife Senter.

58-åringen innerst i Skogerbygda har slitt med Bekhterev siden 1984, og ble nødt til å uføretrygdes i 1990. Smertene ble verre og verre, og ofte fikk hun ikke sove om natten. – Det var så vondt at jeg mange ganger måtte gå oppe store deler av nat-

ten. I tillegg var jeg også utsatt for hyppige prolaps i ryggen, som gjorde alt enda verre. Hele tiden var hun likevel flink til å holde seg i form, for hver dag gikk hun lange turer i skogen hjemme i Mælen. Det var likevel ikke nok til at hun fikk av seg de kiloene som også hadde kommet sigende opp gjennom årene. – Jeg forsto at det ikke var nok selv om jeg gikk halvannen time hver dag. For, at jeg spiste galt har jeg skjønt i ettertid. At hun startet med EasyLife på Drammen EasyLife Senter i slutten av august i fjor, kan hun likevel takke den yngste sønnen sin for. – Selv om jeg kjente til dette sentret, så var det sønnen min som maste på meg og fikk meg til å begynne.

Overraskende lett

Det angrer ikke 58-åringen på i dag. Nei, det eneste hun sier at hun angrer på er at hun ikke gjorde dette før. For Else har det å gå ned disse 30 kiloene, samt å holde vekten etterpå, vært lettere enn hun hadde drømt om på forhånd. – Det har ikke vært vanskelig. Faktisk veldig lett. Men så har jeg da også vært veldig innstilt på å klare dette. Jeg forsto at det ville være bra for helsen min å gå ned disse kiloene. Dessuten følte jeg meg ikke vel, og jeg syntes faktisk det var plagsomt å gå ut blant folk slik jeg så ut. Hun nådde målet sitt om å gå ned 30 kilo, fra 95 til 65 kilo, allerede etter snaue fire måneder, rett før jul i fjor.

Kvitt smertene

Enda viktigere for den tidligere kjemilaboranten ved Buskerud Sentralsykehus, har det likevel vært at alle smertene som hadde plaget henne i årevis, nær sagt er borte. – Jeg har nesten ikke smerter lenger og sover så godt om natten. Ja, jeg føler meg så bra i hele kroppen etter at fikk hjelp til å legge om kostholdet, og gikk ned disse 30 kiloene. Jeg har jo blitt et helt nytt menneske. Men, 30 kilo er veldig mye å gå ned. Det fikk Else Marie også merke da hennes EasyLife-instruktør på Drammen EasyLife Senter satte på henne en blyvest som veide nettopp 30 kilo. – Da forsto jeg hva jeg har gått og dratt på. Jeg skjønte også hvor bra det er for meg som har Bekhterev å bli så mye lettere. Så ser jeg det også på klærne da. Har jo gått ned fra XL til Small i skjorter og bluser, og tre

størrelser i bukser. Så det meste av de gamle klærne er borte. Har bare beholdt en stor bikini fra da jeg fortsatt veide 95 kilo som et minne. For den vekten skal jeg aldri tilbake.

Holder vekten

Da vi treffer henne i juni har det gått et halvt år siden 58-åringen gikk ned 30 kilo. Og fortsatt viser vekten det samme som før jul, nemlig 65 kilo. – Det store målet mitt nå er jo å holde vekten stabil. Men det er ikke vanskelig så lenge jeg følger EasyLife-programmet, sier Else Marie, som er veldig fornøyd med at kostholdet til EasyLife handler om vanlig mat. – Ja, bortsett fra den første fasen av programmet, så lærer vi å spise vanlig mat. Men samtidig lærer vi også om hvor mye vi skal spise, hvordan vi skal sette sammen måltidene og hvor ofte vi skal spise.



Hver mandag, onsdag og fredag, fra klokken 06.30 om morgenen, er Else Marie Askegaard på plass på Drammen EasyLife Senter, der hun trener styrke før hun tar bussen tilbake til Mælen klokken 08.30.

Smertene som har plaget meg i mange år, er nesten helt borte, takket være at jeg har gått ned 30 kilo og samtidig blitt mye sterkere i kroppen, sier Else Marie Askegaard, som har vært plaget av Bekhterev siden 1984.



Skryter

Selv om hun stort sett trener alene så tidlig om morgenen, skryter Else Marie både av miljøet på sentret og ikke minst av hjelpen hun får. – Det er også veldig betryggende for meg å ha en så erfaren fysioterapeut som Ritva Bakken som trener. Hun hjelper meg jo med alt.

Variert

De tre dagene Else Marie trener på Drammen EasyLife Senter går det stort sett i styrketrening for hele kroppen. – Det er veldig viktig for de som har Bekhterev å trene styrke, og jeg har blitt sterkere i hele kroppen.

Tidlig om morgenen

Klokken halv syv om morgenen hver mandag, onsdag og fredag treffer du Else Marie på Drammen EasyLife Senter. Hun er et morgenmenneske og liker å gjøre unna første treningsøkt så tidlig som mulig. – Jeg tar bussen klokken 06.00 fra Mælen og starter klokken 06.30. Så går jeg rett over gaten fra Drammen EasyLife Senter, og tar bussen tilbake klokken 08.30. Tro likevel ikke at 58-åringen er ferdig med dagens trening av den grunn. Nei, etter frokost er hun klar for å gå halvannen time i skogen, fra huset sitt i skogkanten og innover til Blekkjern, og tilbake. Hver eneste dag, vinter som sommer, uansett vær. – Det er jo på en måte jobben min å trene for å holde helsen ved like, avslutter den målbevisste damen.



Gikk ned 18 kilo på 3 måneder

Jeg foretrekker å være med på gruppetreningstimen. Det gir meg ekstra inspirasjon å trene sammen med andre og bli pushet på av instruktørene, sier Bjørnar Svensson (midt i bildet) her i aksjon på timen til daglig leder Lise Wollberg Vestli.

– Ettersom kiloene kom sigende på, en etter en, ble det stadig tyngre å trene. Tilslutt innså at jeg trengte drahjelp og et totalkonsept både for kosthold og trening, sier Bjørnar Svensson (56) fra Åskollen. Han gikk ned 18 kilo, fra 94 til 76 kilo, i løpet av 3 måneder på EasyLife Lettete-kurs på Drammen EasyLife Senter. Og et og et halvt år etter holder han fortsatt vekten.

56-åringen fra Åskollen hadde alltid vært glad i å trene. Han drev blant annet med kickboksing, i tillegg til at han løp mye, syklet og gikk på ski. Da lå vekten på rundt 80 kilo. – Men så skjedde det noe. Kiloene kom snikende på, nesten umerkelig og gradvis, uten at jeg helt forsto hva som hendte. Jeg merket bare at det ble mindre morsomt å trene, og at joggeturene som tidligere gikk som en lek, etter hvert ble et slit.

– Klærne mine ble trange og jeg begynte å føle meg utilpass og lite fornøyd med meg selv, så jeg ble mer og mer klar over at slik ville jeg ikke ha det.

Totalkonsept

Bjørnar forsto at det ikke var nok for ham bare å trene mer. Han innså at han måtte endre hele livsstilen, ikke minst kostholdet også.

– Jeg ser jo nå at jeg spiste feil. Hadde hatt for lite fokus på det jeg puttet i meg, og også inntatt for mye søt drikke.

– Samtidig forsto jeg at jeg ikke ville klare å legge om livsstilen alene. Jeg trengte drahjelp og et totalkonsept for livsstilsendring.

At han ble medlem ved Drammen EasyLife Senter og startet på EasyLife Lettete-kurs den 1. februar 2018, var fordi han leste et tilsvarende magasin som leseren nå holder i hånden, pluss at han stadig kjørte forbi senteret, og dermed fikk en påminnelse om at dette kanskje kunne være noe for ham.

Ned 18 kilo

Når vi ser ham i aksjon på gruppetreningstimen til daglig leder Lise Wollberg Vestli, forstår vi at han har vært heldig med det valget. For maken til energi skal vi lete lenge etter.

– Det er fantastisk det som har skjedd med formen min etter at jeg gikk ned alle disse kiloene. Nå orker jeg alt, og spretter opp trapper som tidligere var et slit. Jeg gleder meg til å jogge, sykle og gå skiturer også. Ingenting er slitsomt lenger, sier 56-åringen, som gir EasyLife-programmet og kona mye av æren for at han nå veier mindre enn han kan huske å ha veid.

– Jeg forsto raskt at kostholdet var selve nøkkelen til å gå ned i vekt, og tok med min kone på samtalen med Lise før jeg startet på kurset. Det er nemlig hun som er sjefen på kjøkkenet hjemme hos oss, og det var viktig for meg at hun raskt forsto hva dette dreide seg om.

fakta

Bjørnar Svensson (56)

- Bosted: Åskollen i Drammen.
- Sivilstand: Gift, 3 barn (18, 23 og 34 år), 1 barnebarn (6 måneder).
- Yrke: Daglig leder NIMA (Forening for innkjøpere).

... og holder vekten 18 måneder senere



– Det er fantastisk det som har skjedd med meg. Ingen ting er slitsomt lenger, sier Bjørnar Svensson, her i aksjon i apparatsalen på Drammen EasyLife Senter.

Hver 3. time

I stedet for å spise 2-3 ganger om dagen, og da gjerne altfor mye til hvert måltid, spiser nå Bjørnar slik han har lært av sin EasyLife-instruktør Peter Gjeffe, nemlig hver 3. time.

– Dessuten er jo fordelingen av maten helt annerledes enn tidligere. Jeg følger den såkalte tallerkenmodellen fra EasyLife-programmet, som blant annet går ut på at jeg spiser mye grønnsaker. Dessuten nøyer jeg meg med en porsjon til hvert måltid, og måker ikke på med mat til jeg er så «stappa» at jeg må legge meg på sofaen, slik som tidligere.

Treningsprogrammet er også lagt om. Han trives i miljøet på Drammen EasyLife Senter, og liker å trene med andre som er i samme situasjon som han selv.

– Jeg er mest med på gruppetimer. Synes det er kjedelig å trene alene på apparater, og blir inspirert av å trene sammen med andre og med instruktør, sier trebarnsfaren fra Åskollen, som har vært fast inventar på Lises gruppetimer. I tillegg er han også med på Ritva Bakkens utetreninger.

5000 høyde-
meter og
500 kilometer
på sykkel

Ett år etter at Bjørnar Svensson gikk ned 18 kilo på Drammen EasyLife Senter, gjorde han unna 5000 høyde-
meter og 500 kilometer i løpet av 5 dager på Mallorca.

– Veldig tøffe dager. Vi startet om morgenen og var ikke tilbake på hotellet på utsiden av Palma før i seks tiden om kvelden. Men formen er bra og jeg har holdt vekten også etter at jeg avsluttet EasyLife-kurs forteller Bjørnar, som trener fast 4-5 dager i uka.



Bjørnar Svensson sammen med en annen EasyLife-deltaker ved Drammen EasyLife Senter, Benny Christensen, her på Mallorca hvor de syklet 500 kilometer denne våren.



Nils Olav Middtlien (fra h), Sonia Teca og Liv Randi Fauske skryter av Senior-kurset til Ritva Bakken (til v) på Drammen EasyLife Senter. Sonia var med på Senior-kurset i 2017, Liv Randi var med i 2018, mens Nils Olav har gjennomført Senior-kurs i år. Alle sammen har fortsatt å trene på Drammen EasyLife Senter.

Trening og livsstilskurs for Seniorer

- Nytt livsstilskurs 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 uken. Vi har også gruppetreninger på dagtid som passer godt for din aldersgruppe.
- Dette er for deg som gjerne vil ned noen kilo, eller bare ønsker å lære mer om mat slik at du spiser smartere.
- For deg som vil lære mer om hvordan du kan trene riktig for å tåle alderdommen bedre. Både styrke- og kondisjonstrening.
- Kursleder er vår rutinerne instruktør og fysioterapeut Ritva Bakken. Hun har bred kompetanse og erfaring. Alle vil få et opplegg som er tilpasset den enkelte og god oppfølging.

Nye kurs starter snart!

Ring 32 69 90 09 eller send e-post til post@drammen.easylife.no