



DRAMMEN

EasyLife

SENER

Treningscenter
for vektreduksjon!

32 69 90 09

www.drammen.easylife.nowww.easylife.no

1 • 2019 • UTGAVE 46



Ned 17 kilo og ble mye sterkere

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

– Ikke bare gikk jeg ned fra 83 til 66 kilo i løpet av fire måneder. Like viktig er det at jeg har fått tilbake treningsgleden og blitt mye sterkere i kroppen. Da jeg startet på EasyLife-kurs her på Drammen EasyLife Senter var jeg veldig svak og orket ingen ting, sier Tone Fintland fra Reistadlia.

Les mer om Tone på side 4-5. På bildet trener hun styrketrening under kyndig veiledning fra Daniel Tandberg.



Takker kona for at han klarte å legge om livsstilen

– Uten den fantastiske støtten og hjelpen fra min kone hadde jeg aldri klart å gå ned i vekt og legge om livsstilen, sier Jonny Olsen (50) fra Åssiden, som også har greid å holde vekten etter at han gikk ned fra 109 til 22 kilo for to år siden.

Les mer om Jonny på side 6-7.

varig vektreduksjon og livsstilsendring



Medlemmene på Drammen EasyLife Senter koste seg og var svært så fornøyde da Ritva Bakken (til h) holdt sitt populære salatkurs. Etterpå fikk alle lov til å smake.

**Drammen
EasyLife
Senter**

Lær å lage riktig mat

– Her på Drammen EasyLife Senter ser vi at våre medlemmer ikke bare ønsker teoretiske leksjoner i hva de skal spise og hvordan de skal sette sammen måltidene. De ønsker også praktisk erfaring, forteller EasyLife-instruktør og fysioterapeut, Ritva Bakken, som hadde mange tilhørere da hun holdt sitt salatkurs i november.

– Salaten er jo selve grunnpilaren i det kostholdet vil lærer bort til våre medlemmer her på sentret. For når salaten er god og smakfull, da spiser du mye av den og mindre av andre ting, forteller Ritva, som fortalte medlemmene på livsstilssentret i Drammen om hvilke ingredienser du kan bruke og hvordan du kan sette smak på salatene, slik at du virkelig har lyst til å spise mye.

– Men, det må være så enkelt at det er praktisk mulig for våre medlemmer å gjøre det samme hjemme. Få, men gode råvarer er hemmeligheten i all

matlaging vi lærer bort her på sentret. For å sitere mesterkokken Arne Brimi fra Lom: «Det er bra nok bare med 3-4 råvarer om du setter sammen måltidene riktig».

Frokostkurs

Sammen med blant annet Thomas Gusdal har hun også hatt frokost- og lunsjkurs flere ganger, samt kurs i hvordan du i praksis kan lage en sunn og mer kalorifattig julemat enn det nordmenn flest har erfaring med. – Dette er også et satsningsområde for Drammen EasyLife Senter i fremtiden. Våre medlemmer får nesten ikke nok av tips og praktiske råd om hvordan de kan lage mat som gjør at de holder vekten, men som samtidig smaker godt. Og denne kombinasjonen er faktisk mulig. Det er noe mange av våre medlemmer erfarer i hverdagen, forteller Ritva, som også kan berette om at det har vokst fram et kunnskapsrikt og erfarent miljø på sentret rundt hvordan du lager sunn og god mat.

– Vi har jo etter hvert fått flere og flere veldig dyktige medlemmer her, som også har vært her i mange år. Blant annet har vi flere kokker blant våre medlemmer. Selv har jeg fått mange nyttige tips fra medlemmene, både når vi prater sammen her, har kurs og ikke minst via vår Facebook-side, hvor det utveksles ideer og oppskrifter.

Verktøy i hverdagen

Hun er også opptatt av at når medlemmene lærer mer om praktisk matlaging, får de et verktøy i hverdagen som hjelper dem til å holde vekten, også i ferier og høytider. – Dersom de går opp et par kilo, etter en sydentur eller andre ferier, så har de et verktøy de kan benytte som lett hjelper dem tilbake til den vekten de vil ligge på, sier Ritva, som også har hatt to salatkurs for sine Seniorgrupper i 2018, pluss mye praktisk matlaging på sine trenings-turer til Foca i Tyrkia med seniorenene ved Drammen EasyLife Senter.



Salatkurs for Seniorgruppa på Drammen EasyLife Senter. Fra v. foran: Arnfinn Smith Andersen, Anne Marie Eriksen, Karin Jacobsen, Liv Randi Fauske, Berit Sandvik, Mona Austad og Bente Reistad. Bak fra v.: Elin Hængsle, Toril Hofstad, Reidun Larsen, Astrid Harsund, Lena Aasheim, Maya Grydeland, Gerd Andreassen, Wenche Blomli, Anne Karin Liseth, Unni Aure, Ritva Bakken og Lorna Nilsen.

– Et senter som tar vare på oss

Et senter som tar vare på oss både fysisk og sosialt, og et sted hvor vi får hjelp, sa Anne Marie Eriksen (68) fra Drammen. Hun en av mange deltagere på Senior-gruppen til fysioterapeut og trener, Ritva Bakken, på Drammen EasyLife Senter. Her kan du lese flere uttalelser fra deltagere i gruppen som hadde salat som tema da vi pratet med deltagerne.

Unni Aure (60), Strømsø i Drammen:

– Jeg begynte her fordi jeg forsto at jeg måtte ta grep om livet mitt og komme i gang med trening, samtidig som jeg trengte hjelp til å legge om kostholdet. Jeg er veldig fornøyd med det jeg har oppnådd så langt, sier Unni, som begynte på Senior-kurs i september 2018.

Lorna Reberg Nilsen (68), Engersand i Lier:

– Jeg gikk på EasyLife-kurs for noen år siden og gikk ned 30 kilo. Senere har jeg gått litt opp igjen. Derfor ble jeg med på Senior-kurset til Ritva i september 2018. Målet var å gå ned 10 kilo, og det har jeg klart. Jeg er også blitt flinkere til å trene regelmessig og passe på det jeg spiser, sier Lorna.

Maya Grydeland (69), Rundtom i Drammen:

– Jeg begynte her allerede i 2011 og trener to ganger i uken. Dette er et fantastisk trivelig senter hvor vi blir tatt vare på. Det er viktig for det er ingen snarvei til bedre helse. Du må trene regelmessig hele året, fastslår Maya.

Arnfinn Smith Andersen (70), Røyken:

– Jeg hadde fått EasyLife-magasinet i postkassen mange ganger, og gått og lurt på om jeg skulle ta kontakt.

Endelig tok jeg mot til meg og ringte. Det angrer jeg ikke på i dag. Jeg har nemlig gått ned de 10 kiloene jeg hadde som mål å gå ned, og jeg har ikke veid så lite på mange, mange år. Dette er et veldig bra senter, og Ritva er så inspirerende, sier Arnfinn.

Astrid Harsund (62), Konnerud i Drammen:

– Jeg begynte i januar 2018 og jeg trener regelmessig to ganger i uken. Da er jeg med på gruppetrening på morgenen. Har funnet ut at dette er veldig viktig for å komme i gang med dagen. Jeg møter opp uansett hvordan jeg føler meg for jeg har forstått at Ritva har rett når hun sier følgende: Har du vondt i ryggen eller føler deg i dårlig form, vil jeg ikke at du skal ringe for å si at du ikke kommer. Det er nettopp da du skal komme. – Jeg hadde som mål å gå ned åtte kilo, og det har jeg klart, sier Astrid.

“ Vi hjelper hverandre og deler erfaringer i EasyLife-gruppen jeg er en del av.



– Da jeg kom hit i januar for 10 måneder siden orket jeg knapt nok en repetisjon i markløft. Nå derimot klarer jeg åtte, og med mye større belastning, sier Tone Fintland, her mens Daniel Tandberg følger med på at hun gjør øvelsen riktig.

– Da jeg startet på kurs her på Drammen EasyLife Senter i 2012, prioriterte jeg ikke meg selv og helsen min nok. Men, da jeg kom tilbake i januar 2018 hadde jeg bestemt meg, forteller Tone Fintland (56) fra Reistadlia i Lier, som har gått ned fra 83 til 66 kilo og kommet i mye bedre form, både i forhold til kondisjon og styrke.

Da hun ville bli med på EasyLife-kurs i 2012, gikk hun i den fellen mange har gått i før henne. Hun ville ned i vekt, men var ikke villig til å prioritere dette høyt nok.

– Jeg reiste veldig mye i jobben min og var rett og slett ikke tilstede her på sentret, hverken på EasyLife-leksjonene eller treningsøktene. Det ble en lærepenge for meg. For i årene som fulgte, gikk vekten stadig oppover, mens formen ble dårligere og dårligere. Ja, kondisjonen ble tilslutt helt elendig. Jeg mistet til og med lysten til å gå på tur, som jeg likte så godt tidligere, og muskulaturen min bare ble svak.

Hun prøvde også å gå ned i vekt på egenhånd, uten å lykkes. Tilslutt måtte hun bite i det «sure eplet» og ringe Drammen EasyLife Senter på nytt.

– Jeg husker de fine samtalene jeg hadde med daglig leder, Lise Wollberg Vestli, sist jeg var her og fikk et nytt møte med henne. Men, da fikk jeg en skjennepreken, slik jeg så ut.

Veide 83 kilo

Denne skjenneprekenen hjalp. For da 56-åringen fra Reistad startet på nytt den 15. januar i 2018 var hun veldig motivert. Denne gangen forsto hun hva som gjaldt og ville lykkes.

– Jeg hadde planlagt dette «come-backet» lenge og organisert livet mitt slik at jeg skulle ha tid til å følge EasyLife-programmet til punkt og prikke; både undervisningsleksjonene og treningsøktene.

Resultatene kom fort. Hun gikk raskt ned i vekt og etter fire måneder hadde hun gått ned 17 kilo, fra 83 til 66 kilo. Senere har hun klart å holde den vekten, mens formen hennes bare har blitt bedre og bedre.

– Jeg ble veldig motivert da kiloene raste av meg. Samtidig har vi et fantastisk fint samhold i EasyLife-gruppen jeg er en del av. Vi deler erfaringer og motiverer hverandre hele tiden.

Gruppetreninger

Hun trener 2-3 ganger i uken på Drammen EasyLife Senter, hvor hun deltar på ulike gruppetreningstimer. For det meste prioriterer hun styrketimene.

– Jeg blir veldig motivert av å trene sammen med andre og ha en instruktør som pusher meg til innsats. Samtidig liker jeg veldig godt å trene styrke og opplever at jeg bare er blitt sterkere i kroppen i løpet av de 10 månedene som har gått siden jeg startet med EasyLife, forteller Tone når vi treffer henne i slutten av november.

Vekten har også ligget stabilt på rundt 66 kilo, det hun veide etter fire måneder av EasyLife-kurset.

– Men jeg har som mål å gå ned noen kilo til. Målet er å komme ned på 60 kilo. Så etter jul skal jeg ta kilo for kilo igjen, mens det viktigste nå er å holde vekten og ikke gå opp i løpet av julen.

Nytt kosthold

56-åringen har også blitt veldig bevisst på hva hun spiser. Kostholdet hennes er helt snudd på hodet i løpet av 10 måneder med EasyLife.

– Jeg har lært mye om mat og hvordan jeg skal sette sammen måltidene. Jeg har sluttet med mye jeg puttet i meg for mye av tidligere, og spiser i det hele tatt helt annerledes. Jeg spiser også mye mindre til hvert måltid. Det har slått ut både på formen, humøret og også i klesveien.

– Tidligere har jeg hatt fire pakker med klær i ulike størrelser på loftet, fra small til X-large, og byttet garderober ettersom jeg har gått opp og ned i vekt. Nå derimot har jeg kvittet meg med det meste og bare beholdt klær i størrelse small og medium. I fremtiden skal jeg kvitte meg helt med den siste størrelsen også, forteller Tone, som stolt beretter om Jentebølgen i juni 2018.

– Da løp jeg for første gang 5 km uten å gå i det hele tatt. Det har gitt mer smak, og nå er målet å løpe 10 km i Drammensløpet neste år.



– Jeg blir veldig inspirert av å trene sammen med andre. Da yter jeg mer, sier Tone Fintland (forgrunnen), her i gang i styrke-sirkelen på Drammen EasyLife Senter.

Kom tilbake og gikk ned 17 kilo på 4 måneder

fakta

Tone Fintland (56)

- Bosted: Reistadlia i Lier.
- Sivilstand: Samboer, en datter (34) og ett barnebarn (1,5 år).
- Yrke: Innkjøpsdirektør i TEVA Pharma (legemidler).



– I denne øvelsen klarte jeg null repetisjoner da jeg startet. Nå har jeg derimot blitt sterkere både i overkropp, mage og rygg, takket være to til tre treningsøkter per uke her på Drammen EasyLife Senter, sier Tone Fintland, mens vi ser daglig leder og instruktør, Lise Wollberg Vestli (bak til h), maner til innsats.

Holder vekten etter at han gikk ned 22 kilo for 2 år siden



– Jeg har blitt mye sterkere i hele kroppen etter at jeg begynte å trene regelmessig her på Drammen EasyLife Senter, sier Jonny Olsen, her i gang med armtrening i frivektsavdelingen på sentret.

– Takket være at jeg har klart å legge om livsstilen min, både i forhold til mat og trening, holder jeg vekten 2 år etter at jeg gikk ned 22 kilo her på Drammen EasyLife Senter, sier Jonny Olsen (50) fra Åssiden.

Han hadde vært veldig sprek i sin ungdom og trent mye.

– Jeg gikk på idrettsgymnas og var senere i forsvaret i 8 år. På den tiden kunne jeg trene over 20 timer i uken.

Men så tok Jonny et valg som ikke var like gunstig hverken for formen hans eller vekten. Han valgte å si ja til å bli diplomat i utlandet i stedet for å fortsette sin karriere i forsvaret.

– Jeg jobbet som diplomat ved 5 forskjellige ambassader i 11 år, fra 2003

til 2014. Det ble en berg-og-dalbane for vekten. Først gikk jeg opp 22 kilo da jeg var stasjonert i London, så gikk jeg ned like mye da jeg kom til Afrika. I Afghanistan gikk jeg opp det jeg hadde gått ned. Gjennom oppholdet i Afrika lærte jeg imidlertid hvor viktig maten er for å gå ned i vekt. Den erfaringen var nok også en viktig årsak til at jeg valgt å satse på livsstilsprogrammet EasyLife her på Drammen EasyLife Senter, sier 50-åringen.

Kjøpte hund

Det var likevel hunden, en Cocker Spaniel, som familien kjøpte etter at de vendte tilbake til Norge, som var den direkte årsaken til at Jonny våknet opp og forsto at han måtte gjøre noe, både med vekten og formen.

– Kona og jeg kjøpte hund fordi vi ønsket å satse på jakt, som er vår store

hobby i dag. Men da oppdaget jeg at jeg slett ikke klarte å følge hunden. Det var et slit, og dette ble den direkte årsaken til jeg startet på EasyLife-kurs her i februar 2017.

Da veide han 109 kilo og hadde som mål å komme under 90 kilo.

– Det klarte jeg allerede etter 6 måneder. Da viste vekten 87 kilo, altså en nedgang på hele 22 kilo. Siden har jeg gått litt opp, men ikke mye. Jeg har klart å stabilisere meg på rundt 90 kilo i de snart 2 årene som har gått.

Takker kona

At han har klart å ligge stabilt på 90 kilo takker han alt han har lært gjennom EasyLife-programmet på Drammen EasyLife Senter for.

– Men kona må også få mye av æren. Uten hennes hjelp og støtte til å gjennomføre det jeg har lært om mat og

fakta

Jonny Olsen (50)

- Bosted: Åssiden i Drammen.
- Sivilstand: Gift, 2 døtre (20 og 25 år).
- Yrke: Underdirektør i Utenriksdepartementet.

trening, hadde det ikke gått. Hun har vært så positiv hele tiden, og nå lager vi maten sammen. I tillegg har hun stilt opp. Passet hundene for meg – kjørt meg og hentet meg både her og der når jeg har syklet, sier Jonny, som spiser helt annerledes nå enn han gjorde før han startet på EasyLife-kurs.

– Jeg har lært mye om mat, både om hva jeg bør spise mye av og hva jeg stort sett bør kutte ut. Dessuten har jeg lært om fordelingen av maten på

– Jeg foretrekker gruppetreningene, enten her i gruppetrenings-salen eller oppe i frivektsavdelingen. For jeg orker mer når noen pusher meg og jeg trener sammen med andre, sier Jonny Olsen, her i gang i styrkesirkelen på Drammen EasyLife Senter.



“Jeg liker gruppetrening, for da blir jeg pushet.”

– Snart skal jeg gå ned minst 5 kilo til, sier Jonny Olsen, og trekker fram den positive atmosfæren på Drammen EasyLife Senter, hvor han hele tiden trener sammen med andre som har de samme utfordringene som ham. I bakgrunnen ser vi daglig leder på sentret, Lise Wollberg Vestli, som oppdanner to andre av deltagerne til innsats.

tallerkenen og hvor ofte jeg bør spise. Du kan godt si at måten vi spiser på nå, minner mye om hvordan vi spiste da vi bodde i Afrika.

Trener 3-4 dager i uken

Etter en stort sett stillesittende tilværelse med lite fysisk aktivitet i de årene han bodde utenlands, er Jonny nå på vei mot «gamle høyder» i forhold til trening og form.

– Jeg trener her på Drammen EasyLife Senter 3-4 ganger i uken. For det meste går det i gruppetreninger, fordi jeg merker at jeg orker mer når jeg trener sammen med andre og blir pushet av instruktøren. I tillegg synes jeg miljøet og vennskapet vi har i disse treningsgruppene er så bra, at jeg gleder meg til hver eneste treningsøkt. Han er med på styrketreningsøktene i det såkalte «Annekset» på Drammen

EasyLife Senter, hvor det i stor grad går i frivekts trening. Han er med på sirkeltrening, med ulike styrkeøvelser samt yoga og pilates.

– Dessuten kommer jeg hver lørdag, i hvert fall utenom jaksesongen, hvor jeg er med på lørdagstimene til Daniel Tandberg fra 10.00 til 11.30. En fin start på lørdagen, sier Jonny.

Birken og 7 topper

Ja, så sprek har 50-åringen blitt at han også deltar både på Birken på sykkel og 7-toppsturen i Drammensmarka.

– Formen har jo blitt fantastisk bra i forhold til det den var. Det gjelder både kondisjon og styrke. Så nå er det bare å stå på videre. For jeg vil mer ned i vekt. Målet på litt sikt nå er veie 85 kilo, som jeg veide i ungdommen, avslutter den spreke 50-åringen fra Åssiden.

– All hjelpen og støtten vi har fått av vår instruktør, Ritva Bakken (midten) er hovedårsaken til at vi både har gått ned i vekt og kommet i så bra form, sier Øivind Hauger (til v) og Arnfinn Smith Andersen, her i gang med styrketrening på Drammen EasyLife Senter.

Ned i vekt og i mye bedre form med livsstils-kurs for seniorer



– Atmosfæren og miljøet her på Drammen EasyLife Senter, i tillegg til at vi alltid får hjelp fra Ritva Bakken (til h), er årsaken til at vi begge vil fortsette treningen her, sier Øivind Hauger (til v) og Arnfinn Smith Andersen, her i prat med nettopp Ritva i sofakroken på livsstilssentret i Drammen.

– Jeg trodde aldri jeg skulle klare å løpe igjen. Men nå løper jeg uten smerter, sier Arnfinn Smith Andersen, her under oppvarming på tredemøllen på Drammen EasyLife Senter, sammen med Øivind Hauger (nærmest).



– Jeg er 71, men føler meg som en 50 eller 60-åring, sier Øivind Hauger fra Åskollen. Jeg har ikke vært i bedre form og veid mindre siden jeg var i militæret i 1968, sier Arnfinn Smith Andersen (70) fra Bødalen.

Øyvind Hauger var med på livsstilskurs for seniorer fra januar 2018 til juli samme år, og gikk ned 10 kilo, fra 94 til 84 kilo.

– Etter det har jeg holdt vekten i de seks månedene som har gått. Jeg kommer i stadig bedre form, takket være treningsøktene som jeg gjennomfører tre ganger i uken her på Drammen EasyLife Senter, og all hjelpen jeg hele tiden får fra vår instruktør og fysioterapeut, Ritva Bakken, sier Øivind.

– Jeg veide 88 kilo da jeg startet på livsstilskurset for seniorer den 13. september i 2018. Etter kun to måneder av kurset som går over seks måneder, har jeg gått ned 13 kilo. Nå veier jeg 75 kilo, og jeg har nådd målet mitt, sier Arnfinn. Begge skryter av kurset og oppfølgingen de får fra Ritva Bakken, som er ansvarlig for livsstils-kursene for seniorer på Drammen EasyLife Senter.

Hjelp til å trene riktig

– Jeg har trent tidligere også, på et annet treningssenter. Men der fikk jeg ingen fremgang. Det har jeg fått nå, takket være programmet og oppfølgingen jeg får fra Ritva. Hun har lært meg å trene riktig og at jeg må belaste muskulaturen mer enn jeg gjorde før. Så nå har jeg både blitt mye sterkere og mer utholdende, sier Øivind.

– Jeg har aldri følt meg så lett og i så god form. Jeg føler meg slett ikke som en 71-åring, fastslår Arnfinn fra Bødalen.

– Jeg er i kjempeform og har blitt helt avhengig av treningsøktene her på Drammen EasyLife Senter. Ja, hvilepuls min har aldri vært så lav, og Ritva har fått meg til å løpe også. Hun er helt fenomenal og jeg får så mange nyttige råd hele tiden, sier Arnfinn.

Lagt om kostholdet

Begge forteller også at de har lært mye om mat og hvordan de skal sette sammen måltidene på kurset til Ritva.

– Selv om jeg kunne mye fra før av, så får jeg nå hjelp til å gjennomføre det i praksis. Derfor spiser jeg helt annerledes nå enn jeg gjorde før jeg begynte på dette kurset. Jeg spiser

også oftere enn jeg gjorde tidligere. Nå spiser jeg fem ganger om dagen og mye mindre til hvert måltid, sier Øivind.

– Da jeg kom hit til sentret var jeg skeptisk til å legge om livsstilen min. Men det er jeg ikke nå lenger. For det fungerer, og det jeg har lært om kosthold og ernæring er så enkelt å gjennomføre. Du slipper å telle kalorier, slik jeg har gjort tidligere, men får hjelp til å sette sammen måltidene på en veldig enkel og grei måte, sier Arnfinn, som også slet med store smerter i ryggen da han kom til Drammen EasyLife Senter.

– Men de smertene er nesten borte nå. Ja, jeg kan til og med løpe igjen. Det hadde jeg aldri trodd jeg skulle klare.

– Så nå løper jeg eller går med staver hjemme i Bødalen tre ganger i uken, og jeg kommer til Ritva to andre

dager i uken. Livet mitt er rett og slett snudd på hodet.

Fortsetter å trene

Øyvind har valgt å fortsette som medlem på Drammen EasyLife Senter etter at seniorkurset ble avsluttet sommeren 2018. Arnfinn forteller at han også har tenkt å fortsette treningen på livsstilssentret når hans kurs avsluttes i mars.

– Her får jeg så mye støtte og hjelp, og kan alltid spørre Ritva og andre instruktører, når som helst. Dessuten liker jeg så godt miljøet her, sier Øivind.

– Selv om jeg har nådd målet jeg satte meg, så vil jeg fortsette som medlem her. Det er jo også den beste garantien jeg har for å klare å holde vekten i fremtiden, sier Arnfinn.

fakta

Arnfinn Smith Andersen (70)

- Bosted: Bødalen.
- Siviltstand: Gift, 4 barn, 8 barnebarn.
- Yrke: Selvstendig næringsdrivende, legemiddelkonsulent.

fakta

Øivind Hauger (71)

- Bosted: Åskollen i Drammen.
- Siviltstand: Gift, 2 døtre, 1 barnebarn.
- Yrke: Pensjonist. Tidligere trompetist i Forsvarets Stabs musikkorps fra 1968 til 1996.

Satser på et aktivt senior-miljø

Drammen
EasyLife
Senter

Et sunt kosthold og god fysisk aktivitet blir ikke mindre viktig med årene.

Vi er derfor glade for at vi på Drammen EasyLife Senter kan tilby et aktivt og godt miljø for seniorer. Dette er takket vår kunnskapsrike og flinke instruktør Ritva Bakken. Hun har både EasyLife-kurs for seniorer og følger opp hver enkelt med trening i tillegg.

Det Ritva bringer inn i treningen, er det individuelle. De færreste av oss er A4, og etter hvert som alderen skrider frem får vi gjerne noen «vondter», skader, slitasje etc. Dersom man ikke får en kvalitetssikret treningsveiledning kan man risikere å trene på seg mer vondt og ytterligere ubehag. En fysioterapeut kan imidlertid sørge for trening og fysisk aktivitet på tross av de ulempene man strir med, og svært mange tilfeller blir bedre med gitte øvelser.

Det å møte andre på egen alder og i samme situasjon gjør at miljøet er varmt og inkluderende. Når det er trivelig å komme på senteret er det lettere å gjennomføre treningene, og som kjent er den beste treningen den som blir noe av. Ritva arrangerer mer enn bare kurs og trening for å ivareta et givende miljø på senteret. Det er temaarrangement, som salatdag (se bilde s 3), turer i skog og mark, utflukter, julebord og ikke minst treningstur til Foca i Tyrkia. Her er det altså noe for enhver smak, og bildene på denne siden gir en smakebit av det vi tilbyr denne gruppen.



Trening på Drammen EasyLife Senter. Seniorene på Drammen EasyLife Senter er ivrige på trening, så det er godt oppmøte på formiddagene. Høy svettefaktor og mye latter preger timene.



På tur til idylliske Goliaten i Drammensmarka.

Her ble fysisk aktivitet slått sammen med kosthold i praksis, for her skulle alle ha med mat i tråd med det de har lært på kurs. Fra venstre ser vi Else Marie Helgesen, Gro Jelstad, Lorna Nilsen, Sonia Teca, instruktøren, Ritva Bakken, Grethe Prestegård, Toril Holstad og Tove Lyngar.



Fantastiske høstfarger på tur i marka.

Naturen viste seg fra sin beste side på denne flotte høstdagen for seniorene ved Drammen EasyLife Senter. Kursdeltakerne kunne også nyte godt av kunnskapen vår instruktør og fysioterapeut, Ritva Bakken (midten), sitter inne med, etter mange års erfaring som profesjonell turleder både i inn- og utland. Her ser vi henne sammen med Else Marie Helgesen (til v) og Lorna Nilsen i solskinnet ved Goliaten.



På treningstur til Foca i Tyrkia.

Her tar tar alle i det de klarer. Fra venstre ser vi Tove Lyngar, Grethe Prestegård, Gro Jelstad, Jorun Gautneb og Ritva Bakken i friskt driv, med skjærgården i Foca under seg.



Ikke bare trening på turene til Foca.

Det blir også tid til både bading, soling og koselige middager. Uten mat og drikke, duger som kjent, helt ikke. Her ser vi (fra foran til v og vidre rundt bordet), instruktør og turleder, Ritva Bakken, Gro Jelstad, Tove Lyngar, Grethe Prestegård og Jorun Gautneb.



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 selvopplevd 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 selvbylde 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 risikosonen 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-stilsendring.

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

Nye kurs starter snart!

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