

DRAMMEN

EasyLife
SENTERTreningssenter
for vektreduksjon!**32 69 90 09**www.drammen.easylife.no
www.easylife.no

**Ned i vekt
før ferien?**
Nye kurs
starter nå!

2 • 2015 • UTGAVE 46 • Varig vektreduksjon og livsstilsendring



Supert å gå
på EasyLife
sammen!

Monica og Trine ned 13 og 16 kilo

De fleipet, smilte og dyttet hverandre gjennom utfordringene, Trine Sigvartsen (46) og Monica Søhus (47). Alle kan klare å endre livsstil, men for Trine og Monica var det en styrke å være to. **Se side 4-5.**

Gir medlemmene mer!

Les om smørekurs med ekspertene. **Se side 8-9.**

Dette er *EasyLife*

- For deg som skal ned i vekt.
- For deg som ønsker et lettere liv.
- Tilbys på treningssentre, fysikalske institutt og i egne grupper utenom treningssentre.
- Fokus på bedre helse gjennom: Balansert og variert kosthold. Aktivitet og trening. Mental trening og motivasjon. Endring av vaner.

Kosthold

Med EasyLife spiser du et variert og balansert kosthold basert på norske anbefalinger. Dette er ikke en lavkarbodiett. Du lærer hvordan du skal sette sammen måltidene i henhold til EasyLife sin tallerkenmodell. Du veier ikke maten, og du teller ikke kalorier.

Mental trening

Det viktigste for å oppnå varig livsstilsendring er din egen motivasjon. Livsstilsendring handler om vilje til å endre. EasyLife hjelper deg med å opprettholde drivkraften. Vi har verktøyene!



Varig endring

EasyLife er ikke en lettvin slankekur, men 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.

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.



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. Du trener med andre EasyLife-medlemmer, og treningen skal være lystbetont.

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.



Bedre helse

Trening og kosthold har positive innvirkninger på livstilssykdommer som diabetes 2, høyt blodtrykk og høyt kolesterol. Vi har også eksempler på at det kan være gunstig for revmatikere. Ofte blir man også kvitt vondter i kroppen ved å leve sunt.

Kickstart

Med EasyLife går du raskt ned i vekt i starten av programmet, og du blir motivert til videre innsats. For å få en god start på endringsprosessen, benytter de fleste et VLCD (very low calory diet) produkt i starten av programmet. Parallelt med din vektreduksjon, får du kunnskaper om trening, som blir en del av din nye hverdag.



Vi tilbyr også forskjellige MyLife programmer!

- Komme i gang med trening
- Få bedre helse
- Bare gå ned noen få kilo
- Sykle Birken litt fortere
- Oppfølging etter vektnedgang

MyLife

Vi hjelper deg, sier daglig leder Lise Wollberg Vestli (fra v) og instruktørene Thomas Gusdal og Ritva Bakken.

ABC for deg som vil starte med EasyLife

Nesten 2000 har valgt Drammen EasyLife Senter for å endre livsstil og gå ned i vekt siden starten i 2010. Men hva møter deg når du har tatt kontakt med oss?

Da inviteres du først til en uforpliktende samtale, som er obligatorisk for alle som vil starte opp med vårt program og bli medlem ved vårt senter. Der snakker vi om dine mål og dine utfordringer, slik at vi kan hjelpe deg på en best mulig måte. – Vi er spesialister på vektreduksjon og livsstilsendring, og ønsker at du nå skal ned i vekt en gang for alle. Derfor snakker vi om hva som kreves for å lykkes før man starter, sier daglig leder Lise Wollberg Vestli.

Hun forklarer alt rundt programmet, og hva du kan forvente av kurset.

- EasyLife varer i 1 år for deg som skal ned mer enn ti kilo. Her er det 24 leksjoner, i tillegg til fire ekstra



leksjoner på slutten av året. Vi leier også skolekjøkken inntil 2 ganger i løpet av kurset, for å gi deg praktisk matlaging.

- EasyLife Lettere varer i 3 måneder for deg som skal ned 5-8 kilo. Her er det 10 leksjoner.
 - Det unike hos oss, er at vi er et treningssenter hvor alle medlemmene skal ned i vekt og endre livsstil. Mange velger å fortsette å trene hos oss etter at de er ferdige med EasyLife. Det gir også en ekstra trygghet, slik at man ikke faller tilbake til gamle vaner. Målet er at du skal lære noe nytt på hver leksjon. For selv om du kan mye om kosthold, mental trening og trening fra før, kommer du garantert til å lære mye. Mange har fysiske utfordringer. Derfor er flere av veilederne utdannet fysioterapeuter.
 - Vi er opptatt av varige resultater. Derfor varer også EasyLife lenge. Man trenger tid for å endre vaner for godt. En slankekur er ikke nok, fastslår Lise.

Kurs og samlinger

Drammen EasyLife Senter ønsker også at du tar i bruk de mulighetene som finnes i naturen. Derfor arrangeres det jevnlig både løpekurs, orienteringskurs, skikurs og smørekurs.

– Hos oss er alt dette inkludert i prisen, fortsetter Lise.

– I tillegg kan man melde seg på den årlige fjellturen, som er veldig populær. Tidligere har mange av våre medlemmer vært med til Galdhøpiggen, gått Besseggen og sett den svimlende utsikten fra Prekestolen.

En gang i året reiser vi på fjelltur for å bestige en topp med våre medlemmer. Disse turene er veldig populære.

Gå ned 10-15 kilo før ferien!

– Om du starter opp i en av våre nye EasyLife-grupper nå etter påske, er det fullt mulig å klare å gå ned 10-15 kilo før juli måned, fastslår det erfarne trekløveren, daglig leder Lise Wollberg Vestli og EasyLife-instruktørene Thomas Gusdal og Ritva Bakken.

De snakker av erfaring.



“ Vi kan absolutt anbefale Drammen EasyLife Senter om du vil gå ned i vekt og endre livsstil. Monica og Trine

“ Jeg føler meg så lett og fin i kroppen etter å ha fått av meg disse kiloene. Nå kan jeg løpe opp trapper, jogge og leke med barnebarnet mitt, uten å bli sliten.

Monica Søhus

“ Jeg hadde et mål om å komme inn i en rød finkjole. Det klarte jeg til jul, men til sommeren vil den sitte enda bedre!

Trine Sigvartsen



FRA TÅRER TIL GLEDE! Da Trine Sigvartsen sto på vekta på Drammen EasyLife Senter første gang, kom tårene. Nå er tårene blitt til glede for Trine som har gått sammen med Monica Søhus (t.v. på bildene). Jentene er veldig fornøyde, både med senteret og instruktørene. Her med instruktør Thomas Gusdal.



Venninner lyktes med vektreduksjon og livsstilsendring:

Lettere å ta kiloene sammen!

To venninner lot seg inspirere av en tredje – og seks måneder etter var 13 og 16 kilo borte. Les rektoren og sykepleierens historie om samhold, støtte og endring.

To er bedre enn en! Sammen har de ledd, fleipet og backet hverandre.

– Det er klart det også har vært krevende. Men gleden er stor når man klarer det og får betalt, sier Monica Søhus (47). Hun og venninnen Trine Sigvartsen (46) er med og bidra til det gode miljøet på Drammen EasyLife Senter. Livsstilsendring kan være både morsomt og litt tøft på en gang. – Det var faktisk enklere enn jeg fryktet før vi startet, fortsetter Monica. Hun er rektor ved Kjøsterud ungdomsskole, mens Trine er sykepleier i Lier kommune. Vi treffer de to venninnene snaut halv-

veis i det ett år lange programmet for livsstilsendring, EasyLife.

– Her får vi hjelp til å legge om kostholdet og her får vi hjelp til å trene riktig. Det er også viktig for oss at gruppetreningene er så morsomme og inspirerende, og at instruktørene pusher oss til innsats hele tiden, forteller jentene.

Tre dager i uka er de på Drammen EasyLife Senter for å trene.

Elvefest for minneboka

Vi skurrer tiden tilbake til august, og Elvefestivalen. I godt lag ble det snakk om en venninne som hadde lykket med EasyLife.

– Vi følte oss fine, men vi lot oss inspirere og fleipet om at vi ville se enda flottere ut neste år, sier Monica.

Likevel var det andre verdier enn vekt og utseende som egentlig lå bak valget om å ta tak i egen livsstil. Å ha god helse er en grunnmur for et godt liv. De to jentene ønsker å leve aktive og glade liv i fremtiden også.

– Vi skålte på at nå skulle vi starte, og ble enige om at Trine skulle ta kontakt med Drammen EasyLife Senter rett over helgen.

Tok til tårene

Allerede uken etter var de to sprudlende damene på møte hos daglig leder ved Drammen EasyLife Senter, Lise Wollberg Vestli, og 10. september var de i gang med det ett år lange EasyLife-programmet. Da viste vekta at Trine veide 89 og Monica 92 kilo.

– Jeg husker at jeg begynte å gråte da jeg så hva jeg veide. Jeg hadde fortrenget kiloene som kom snikende, og ikke veid meg på lenge, forteller Trine.

Å se vekta i hvitøyet var tøft. Raskt ble hun enig med EasyLife-instruktør Ritva Bakken om at målet var å gå ned 20 kilo i løpet av EasyLife-året.

Funksjonell kropp

For Monica var ikke vekta så viktig. – Det handlet ikke om tall for meg, men

mer om å ha en funksjonell kropp som gjør at jeg kan være så aktiv som jeg vil. Så får heller vekten og utseende komme som en bonus.

Tvil ble glede

– Vi var veldig i tvil da vi kom hit til Drammen EasyLife Senter første gang. Særlig var vi skeptiske til første fase av programmet, der man går inn i ketosefasen.

Etter en småtøff start, gikk fasen ganske greit. Opplegget gjør at man slipper å ta så mange valg, noe som faktisk gjør det enklere.

– Nå er vi bare veldig fornøyde. Dette har jo gått over alle forventninger. Derfor er vi heller ikke i tvil om at vi skal klare å gå ned mer før EasyLife-året er omme, sier Monica og Trine.

– 20 kilo skal jeg nok klare, fastslår Trine. – Jeg er mest opptatt av at jeg skal klare å løpe Jentebølgen på 40 minutter (fem kilometer). I så fall er det ti minutter raskere enn i fjor, tilføyer Monica.

Lettere når man er to

Begge anbefaler å begynne på EasyLife sammen med noen.

– Det har vært en stor styrke for oss å være to om dette. For når det har vært litt slitsomt, så har vi ringt og oppmuntret hverandre, og når vi trener, så pusher vi hverandre, sier de to damene, som også vil ha med at det har hatt stor betydning for dem at de begge har hatt så god støtte fra familien.

Fantastisk miljø

Begge roser også instruktørene og miljøet på Drammen EasyLife Senter.

– Alle er så hyggelige her og alle hilser på hverandre. Det siste har jeg ikke opplevd på andre treningssentre jeg har vært medlem på. Jeg har heller ikke opplevd å bli pushet slik på gruppetreningene som vi blir her, sier Trine.

– Det er fint å være på et treningssenter hvor alle er i samme båt og har de samme utfordringene, nemlig å gå ned i vekt og holde seg der, tilføyer Monica.

fakta

Trine Sigvartsen (46)

- Sivil status: Gift, to barn på 17 og 25 år.
- Bosted: Reistad, opprinnelig fra Mjøndalen.
- Yrke: Sykepleier i psykiatrien, Lier kommune.

fakta

Monica Søhus (47)

- Sivil status: Gift, ett barn og ett barnebarn.
- Bosted: Cappelensgate i Drammen, opprinnelig fra Lier.
- Yrke: Rektor på Kjøsterud ungdomsskole.

“Når april og mai nærmer seg, kommer panikken sigende. De fleste av oss higer vel etter å gå ned et par kilo.

Bodil Fønhus, som gikk ned 10 kilo på to måneder i 2013

Med EasyLife rekker du å gå ned noen kilo før sommeren. Men det viktigste er at du legger grunnlaget for å holde den nye vekta år etter år.

Hvorfor vil man egentlig ned i vekt? Noen svarer helse. Andre svarer overskudd og en lettere hverdag. Mange svarer også selvilde. Det å føle seg vel, spesielt når varmen gjør at det blir naturlig å ha mindre klær, betyr noe for mange av oss. EasyLife er ingen lettvinnt kur bare for at du skal komme i bikiniform. Vi ønsker at du skal finne trivselsvekten og ha sommerformen året rundt. Først da er vi fornøyde.

Klærne satt ikke pent

Bodil Fønhus startet på EasyLife i januar 2013. Årsak: Kiloene hadde kommet snikende over år, og når hun plutselig så en X foran L-en i buksestørrelsen, var det på tide å gjøre noe.

– Jeg var blitt tykk, og jeg synes ikke klærne satt pent lenger. Til tross for at hun var større enn hun ønsket, har ikke Bodil vært redd for å gå i bikini om sommeren. – Jeg har alltid tenkt at folk får ta meg som jeg er. Men jeg må innrømme at det jeg følte meg mer vel når jeg solte meg i bikini etter at jeg hadde startet på EasyLife.

Det gjorde også noe med selvtilliten, når hun stadig fikk kommentarer om hvor flott hun var blitt, og hvor slank hun var.

Også Bodil har kjent på den lille panikkfølelsen når det nærmer seg sommer, og hun føler seg litt for stor.

Raske resultater = motivasjon

Litt av suksessfaktoren for EasyLife, er at man får raske resultater i starten. Bodil gikk ned minst ti kilo bare de første to månedene, og hadde gått ned sine 15 i løpet av 3-4 måneder.

Men hvorfor gå fort ned?

– Det gir en motivasjon, når du ser at du får resultater, sier Bodil.

EasyLife består av trening, kosthold og motivasjon. Klarer man ikke å motivere seg, er det nesten håpløst å lykkes. Det meste er mulig om man finner motivasjon og vilje.

– Med EasyLife slapp jeg å tenke de første ukene, jeg slapp å gjøre noen valg. Det tror jeg var avgjørende for at jeg klarte det.

Med mer kunnskap har det gått bra for Bodil. Hun gikk ned 15 kilo totalt, men har nå stabilisert seg på 10 kilo under startvekten.

– Jeg tenker bare at det er idealkvikten min. Selvfølgelig kunne jeg kanskje tenke meg å gå ned et par kilo til igjen, men det koster så mye. Jeg er fornøyd med hvordan jeg ser ut nå, sier 48-åringen.

Varigheten var viktig

EasyLife har to varianter. En som varer i tre måneder for deg som skal ned 5-8 kilo, og en som varer i et helt år for deg som skal ned mer enn ti kilo. For Bodil var langvarighet viktig. Da hadde hun støtte til å møte alle utfordringene som ofte kommer etter en vektreduksjon.

Nå trener trebarnsmoren 2-3 ganger i uka på treningssenteret, og tar gjerne noen gå- eller joggeturer hjemme i tillegg, om vær og tid tillater det.



FØR EASYLIFE:
Bodil på ferie i Tyrkia.

MER FORNØYD:

Bodil Fønhus har alltid vært fornøyd med kroppen sin, men kjenner seg flottre nå, blant annet etter mange komplimenter. Det er alltid hyggelig!

Fra gullsmurning i NM hos Drammen EasyLife

til smørekurs

Først smurte han sønnens gullski i NM – så delte Bjørn Bakken sine enorme kunnskaper om ski-preparering med medlemmene på Drammen EasyLife Senter.



Drammen EasyLife Senter ønsker å gi medlemmene mer enn vanlig trening og teori om kosthold og mental trening. Senteret ønsker at medlemmene også skal benytte seg av mulighetene som finnes ute i naturen. Smørekurs er et av mange ekstratilbud Drammen EasyLife Senter tilbyr sine medlemmer. Selvfølgelig er alt inkludert i medlemskapet!

Fornøyde deltakere

- Dette har vært veldig lærerikt. Helt klart ting jeg burde ha lært meg for mange år siden. Da hadde skiturene fått et helt annet innhold, sa flere medlemmer. Mange fikk litt av en aha-opplevelse av å se Bjørn Bakken demonstrere hvordan man skal preparere skiene. Men selv hadde nok Bjørn sin aller største opplevelse noen dager tidligere, da sønnen Timo overrasket alle og ble norgesmester i langrennssprint på Røros. Å se sønnen slå vinnere av OL og VM var stort.

Sov ikke om natten

- Ja, dette er absolutt det største vi har opplevd innen idrett. At Timo, etter flere sesonger med mye motgang, skulle gå bort å bli norgesmester foran så mange gode løpere, var jo over all forventning både for meg og Ritva, fastslår Bjørn Bakken, som har tilbrakt timer på timer i smørebua opp gjennom årene, med å preparere sønnens ski.

Ritva Bakken er for øvrig EasyLife-instruktør og treningsveileder på Drammen EasyLife Senter.

- Men jeg var likevel veldig nervøs både natten før og under konkurransene på Røros. Ja, jeg sov ikke natten før. Var så spent på om jeg hadde smurt skiene til Timo bra nok, sier Bjørn, som likevel gir Ritva det meste av æren for Timos seier.

- Det er jo hun som har stått for det meste av treningsveiledningen opp gjennom årene. Jeg var jo alltid så mye på reise, sier Bjørn, som var ansatt i Swix i 26 år, og jobbet inn mot alle våre landslag, både skihoppere, alpinister og ikke minst langrennsløpere.

Likevel har han tatt seg tid til å ha smørekurs for medlemmene i Drammen for tredje året på rad.

Populære skikurs

Men hva skal man med kunnskap om smurning om man ikke skal gå på ski? De siste vintrene har Ritva Bakken hatt skikurs for medlemmene. Hun er utdannet fysioterapeut og skitrener for å nevne noe. Damen har lang erfaring med topidrettsutøvere i forskjellige grener, men hun har også lang erfaring med trening av eldre og rehabiliteringstrening. Altså hele spekteret.

- Jeg er imponert over hvor motiverte og flinke deltagerne på dette kurset er. De lærer raskt og vil gjerne bruke mer tid på skigåing i fremtiden, forteller Ritva, som holdt sitt tredje skikurs ved Drammen EasyLife Senter denne vinteren.

Faktisk var det to kurs – et for nybegynnere og et for mer viderekommende. - Både ski- og smørekurset har vært en suksess. Så dette kommer vi til å fortsette med hver vinter, avslutter den populære ski-instruktøren fra Drammen EasyLife Senter.

Dobbelt suksess for Bjørn Bakken. Først kunne han innkassere en velfortjent suksess etter sønnen Timo Bakkens overraskende NM gull på sprint (se innfelt) og så fikk han enda mer ros og applaus etter nok et vellykket smørekurs for medlemmer ved Drammen EasyLife Senter.

Mens Bjørn Bakken hadde ansvaret for smørekurset, hadde kona, Ritva Bakken (til v på bildet) ansvaret for selve skikurset for EasyLife-medlemmene på Konnerud skistadion.



Skal man trene, trengs gode sko. Det er Lise Wollberg Vestli og Geir Beheim enige om.

Samarbeider med andre eksperter

Bare det beste er godt nok for våre medlemmer, derfor har Drammen EasyLife Senter et samarbeid med sko-eksperten Løplabbet.

Enten du skal løpe eller gå – dine føtter unike. Å ta vare på dem er viktig for at du skal få glede av trening og aktivitet, og unngå skader. Derfor har Drammen EasyLife Senter inngått en avtale med Løplabbet, som kommer medlemmene til gode.

- Det er nemlig lett å velge feil sko, sko som ikke tar vare på dine føtter eller er riktige for det underlaget du skal bruke dem på. Mange kjøper sko etter farge og passform. Da kan man fort trå feil.

- Vi er en ekspertbutikk for løpesko, men vi er nok enda viktigere for nybegynnere enn de som har løpt mye, sier daglig leder hos Løplabbet, Geir Beheim.

Lise Wollberg Vestli hos Drammen EasyLife Senter understreker at medlemmene er veldig fornøyde med samarbeidet.

- Gode sko er et must, enten man skal gå eller løpe, sier Lise. Samarbeidet med Løplabbet og Drammen EasyLife Senter har vart i mange år.



DRØY LIVVIDDE: Her må livvidden ned, for å minske det farlige fett (t.h.)
KROPPSMÅLINGER: Vi sjekker fettprosenten og muskelmassen din (over t.v.)
RIKTIG PROPORSJON: Bredere hofter enn livvidde (over t.h.)

**Varsku til menn:
Pass på livvidden!**

Slank – men feit innvendig?

**Det hender at synet bedrar. Slanke
kropper betyr ikke alltid lite fett. Man
kan være «innfeit» og ha økt risiko for
hjerter- karsykdommer.**

– Som regel er det en sammenheng mellom det man ser, men ikke alltid. Det er noen som sier de kan spise alt, uten å legge på seg. Er man lite aktiv og spiser usunt, kan man likevel ha mye farlig fett, forteller Thomas Gusdal.

Han er snart ferdig med en bachelor i ernæring og er EasyLife-instruktør.

Thomas har en kompis som er 182 høy og veier 78 kilo. Mannen ser både slank og veltrent ut – men det ytre stemmer ikke med det indre.

Fettet rundt de indre organene i mageregionen, det viscerale fett, er nemlig på 17. Har man over 12, blinker fare-signalene for hjerter- og karsykdommer.

– Jeg har hatt flere deltakere på EasyLife Lettelse-kurs, som bare skal ned 3-8 kilo, som har hatt altfor høye verdier av det viscerale fett. Disse snakker gjerne om kosmetiske kilo, men realiteten er at de ofte har en forhøyet risiko for hjerter-/karsykdommer selv om de kun har disse kosmetiske kiloene.

Ergo er ikke EasyLife kun for de man ser er overvektige.

Tar livet av mange menn

– Reduserer man det viscerale fett, kan man forlenge levetiden med flere år. Det er ikke dermed sagt at du blir 100, men sjansene for å leve lenger enn snittet øker.



“

En forskningsrapport viste at levealderen sank med flere år for de som var tykkest rundt livet. Årsaken er at fettlaget rundt tarmer og innvol-ler i mageregionen frigjør blodfettet som kan skade innsiden av blodveggen, og føre til betennelse og deretter åreforkalkning, hjerte- og karsykdommer, hjerneslag og diabetes.

Kilder: Klikk.no, MSN Helse og livsstil, Mayo Clinic Proceedings

Trener litt, spiser greit, har likevel farlig fett

Denne mannen på 50+ har en fettprosent på 24,6, og holder seg akkurat på «grønt lys». Det viscerale fett derimot er på 14, det er «rødt lys».

– Hvis han går ned i vekt, vil han sannsynligvis også miste en del av det viscerale fett, sier Thomas Gusdal.

Testpersonen trener normalt tre dager i uka og forsøker å spise sunt. Men han lykkes likevel ikke helt.

– Han er en ganske vanlig deltaker på EasyLife Lettelse. Man legger gjerne på seg litt mer fett med årene, og selv de som trener mye kan ha en liten pondus, fortsetter Gusdal.

– Det viscerale fett tar livet av mange menn hvert år.

Thomas har selv gjort en betydelig endring av eget visceralt fett. Han har selv nesten halvert vekten sin, og det viscerale fett har falt fra 27 til ca. 8.

Kroppsfasong

Lever du et normalt sunt og aktivt liv, trenger du ikke å sjekke det viscerale fett. Da er sjansene små for at du er i faresonen.

Likevel finnes det noen enkle metoder for å sjekke om du har en sunn kropp:

Er du kvinne, bør du måle mer rundt hofte enn midje, såkalt timeglassfasong. Du bør ikke måle mer enn 88 centimeter rundt livet. Er du mann, bør du ikke måle mer enn 102 centimeter rundt livet. Det er selvfølgelig viktig å vite at det er

ingen regel uten unntak.

Er du bredere rundt livet enn rundt hoftene, har du såkalt eplefasong, som er en farligere kroppsfasong.

Det er oftest menn som har eplefasong, da kvinner som regel er bredere over hoftene. Derfor er menn mest utsatt. Og det blir tøffere med årene, når man mister muskelmasse. Spesielt har kvinner en tendens til å endre kroppsfasong.

Den gode nyheten

Hva kan så gjøres for å unngå det viscerale fett og eplefasongen?

Trening og et sunt kosthold gjør underverker. Verre er det ikke.

Så husk at EasyLife kan være riktig for deg som ikke har så mye ekstra å dra på, men likevel ikke er så sunn.

÷ 10 kilo på to måneder

Du rekker
å gå ned før
sommeren!

EasyLife gir raske, men også varige resultater. Bodil Fønhus er et godt eksempel. Mer enn to år etter at hun gikk ned, holder hun vekten og de gode vanene. Nå føler hun seg mer vel når den lettkledde årstiden kommer.



Les om Bodils endring på side 6-7.

- **Velg mellom to program:**
- **EasyLife Lettere for deg som skal ned 5-8 kilo. Varer i 3 måneder.**
- **EasyLife for deg som skal ned mer enn 10 kilo. Varer i 1 år.**

VARIG LIVSSTILSENDERING
EasyLife
ET LETTERE LIV
SIDEN 2004