



DRAMMEN

EasyLife
 SENTER

 Treningssenter
 for vektreduksjon!

32 69 90 09
www.drammen.easylife.no
www.easylife.no

2 • 2016 • UTGAVE 46 • Varig vektreduksjon og livsstilsendring



**Nye kurs
starter nå!**
 Ta kontakt
 for å sikre
 deg plass!

Elisabeth fra Lier gikk ned 6 kilo

Og klarte å legge om livsstilen

– Jeg hadde prøvd mange forskjellige slankekurer og vektreduksjonsprogram. Men jeg oppnådde ikke det jeg hadde som mål, nemlig varig vektreduksjon, sier Elisabeth Halvorsen (55) fra Lier. Det målet nådde hun først da hun gjennomførte EasyLife Lettere programmet på Drammen EasyLife Senter.

Les mer om Elisabeth, som nå også har startet opp i en av EasyLife oppfølgingsgruppene på Drammen sentret på s 10-11.



Kjell Olsen ned 13 kilo og fikk tilbake helsa

Både vekta og blodtrykket gikk til værers da Kjell Olsen (63) fra Rødgata i Drammen ikke kunne bevege seg på over et år. Men etter at jeg startet opp med EasyLife programmet gikk jeg ned fra 107 til 94 kilo, og etter et par uker kunne jeg kaste blodtrykkstablettene også, sier Kjell, her i gang med en gruppetreningsøkt på Drammen EasyLife Senter.

Les mer side 4-5.

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 lavkarbodiitt. Du lærer hvordan du skal sette sammen måltidene i henhold til EasyLife sin tallerkenmodell. Du veier ikke maten, og du teller ikke kalorier.

Varig endring

EasyLife er ikke en lettvinnt 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.

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.

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.

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!

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. 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!

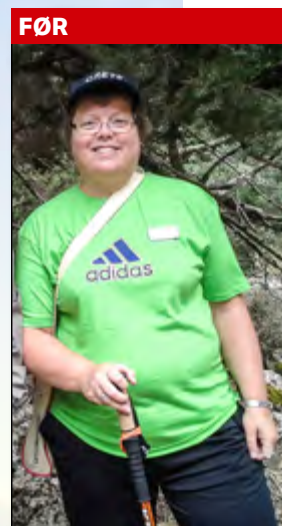
- Komme i gang med trening
- Få bedre helse
- Bare gå ned noen få kilo
- Sykle Birken litt fortere
- Oppfølging etter vektnedgang

MyLife

Ned i vekt før sommeren



FØR



Dersom du blir med i en av våre EasyLife grupper som starter opp nå i april, kan du gå ned alt fra 5 til 20 kilo før juli måned. Da kan du få en ny kropp, slik Hilde Margrethe Gjengedal (49) fra Brattvåg fikk, som du ser bilde av både før og etter at hun gikk ned 40 kilo.

- Sommersesongen nærmer seg med stormskritt og vi nordboere kan endelig kaste mye av klærne som vi har både pakket oss inn i, og ikke minst gjemt oss bort i, gjennom de kalde og mørke månedene. Sol og sommer er kjærkomment og de fleste ønsker å møte disse verdifulle månedene på en så god måte som mulig. Dette gjør også at vi ønsker å bli kvitt noen uønskede kilo.
- En kropp vi føler oss vel med og som ikke minst er lettere, stimulerer til økt aktivitet. At vi i tillegg slipper masse klær og støvler er positivt. Det er da også lettere å fortsette med de gode vanene når sommeren igjen slipper taket.
- EasyLife kan hjelpe deg ned i vekt på en effektiv og god måte. På våre årskurs for vekttap på 10 kg eller mer, går deltakerne gjennomsnittlig ned 12-15 kg på 8 uker. Det er noe mindre på Lettere-kurset som går over 3 måneder, for her beregnes et realistisk vekttap til 5-8 kg på 12 uker.
- Når du deltar på EasyLife-kurs settes vektreduksjonen hurtig i gang ved hjelp av våre patenterte kosterstatter. Vi bruker disse for å begrense energiinntaket effektivt og kontrollert, for at du skal bli kvitt gamle vaner og at du skal innføre en god måltidsrytme.
- Du har god tid til å kunne ta av deg 10-15 kg før ferien starter. Ja, har du mange kiloer du trenger å ta av, kan det være mulig å ta av opp til 20 kilo før juli måned. Det har vi sett mange eksempler på i løpet av de snart 12 årene vi har tilbudt livsstilsprogrammet EasyLife her i landet.
- Hilde Margrethe Gjengedal fra Brattvåg utenfor Ålesund gikk ned mellom 15 og 20 kilo på første 11 ukene, og totalt 40 kilo i løpet av 11 måneder, ved hjelp av EasyLife programmet på Fysiotrimmen på Ørskog. Så når hun klarte det, kan du også klare det.
Gi deg selv muligheten til å bli den beste utgaven av deg selv!

Protein- rundstykker



Kjappe å lage, smaker godt og styrke til deg som trener

400 g havregryn
400 g mager cottage cheese
4 egg
2 ts bakepulver

Det våte blandes sammen med stavmikser til en jevn røre. Tilsett havregryn og kjør stavmikser videre til alt er godt blandet. Rull så ut til rundstykker, selv om det er litt klissete. Ha på urter eller krydder hvis ønskelig. Stekes med en gang på 200 grader varmluft i 15 minutter.

Endelig et senter som passer for voksne

– Jeg begynte å trene på et vanlig treningssenter her i byen. Men der var det bare ungdom og ingen hjelp å få. Her derimot er det en atmosfære og et miljø som passer for meg. Dessuten er det engasjerte instruktører her som hjelper meg, sier Kjell Olsen (63) som gikk ned 13 kilo på 2 måneder og fikk normalt blodtrykk igjen etter at han ble med i en av gruppene ved Drammen EasyLife Senter i fjor høst.

Kjell Olsen har vært svært aktiv i idretten i Drammens området siden han var barn, og senere opp gjennom sitt voksne liv. Han spilte håndball både for Sturla, Birkebeineren og Skoger, og løp for Sandvin. Han gikk også mye på ski og syklet, og han var idrettsleder, blant annet i Sturla.

Formen var også bra for den høyreiste karen, nå bosatt i Rødgata på Gulskogen, helt til det begynte å skje negative ting i 2012.

– Det begynte med at akillessenen røk i 2012. Det gjorde at jeg ikke kunne trene på et helt år. Derfor spratt jo også vekta naturlig nok opp, og formen ble dårligere.

– Bedre ble det ikke av at jeg fikk prostatakrefte i 2013. Heldigvis gikk det bra etter at jeg ble operert i Tyskland, og jeg har siden ikke hatt problemer med kreften.

Høyt blodtrykk

Verre var det med formen og vekta for den tidligere så aktive Sturla mannen. Han gikk raskt opp 10-12 kilo, mens blodtrykket hans steg.

– Formen ble elendig og jeg måtte også begynne med blodtrykkstabletter, fastslår 63 åringen, som raskt forsto at han trengte hjelp.

fakta

Kjell Olsen (63)

- Bosted: Rødgata i Drammen
- Sivilstand: Samboer, 3 barn og 1 bonus barn, 7 barnebarn.
- Yrke: Eier av Crown Imperial Norge A/S som selger kjøkken.

Svaret ble Drammen EasyLife Senter, Norges eneste rene treningssenter for vektreduksjon. Derfor tok han kontakt med daglig leder Lise Wollberg Vestli og fikk plass i en EasyLife gruppe som startet opp i oktober i fjor.

– Vekta viste 107 kilo da jeg startet opp med EasyLife programmet. Men den gikk raskt nedover. Helt utrolig, egentlig. For allerede etter 2 måneder var jeg der jeg hadde som mål å ligge, nemlig på 94 kilo. Jeg hadde gått ned 13 kilo. I månedene som har gått etterpå har det ikke vært noe problem for meg å holde vekten.

Kastet tablettene

Enda viktigere var det for Kjell Olsen at blodtrykket hans også gikk ned i takt med at kiloene forsvant og han kom i bedre form.

– Jeg orket dem ikke mer, og kastet tablettene et par uker etter at jeg hadde startet opp i EasyLife programmet. Like etter konstaterte også legen min at blodtrykket mitt igjen var helt normalt, forteller Kjell, som virkelig har vært gjennom store forandringer siden EasyLife oppstarten i oktober. Både i forhold til kostholdet sitt og treningen.

– Viktigst har nok kostholdet vært. Trene kunne jeg jo fra før av. Jeg spiste derimot feil i en travel hverdag, og gjorde nok den tabben mange før meg har gjort, nemlig å spise for få måltider og for mye i hvert måltid. Her har imidler-

tid EasyLife programmet og min flinke instruktør, Thomas Gusdal, lært meg mye som jeg ikke visste fra før av, både i forhold til å sette sammen måltidene og spise de riktige tingene.

4 treninger i uka

Det samme gjelder treningen, selv om Kjell alltid hadde trent. Nå derimot forteller han at han trener mer variert enn tidligere og ikke minst også styrketrening.

– Ja, jeg er også med på noen gruppetreningstimer her på Drammen EasyLife Senter. Det trodde jeg aldri skulle skje. Jeg som alltid har vært en som likte å trene alene. Nå oppdager jeg derimot at jeg er skikkelig sliten etter å ha vært med på noen av gruppetreningsøktene her, forteller kjøkkenspesialisten, med 4 barn og 7 barnebarn.

Han varierer mellom å løpe, som fortsatt er hans yndlingsaktivitet, styrketrening og gruppetrening. Til sammen trener Kjell 4 ganger i uka på sentret, mens han går på ski, løper og sykler i naturen andre dager.

Får hjelp

– Jeg liker å komme hit og trene. Her er det alltid en rolig og avslappet atmosfære. Her trener jeg sammen med voksne folk og andre som er i samme situasjon som meg. Her slipper jeg også å stå vente ved apparatene slik jeg opplevde på et annet senter i byen. Viktigst er likevel at det er noen som ser deg, og jeg kan spørre om hjelp. Den servicen er jo stort sett borte på andre treningssentre, sier Kjell, som berømmer sin entusiastiske EasyLife instruktør, Thomas Gusdal, og ikke minst EasyLife gruppen han er en del av.

– Vi har det morsomt sammen når vi treffes til leksjoner, og vi støtter og hjelper hverandre. Så nå ser livet lyst ut for meg. Her skal jeg fortsette å trene, og her skal jeg fortsette å holde vekten.



Dette sentret har et helt annet miljø enn andre treningssentre jeg har besøkt. Dessuten blir du sett og får god hjelp. Så her stortrives jeg, sier Kjell Olsen. Her i lårpess apparatet, mens daglig leder ved Drammen EasyLife Senter, Lise Wollberg Vestli, oppmuntrer ham til å ta i litt ekstra.



Nå kan jeg løpe igjen, takket være vektreduksjonen og livsstilsendringen jeg har gjennomgått her på Drammen EasyLife Senter, sier Kjell Olsen. Her i gang på tredemøllen.



Jeg elsker treningsøktene her på BAZ og kommer minst 5 ganger i uka for å trene styrketrening og Zumba, sier Merethe Oxaas (til h), her i gang Kettlebells sammen med Marit Belsaas Østby.

Holder vekten 7 år etter at hun gikk ned 45 kilo med EasyLife



Merethe Oxaas (midten) er et levende bevis på at EasyLife programmet ikke bare hjelper deg ned i vekt, men også til å holde vekten i årene etterpå. Her er hun i gang med en av sine populære Zumba timer på BAZ, for blant annet Marit Belsaas Østby (til h)

– Jeg gjennomgikk en total livsstilsforandring da jeg gjennomførte livsstilsprogrammet EasyLife i 2009. I dag, 7 år senere, har jeg den samme livsstilen og veier fortsatt 75 kilo, sier Merethe Oxaas (50) fra Moholt, som nå er Zumba instruktør på det sentret som tilbyr EasyLife i Trondheim i dag, BAZ på Lade.



Når vi besøker BAZ tidlig i februar er Merethe Oxaas (til h) i ferd med å avslutte sin sertifisering som Piloxing instruktør. Her ser vi henne med hanskene de bruker i denne kombinasjonen av Pilates, boksing og dans, sammen med daglig leder på BAZ, Ida Berg.

fakta

Merethe Oxaas (50)

- Bosted: Moholt
- Siviltstand: Gift, 2 barn, 19 og 22
- Yrke: Renholder i Trondheim Kommune.

Det var i 2009 at to barns moren fra Moholt fullførte vektreduksjons og livsstilsprogrammet EasyLife. Det skjedde på et senter som het Leangen som den gang tilbød EasyLife i Trondheim.

– Jeg veide hele 120 kilo da jeg startet opp, mens vekten viste 75 kilo et år senere. Jeg klarte å legge om hele livsstilen min i løpet av EasyLife året, både i forhold til hva jeg spiste, fysisk trening og også det mentale. Alt ble snudd på hodet, forteller Merethe, som fortsatt har EasyLife boken hun brukte den gangen.

– Jeg tar den fram både titt og ofte for å repetere. Den hjelper meg til å holde fokus. For dette handler om en total livsstilsendring, spesielt i forhold til hva jeg spiser. Jeg lærte mye som jeg ikke visste fra før av og fikk hjelp både i forhold til å sette sammen måltidene og spise de riktige tingene. Denne kunnskapen har jeg tatt med meg videre, sier 50 åringen, som ikke hadde trent i det hele tatt før hun startet opp med EasyLife programmet i 2009.

Ble Zumba instruktør

Men også på dette området ble livet snudd opp-ned for Merethe, som blant annet fattet interesse for dansetimene Zumba. Ja, så interessert ble hun at hun etter at hun avsluttet EasyLife programmet, startet opp som Zumba instruktør.

– Jeg elsker Zumba og da daglig leder på Bergs Aktivitets Zenter på Lade, Ida Berg, spurte om jeg ville steppe inn som vikar på en Zumba time i 2014, var det ikke nei i min munn. Det er også årsaken til at jeg er Zumba instruktør på BAZ i dag, i tillegg til at jeg trener på sentret 5 ganger i uka, sier Merethe, som skryter av miljøet på «annerledes» sentret på Lade.

– Jeg har trent på flere sentre siden jeg gikk ned i vekt i 2009. Men jeg har aldri opplevd et senter med en slik atmosfære og miljø som på BAZ. Her er vi jo som en stor familie, hvor alle er på fornavn med hverandre og alle blir sett.

Kick av Zumba

Hun trener både styrke og kondisjons-trening på BAZ, også med slynger, Men det er likevel Zumba som er hennes favoritt aktivitet.

– Jeg får et skikkelig kick av å trene Zumba. Det er jo rene medisinen å være med på. Derfor sier jeg heller ikke at jeg skal på trening når jeg skal være med på Zumba-timer. Da sier jeg bare at jeg skal på Zumba. For da får jeg trenings effekt uten å føle at jeg trener. Derfor er jeg glad for at de satser så mye på Zumba her på BAZ. Dette er da også dansetimer som passer veldig bra for alle de voksne som er medlemmer her.

Når vi treffer Merethe er hun i tillegg i ferd med å sertifisere seg som Piloxing instruktør.

– Vi blir det første sentret i Trondheim som tilbyr Piloxing, en kombinasjon av Pilates, boksing og dans, avslutter energi bunten fra Moholt, som starter opp med Piloxing-timer på BAZ etter påske.

Idol-stjerne **ned 51 kilo** **og holder vekten**

– Suksessen kom nok litt fort for meg. For da jeg ble nummer 3 i Idol og omtrent kjendis over natten, fikk jeg plutselig en masse oppmerksomhet og spillejobber. Jeg glemte bort både boksekarrieren og treningen, forteller contry sangeren, Steffen Jakobsen (25) som raskt gikk opp fra 125 til 163 kilo, før han ble med i EasyLife programmet.

Den 195 høye unggutten fra Nednes, nå bosatt i Grimstad, hadde drevet med boksing i flere år og var i bra form da han sensasjonelt ble nummer 3 i selveste Idol på TV2 våren 2013.

– Det kom uventet og livet ble plutselig totalt forandret i løpet av noen minutter. Jeg var blitt kjendis og nå skulle alle høre meg synge og spille.

Dermed ble bokseringen og alle treningstimene han hadde brukt tiden på tidligere, byttet ut med musikk, reising, flyplasser og ikke minst tilfeldige stopp på diverse bensinstasjoner og gatekjøkkener for å få i seg mat.

– Mange tror jeg bare står på scenen. Men sannheten er jo at det meste av tiden går med til å være på landeveien eller på flyplasser. Dermed blir det også mye stillesitting og veldig mye usunn mat du putter i deg. Statoil menyen kan jeg godt, for å si det sånn, forteller Steffen, som fra å veie 125 kilo (196 høy) da han ble nummer 3 i Idol, økte sakte men sikkert til 163 kilo, før han forsto at noe drastisk måtte skje. Da var også fettprosenten hans blitt dramatisk høy, hele 38%.

EasyLife eneste løsning

– Jeg prøvde forskjellige ting på egenhånd, uten at jeg klarte det. Så jeg begynte å bli litt desperat, forteller 25-åringen, som hadde en fetter som hadde gjennomgått livsstilsprogrammet EasyLife ved Arendal



Steffen Jakobsen trener fast 3 ganger i uka, for det meste styrketrening. Her ser vi ham sammen med Toril Selåsdaal som går i samme EasyLife gruppe som Steffen.

Sport&Fitness-Senter året i forveien, i 2014. Han hadde gått ned 30 kilo og Steffen tenkte at dersom han kan, så kan jeg også.

– Jeg så egentlig ingen annen mulighet enn å starte opp med EasyLife her i Arendal. For jeg hadde sett at programmet fungerer og jeg visste at treneren her, Odd Magne (Lien), er streng. Men det var akkurat det jeg trengte for å klare det, sier country artisten, som viser fram EasyLife boken sin for å forklare hva som har skjedd med ham siden han startet opp i EasyLife gruppa på Myrene den 7. september i 2015. – Etter 2 måneder hadde jeg gått ned 34 kilo og etter 4 måneder hadde jeg gått ned 51 kilo.

Mål under 110

Målet til contryartisten fra Nednes er å gå ned hele 52 kilo, altså å komme under 110 kilo. Når vi prater med ham i slutten av februar er han bare 1 kilo unna det målet.

– Det har jo gått eventyrlig lett til nå. Hele 3 kilo i uka. Så målet om å gå

under 110 kilo, er noe jeg er sikker på jeg vil nå. Det kan passe med 110 kilo for meg som er så pass høy og har tung benbygning, sier Steffen, som synes det er like interessant at formen hans nå er enda bedre enn den var før han ble nummer 3 i Idol.

Nå er målet hans å ligge der han ligger nå, rundt 110 kilo. Det har han klart så langt og det vil han klare i fremtiden også.

– Jeg trener fast 3 ganger i uka nå, mest styrketrening, i tillegg til gå lange turer 2 ganger i uka. Jeg øker også i muskelmasse, slik at jeg er fornøyd med å veie det jeg veier nå. Muskler veier jo også mer enn fett, som kjent.

Spilte i Sande

I påsken, 25 og 26. mars spilte Steffen Jakobsen i Sande og Mjøndalen. Han var dessuten å se på God Morgen Norge torsdag 3. mars. Etter Idol i 2013 har Steffen levd av å være musiker og opptrer hver eneste helg på ulike plasser i Norge.



På dette bildet, etter to måneder i EasyLife programmet, hadde Steffen Jakobsen (sittende) gått ned 34 kilo, mens han etter 4 måneder hadde gått ned 51 kilo. Her ser vi ham sammen med EasyLife instruktør, Odd Magne Lien og Toril Selåsdaal, som hadde gått ned 17 kilo etter 2 måneder. Se også artistbilde av Steffen fra Idol konkurransen (innfelt).

fakta

Steffen Jacobsen (25)

- Sivlstand: Samboer.
- Bosted: Grimstad.
- Yrke: Musiker.

“Jeg trenger en trener som følger meg opp!”





Elisabeth Halvorsen er strålende fornøyd med måten hun har blitt tatt vare på og fulgt opp som EasyLife medlem ved Drammen EasyLife Senter. Hun nådde målet sitt og har klart å legge om livsstilen. Nå vil hun videre og har blitt med i en av fortsettelsesgruppene, PT gruppene, til Thomas Gusdal (til v).

– Jeg ville ha et program som kombinerte både kosthold og trening. Samtidig ville jeg være i et miljø hvor jeg fikk hjelp til å trene riktig, sier Elisabeth Halvorsen (55) fra Engersand Havn i Lier, som gikk ned fra 62 til 56 kilo ved hjelp av EasyLife Lettere programmet i Drammen.

EasyLife Lettere programmet varer i 3 måneder og er beregnet på dem som vil ned fra 5 til 8 kilo. Men for Elisabeth var det like viktig at hun klarte å legge om livsstilen slik at hun kunne holde vekten etterpå.

– Jeg hadde prøvd mange forskjellige ting, men erfarte at det ikke hjalp meg. Jeg har trent i mange år, uten at det var nok til å få av meg de nødvendige kiloene. Derfor ønsket jeg meg et program som fokuserte både på kosthold og på trening, i tillegg til den mentale delen. Det fant jeg først da jeg ble medlem ved Drammen EasyLife Senter og ble med i deres EasyLife Lettere program.

55 åringen, som har bodd i Reistadlia i mange år før hun og familien flyttet ned til Engersand Havn, hadde hørt mye positivt om Drammen EasyLife Senter gjennom noen naboer som var medlemmer på sentret. Dessuten hadde hun lagt merke til sentret hver gang hun kjørte forbi det gamle Skiold Huset på Strømsø.

Veide 62 kilo

– Tidligere veide jeg rundt 55-56 kilo og trives best med den vekten. De siste årene har imidlertid vekten min gått sakte men sikkert oppover, og spesielt etter sommeren i fjor ble det litt for mye god mat og drikke. Derfor ønsket jeg hjelp til både å ta av 6 kilo og også komme inn i et miljø som hjalp meg til å legge om livsstilen, forteller Elisabeth. Hun startet opp i en EasyLife Lettere gruppe som startet opp på Drammen EasyLife senter midt i september i fjor.

Før programmet var ferdig midt i desember, hadde 55-åringen gått ned de 6 kiloene hun hadde satt seg som mål å gå ned. Senere har hun stabilisert seg rundt 56 kilo. Da vi treffer henne i midten av februar har hun også startet opp i en av de nye EasyLife PT gruppene for tidligere EasyLife deltagere.

Vil lære mer

– Nå har jeg nådd det målet jeg satte meg i forhold til kroppsvekten. Men jeg vil videre og se mer veltrent ut. Det betyr at jeg vil lære mer om både kosthold og trening, slik at jeg kan få litt mer muskler og stramme opp litt. Det er jo ikke vekten i seg selv som er avgjørende, men hva jeg ser i speilet, forteller Lier-damen, som setter stor pris på oppfølgingen hun får på Drammen EasyLife Senter.

– Ikke minst er det viktig at vi med jevne mellomrom blir testet i forhold til både fettprosent, også det farlige, indre fett og muskelprosenten. Det er jo ikke vekten i seg selv som er avgjørende. For vi vet jo at muskler veier mer enn fett. Hun er også glad for hun hele tiden får kyndig veiledning i hvordan hun skal trene, slik at hun ikke trener på seg skader.

– Jeg har problemer med ryggen min, slik at det er veldig viktig at de øvelsene jeg trener ikke skader meg.

3 treninger i uka

Elisabeth trener fast tre ganger i uka på Drammen EasyLife Senter, i tillegg til at hun også følger lek-sjonene i EasyLife PT programmet.

– Jeg trener for det meste styrketrening. Men bruker alltid minst en halv time på et av kondisjonsapparatene først, enten crosswalkeren eller tredemøllen, forteller 55 åringen, som stortrives i miljøet på Drammen EasyLife Senter.

– Dette er et usnobbete sted å trene og her tref-fer jeg så mange andre som har den samme mål-settingen som jeg har. Jeg føler også at jeg blir sett her og alle hilser så hyggelig. Ja, det gjelder ikke minst daglig leder på sentret, Lise Wollberg Vestli. Hun er jo en solstråle, avslutter Elisabeth.

Trengte hjelp til å legge om livsstilen slik at vekten holder seg på 56 kilo

fakta

Elisabeth Halvorsen (55)

- Bosted: Engersand Havn
- Sivilstand: Gift, 2 barn, 23 og 25 år.
- Yrke: Leder i eget selskap, Perben Invest A/S.

Nå har jeg nådd det første målet mitt, nemlig å komme ned på 56 kilo og bli der. Men nå vil jeg videre og ønsker meg en enda fastere og finere kropp. Derfor har jeg startet opp i en av EasyLife PT gruppene til Thomas Gusdal (til v).



Dette er et senter hvor du ikke føler noe press i forhold til hvordan du bør se ut eller hvordan du bør kle deg. Dette er et usnobbete senter, sier Elisabeth Halvorsen som blant annet ønsker å stramme opp muskulaturen over hele kroppen, som her i lårpress apparatet.





Daglig leder Lise Wollberg Vestli (fra v) og EasyLife instruktørene Thomas Gusdal og Ritva Bakken står klare til å ta i mot deg ved Drammen EasyLife Senter, Norges eneste rene vekt-reduksjons-senter.

Drammen EasyLife Senter

Norges eneste rene vektreduksjonssenter

- Vi hjelper DEG opp i form og ned i vekt.
- Starter du opp i en av våre EasyLife grupper nå i april, kan du klare å gå ned mellom 5 og 20 kilo før juli måned.
- Vi starter opp EasyLife Lettere grupper for deg som vil ned 5-8 kilo.
- Vi har også ordinære EasyLife grupper for deg vil ned mer enn 10 kilo.
- I tillegg har vi også EasyLife PT-grupper for deg som er ferdig med våre EasyLife kurs, og som ønsker å lære mer om både kosthold og trening.
- Vårt hovedmål er å hjelpe deg til å legge om livsstilen, slik at du ikke går opp i vekt igjen etterpå.
- Du trener i et rolig og avslappet miljø sammen med andre som er i samme situasjon som deg.
- Vi har også mange populære gruppetreningstimer hvor alle trener i sitt tempo og på det nivået de befinner seg.

Om du ønsker å sikre deg plass i en av våre grupper som starter opp nå i april, bør du ta kontakt med oss snarest. Ring 32 69 90 09 eller send en mail til lise@drammen.easylife.no