



Ny EasyLife-instruktør gikk selv ned 25 kilo

Henriette Evensen (28) fra Åros, til daglig lærer på Frydenlund barneskole, gikk ned 25 kilo på 5 måneder ved Drammen EasyLife Senter. – Jeg ble så begeistret over dette livsstilsendringsprogrammet og det fantastiske miljøet ved dette treningssentret bare for vektreduksjon, at jeg bestemte meg for at jeg ville bli EasyLife-instruktør selv, forteller Henriette (forgrunnen). Her er hun i gang med balltrening ved Drammen EasyLife Senter.

Les mer side 4-5.



DRAMMEN
EasyLife
SENTER

www.easylife.no • Ring

32 69 90 09

Våre livsstilsprogram

EasyLife



EasyLife er et vektreduksjons- og livsstilsprogram. Vi hjelper deg ned de antall kilo du ønsker å gå ned i vekt. Og ikke minst, vi hjelper deg å legge om livsstilen slik at du holder vekten nede. EasyLife er ikke et kort slankekurs. Du blir fulgt opp i et helt år, noe som har vist seg nødvendig for å klare å gjennomføre en varig livsstilsendring.

Programmet er bygd rundt 24 leksjoner, og alt skjer i regi av utvalgte treningssentre som er sertifisert til å holde EasyLife-programmet.

Du går raskt ned i vekt. Vi hjelper deg inn i den såkalte ketosefasen, hvor fettforbrenningen er så høy at kiloene raskt blir borte. Samtidig vil du merke at hverdagene blir så mye bedre med mer energi og overskudd. Motivasjonen øker, og det hele blir en flott opplevelse du garantert ikke angrer på.

EasyLife-programmet er bygd rundt trening, kosthold og mental innstilling. Vi hjelper deg å endre dine vaner. Programmet er kvalitets-sikret av leger, og instruktørene har bakgrunn og utdanning for å hjelpe nettopp deg. Treningen skjer i ditt eget tempo. Ønsker du det, kan du være med på gruppetrening sammen med andre som er på samme nivå som deg selv.

Du blir med på et nøye sammensatt og vel utprøvd program med instruksjoner i gruppe og solid oppfølging over tid. Med EasyLife får du en hyggelig instruktør som støtter deg i tykt og tynt. Med EasyLife står du aldri alene. I dette bladet kan du lese om flere som har fått en helt ny hverdag ved hjelp av EasyLife. Nå er det DU som får anledning til å gjøre noe med resten av ditt liv.

EasyLife

LETTERE

EasyLife Lettere er for deg som ønsker å gå ned 5-8 kilo. Du har kanskje prøvd det før, men mislykkes. Eller du har klart det, men gått opp igjen like raskt etterpå?

EasyLife Lettere er et program som går over tre måneder. Har du badesesongen som mål, forsetter om å gå ned noen kilo etter juleferien, eller rett og slett ønsker hjelp til å ta av noen få kilo, ja da er EasyLife Lettere kurset for deg.

Med EasyLife Lettere er du med på 10 leksjoner, og du får personlig oppfølging og hjelp til trening og kosthold. Du må være medlem på senteret i ett år. Også EasyLife Lettere legger opp til varig livsstilsendring.

MyLife

Noen av våre sentre kjører også seks måneders-programmet MyLife. Dette er for deg som ønsker å gå enda mer i dybden om kosthold, trening og mental innstilling. Stressmestring og mental kondisjon er også viktige elementer.

DU er i fokus under MyLife-programmet. Du får to personlige utviklingssamtaler, samt 10 instruksjoner i gruppe. Selvutvikling, og hjelp til dette, er sentalt. Du må være medlem på senteret i ett år.

MyLife er for dem som ønsker ytterligere oppfølging etter EasyLife, eller for dem som ønsker mer kunnskap om seg selv i kombinasjon med trening, kosthold og mental innstilling.



● – Jeg synes det er morsomt å trene med andre, og har fått mange treningsvenner. Det går mye i spinning og andre fellesaktiviteter, sier fengselsbetjent Cathrine.

Cathrine gikk ned 20 kilo – holder vekten to år etter

Cathrine Throndsen (35) fra Jessheim er det beste bevis på at EasyLife er en livsstilsendring som gir varige resultater. To år etter hun startet, er hun 20 kilo lettere, og hun holder vekten stabil.

– EasyLife har gitt meg alle verktøyene jeg trenger for å holde vekta, stråler hun.

Når vi møter Cathrine har det gått nesten to år siden hun for første gang møtte opp på en kurskveld på EasyLife hos Spenst på Jessheim. Tre barnefødsler og et avslappet forhold til kosthold gjorde at hun ikke lenger følte seg vel.

– Jeg følte meg ikke komfortabel. Jeg slet med selvtilliten, og følte meg rett og slett ikke vel i hverdagen.

Forvandlingen

Det tok ikke lang tid før Cathrine fikk resultater.

– I løpet av de første seks månedene nådde jeg målet mitt med glans – 20 kilo forsvant, og jeg følte meg i toppform. Jeg var super-

motivert da jeg startet med EasyLife, og motivasjonen ble bare større etter hvert som kiloene raste av, sier Cathrine.

Men EasyLife er mer enn en kjapp slankekur – det er et program som fokuserer på å endre livsstilen – og som gir varige endringer.

– Jeg vet nøyaktig hva som skal til for å holde vekta, og å holde meg i form. Jeg vet hvilke matvarer jeg skal holde meg unna, og hvordan jeg skal sette sammen måltidene for å få maksimal effekt. Og når jeg skeier ut – for det gjør jeg innimellom – så vet jeg hva som skal til for å hente meg inn igjen.

Får tips og råd

Cathrine jobber turnus som fengselsbetjent på Ullersmo landsfengsel, og med tre barn kan det være et puslespill å få ukene til å gå opp.

– Hver søndag planlegger jeg uka, og får dermed tid til 3-4 treningsrunder. Siden jeg jobber turnus, har jeg en del tid på dagtid når barna er på skole og barnehage. Jeg trener nesten bare i sal – og jeg er storfornøyd

med tilbudet på Spenst her på Jessheim.

Og nettopp gruppetilhørigheten tror Cathrine er noe av suksessformelen med EasyLife.

– Når man møtes en gang i uka, får man et veldig sosialt og fint miljø. Man jobber mot samme mål, og vi lærer av hverandre. Når man støter på utfordringer, så har man alltid noen å utveksle erfaringer med. Samtidig har instruktøren vært fantastisk, og har alltid vært der med tips og gode råd underveis.

Stortrives

Cathrine stortrives med sin nye livsstil, og får ikke fullrost opplegget nok.

– Jeg var aktiv i ungdommen, og spilte håndball og drev aktivt med svømming. Etter hvert kom det familie og barn, og med hvert svangerskap kom det nye kilo til.

– Jeg gikk vel opp rundt fem kilo for hvert barn, og til slutt dro jeg på 20 kilo for mye. Nå er jeg nede i en vekt som jeg stortrives med – jeg er faktisk lettere enn jeg var da jeg trente aktivt, og alt er mer lystbetont, sier hun fornøyd.



Henriette (28) fra Åros ned 25 kilo ved Drammen EasyLife Senter

... og nå blir hun EasyLife-instruktør



Jeg vil at andre skal få oppleve det jeg har opplevd.

*Snakk om livsstils-
endring. Fra ikke å
trene i det hele tatt,
trener Henriette
Evensen nå daglig,
enten som her på
bildet hvor hun tre-
ner Funwalking på
Drammen EasyLife
Senter (foran midten),
eller utendørs med
jogging eller sykling.*



– Jeg har selv erfart hvor bra dette livsstilsendingsprogrammet er, og at det fungerer. Samtidig liker jeg det fantastiske miljøet ved Drammen EasyLife Senter så godt at jeg fikk et sterkt ønske om selv å bli EasyLife-instruktør her på sentret, forteller Henriette Evensen fra Åros i Røyken, til daglig lærer på Frydenlund barneskole.

Den sjansen får Henriette nå, som etter å ha gjennomført kurset for EasyLife instruktører, starter opp med sine første EasyLife-grupper ved Drammen EasyLife Senter nå i januar.

– Det blir fantastisk selv å kunne hjelpe andre til å gå ned i vekt og legge om livsstilen, slik jeg har opplevd det her ved Drammen EasyLife Senter. Nå har jeg jo sett at programmet fungerer, og at det ikke bare hjelper meg ned i vekt, men også hjelper meg slik at jeg holder vekten, forteller læreren fra Åros, som til daglig har ansvaret for 45 andreklassinger ved Frydenlund skole i Røyken.

– Erfaringen min som lærer kommer godt med i min jobb som EasyLife-instruktør, fastslår Henriette, som enda har litt igjen før hun selv føler at hun er der hun skal være. – Jeg skal ned 7 kilo til. Men det klarer jeg. For EasyLife fungerer, sa Henriette, da vi pratet med henne midt i oktober.

Ble veldig tung

Den flotte damen fra Åros forteller at det skjedde noe med henne etter at hun fikk samboer i 2004 og senere ble gift. – Det ble for mye kos og latmannsliv. Da begynte vekten gradvis å gå oppover. I løpet av de årene fram til jeg forsto at nok var nok, gikk jeg opp rundt 30 kilo, forteller 28 åringen, som fikk høre om EasyLife ved en tilfeldighet på lærerværelset på Frydenlund skole.

– Jeg overhørte en samtale mellom en person som tilfeldigvis var innom og en av de andre lærerne, hvor damen som var innom fortalte hvor fantastisk EasyLife hadde vært for henne. Det førte til at jeg googlet EasyLife da jeg kom hjem, før jeg ringte ned og fikk en time med en av EasyLife-instruktørene her.

20 kilo på to måneder

Henriette var snar om å bestemme seg for å starte opp etter at hun fikk en innføring i hva EasyLife-programmet gikk ut på, og startet opp i sin EasyLife-gruppe 31. mars.

– Jeg gikk ned i vekt så det suste fra uke én, og etter to måneder hadde jeg allerede gått ned 20 kilo. Siden har jeg gradvis gått ned enda mer, før jeg gikk opp igjen to kilo i løpet av sommerferien. Du vet vi lærere har jo lang ferie.

– Men det gjorde ikke så mye. For EasyLife-programmet har lært meg hvordan jeg skal spise og hvordan jeg skal sette sammen måltidene. Det har gitt meg et verktøy i hverdagen, slik at jeg enkelt gikk ned igjen disse to kiloene etter ferien, forteller læreren fra Åros, som i tillegg til å gå ned enda 7 kilo også har satt seg andre mål.

– Dette året skal jeg gjennomføre Trippel-Birken, det vil si Birkebeinerrennet på ski, 42 kilometer, Birken på sykkel, 92 kilometer, og Birken til fots, 21 kilometer løp, sier den spreke damen.



– Nå løper jeg fra mannen min

– Mannen min er veldig stolt av meg og synes jeg har vært fantastisk flink som har gått ned så mange kilo. Men samtidig er han litt snurt. For nå løper jeg fra ham, mens det tidligere alltid var han som måtte vente på meg, flirer Henriette Evensen, som fra aldri å trene i det hele tatt, nå trener nesten hver dag.

– Tidligere gikk jeg bare turer, og trodde det var nok. Men det hjelper ikke. Du må trene skikkelig. Det gjør jeg nå, forteller Henriette, som er blitt veldig glad i å jogge, men som også sykler mye og går på ski om vinteren. - EasyLife har gitt meg et helt nytt liv i forhold til trening og fysisk aktivitet, forteller den nye EasyLife-instruktøren

Flott måte å trene på
Henriette er også med på de mange gruppetreningstimene ved Drammen EasyLife Senter.

– MenyTrening-konseptet som de kjører her i Drammen er jo veldig bra, både for nybegynnere og de utrente, men også for slike som meg, som begynner å komme i form. At alle timer varer i 25 minutter gjør jo at de nye og utrente orker å være med. Og de gjør at vi som begynner komme i form, får mer variasjon i treningen enn vi ville fått om hver time varte 45 minutter eller mer. Nå rekker vi jo både to og tre slike 25 minutters timer etter hverandre, avslutter den nye EasyLife-instruktøren.



Å være medlem på Drammen EasyLife Senter er mer enn bare trening. Det sosiale er like viktig. Her ser vi Henriette Evensen i hyggelig prat med en av sine kollegaer ved Drammen EasyLife Senter, fysioterapeut Maria Arnadottir.

Slik så Henriette Evensen ut før hun startet med vektreduksjonsprogrammet EasyLife ved Drammen EasyLife Senter.



Henriette Evensen (28):

- Bosted: Åros i Røyken.
- Sivilstand: Gift, pluss bonus-sønn.
- Yrke: Lærer Frydenlund barneskole.
- Aktuell: Ned 25 kilo med EasyLife og ny EasyLife-instruktør.

Veldig bra resultater ved Drammen EasyLife Senter



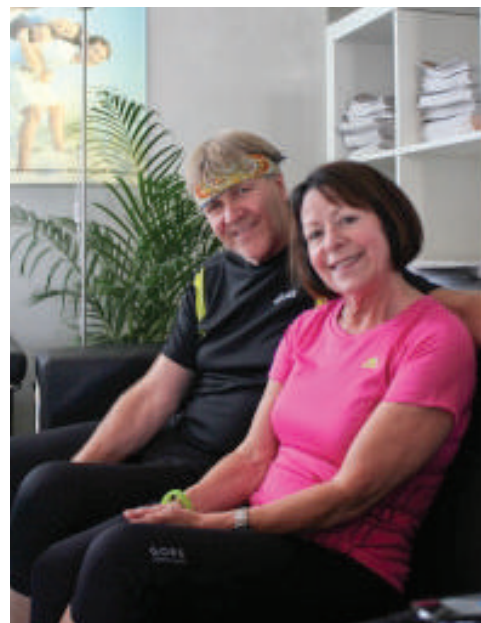
Anne Lise (67) og Magne (63) fra Hokksund

Anne Lise og Magne Nedberg startet på EasyLife-kurs 31. mars 2011. De fulgte alle anvisninger som de fikk på kurset, og de var veldig nøye med å stille opp på alle kursdagene. I løpet av denne tiden har Anne Lise gått ned 14 kg og Magne hele 28 kg. 20 kg gikk han ned på kun åtte uker. Etter ønsket vektreduksjon har både Anne Lise og Magne hatt helt stabil vekt. De er også av den oppfatning at det ikke er noe problem å holde vekten. Så de er veldig fornøyde. For Magne var det veldig viktig å redusere vekten fordi han har en hofteprotese. Da er det jo klart at en lettere kropp er å foretrekke. Anne Lise og Magne har hele tiden vært flinke til å røre seg, både her på Drammen EasyLife-senter, men også som ivrige turgjengere i sitt eget nærområde. På turene bruker de gjerne også staver for å øke treningseffekten. Økt aktivitet i tillegg til flott vektnedgang har gjort at dette spreke paret nå opplever at de rører seg mye lettere enn tidligere. Det har også gitt dem mer ork og energi.



Jan Roger (40) og May-Britt (46)

Jan Roger og May-Britt Nyløkken startet opp med EasyLife i april 2011, etter at Jan Roger hadde sett en kollega som hadde gått ned mange kilo ved Drammen EasyLife Senter. Fram til høsten har paret gått ned henholdsvis 24 kg og 22 kg. Foruten selve vekttapet har både Jan Roger og May-Britt opplevd helsemessige fordeler. May-Britt hadde vondt i knær og hofter, og ville helst være minst mulig aktiv i hverdagen, mens Jan Roger slet med en betennelse i den ene skulderen. May-Britt merker ikke noe til vonde knær og hofter lengre, og Jan Roger sin skulder har blitt mye bedre. Både Jan Roger og May-Britt trener regelmessig på Drammen EasyLife Senter, minst 2 ganger i uken, og trives med den nye livsstilen sin. Jan Roger og May-Britt har også møtt på en ekstra utfordring med hensyn til kursdeltagelsen, da de begge er døve og har behov for tolk i en sånn setting. Men de er veldig fornøyd med tilretteleggingen fra Drammen EasyLife Senter sin side når det gjelder kurs og oppfølging, og føler de har fått fullt utbytte av kurset.



Oddbjørn (66) og Berit (66) fra Drammen

Oddbjørn og Berit Solstad startet på EasyLife-Lettere i april. De har gått ned henholdsvis 20 kg og 10 kg. I tillegg til kiloene har i alle fall Oddbjørn opplevd en voldsom helsemessig gevinst. Han hadde høyt blodtrykk, høyt kolesterol og han fikk beskjed av legen om at han ville få Diabetes II dersom ikke endringer ble iverksatt. Som følge av vekttap, og ikke minst økning i aktivitetsnivået, har han fått en solid helsegevinst. Fastlegen fikk sjokk da han målte blodtrykket etter 3 måneder. Resultatene var for bra. Det samme var tilfellet med hensyn til kolesterolnivået. Det gikk fra 8,9 til 3,4. Legen trodde det var noe feil med måleapparatet!

Både Oddbjørn og Berit er ivrige trenere her på senteret. Vi vil gjerne også fortelle at Oddbjørn nå i høst stilte opp i Veteran-NM i friidrett. Ikke verst å bli idrettsutøver igjen i godt voksen alder! Berit ble i utgangspunktet med for å motivere Oddbjørn. Også hun har virkelig tatt utfordringene for hun skal nå løpe halv-maraton i Drammen. Stadig bedre fysikk har motivert henne til å gå på dette.

Både Oddbjørn og Berit rapporterer om økt overskudd som følge av å få i seg balansert næring og få i gang treningen. De synes de har lært mye som de kan bruke i hverdagen. Vi er også veldig glade for at de er fornøyde med opplegget og instruktøren sin. Som de selv sier om Drammen EasyLife Senter: Dette er et sted der folk smiler og hilser. Alle er i samme båt og er opptatte av det samme. Gevinsten av å følge opplegget er formidabel!



Etter et år og fire måneder med vektreduksjonsprogrammet EasyLife ved Drammen EasyLife Senter kan sentret vise til supre resultater. Rundt 700 EasyLife deltakere har så langt fått hjelp til å gå ned i vekt og legge om livsstilen ved treningssentret, som bare er et senter for overvektige. Her kan dere lese litt om noen av de mange EasyLife deltagerne.



Odd (53) fra Lier

Odd Hansen startet på kurs på Drammen EasyLife Senter 2. november 2010. Fra da av og fram til høsten 2011 har det skjedd veldig mye både med utseendet hans, og ikke minst formen.

Når det gjelder vektreduksjon, så har Odd tatt av 15 kilo. Dette vekttapet tok han veldig raskt, og det beste er at vekten har vært helt stabil i tiden etterpå. På EasyLife-kurset lærer deltakerne hvordan de skal legge opp kostholdet, slik at det er noe man kan leve med i hverdagen, men likevel sørge for at kroppen får balansert og sunn næring. Odd følger dette programmet 95 % av tiden, men tillater seg noe godt av og til. Forskjellen fra før til nå er at han ikke putter i seg noe godt hele tiden. At han ikke opplever at han forsaker mye, er også et stort pluss, som gjør at han trives og har det bra.

I yngre dager var Odd aktiv fotballspiller. Det har imidlertid blitt mange år med passivitet siden da. Det er ingen hemmelighet at de første treningene var veldig tunge. Men vekttapet gjorde det hele tiden lettere å være fysisk aktiv og formen ble stadig bedre. Nå stiller Odd på trening på senteret fast tre ganger i uken. Dette er blitt så viktig for ham, at om noe kommer i veien så kommer savnet etter treningen veldig fort. Odd opplever også at miljøet her på Drammen EasyLife Senter er med på å øke lysten til å besøke oss jevnlig. Det at alle skal ned i vekt her, synes han er helt topp.



Morten (42) fra Drammen

Morten Myhrvold startet opp på EasyLife-kurs i februar 2011. Han har fram til august gått ned 26 kilo, og kun 7-8 kilo gjenstår før målet er nådd når vi prater med ham.

Morten trente også før han startet opp hos oss, men han fikk ikke ønskede resultater. Dessuten var orket til trening ikke så stort på grunn av overvekt og vonde knær. Disse knærne ble så dårlige at operasjon var uunngåelig. Men hell i uhell, etter operasjonen anbefalte legen at Morten skulle ta kontakt med Drammen EasyLife Senter for å gå ned i vekt og komme i form. I dag takker Morten for at han hadde en smart lege!

Siden oppstarten har Morten vært disiplinert med hensyn til trening. Han er på Drammen EasyLife senter fast to ganger i uken, og eventuelt en gang i løpet av helgen. På hjemmebane trener han 10-åringer i fotball. Så det blir mye aktivitet også der. Ellers blir sykkelen flittig brukt 1-2 ganger uken, og da tilbakelegges det ca 3 mil hver gang. I tillegg er Morten trommeslager i to band, og han merker at han har fått mer krefter til å mestre også denne rollen.

For Morten har EasyLife vært veldig positivt. Det var et kick å gå raskt ned i vekt i starten, og etter hvert som kroppen ble lettere, ble det også lettere å trene. Nå er det ikke noe som hindrer ham lenger, og han opplever å ha styrke og guts på topp. Det har også blitt sånn at kroppen blir urolig om det ikke blir nok trening. At man får positiv effekt av endorfinene (gladhormonene) som utløses ved trening, kan Morten underskrive på.



Kate (57) og Vidar (51) fra Engersand

Kate og Vidar Holta fra Engersand i Lier startet på kurs i februar. De hadde som mål å gå ned 10-15 kg, og dette målet har de nådd. Kate har gått ned 15 kg og Vidar har tatt av 13-14 kg. Dette første vekttapet gikk veldig raskt, og tiden etter har paret brukt på å stabilisere vekten.

I det daglige jobber både Kate og Vidar på Norges største Shell-stasjon på Høvik. Det betyr at de har "fristelser" rundt seg hele dagen. Men det har ikke bydd på problemer. Boller og pølser frister ikke, for det har vært en fullstendig kostomlegging hos familien Holta. Kate baker knekkebrød og sunt brød og de spiser masse frukt og grønt. Det er viktig å planlegge måltidene både på jobb og hjemme, men Kate og Vidar synes det er en liten jobb. Kostholdet er nå godt innarbeidet, og de opplever at de koser seg hver eneste dag. Det har derfor ikke vært vanskelig å holde vekten stabil. Kate og Vidar er å se på trening 2-3 ganger i uken ved Drammen EasyLife Senter. Det går mest i kondisjon og styrke, og på hjemmebane blir det turer både til fots og på sykkel. Dette på tross av at arbeidsdagen deres er veldig hektisk og de går og står hele dagen på jobb. God innsats synes vi! For Vidar har livsstilsendringen vært veldig positiv. Han har helt sluttet med blodfortynnende tabletter og medisin mot høyt blodtrykk. Kate hadde ikke noe slikt å slite med, så for henne så har endringene gått mer på trivsel og velvære. De er allikevel helt enige i at de ikke skal opp i vekt!

Endelig et verktøy som gjør at jeg også holder vekten

Atle Holberg Frey (47) fra Konnerud ned 20 kilo ved Drammen EasyLife Senter

– Før jeg ble med i livsstilsprogrammet EasyLife ved Drammen EasyLife Senter veide jeg 110 kilo, og formen var elendig. Bare tre måneder senere veide jeg 90 kilo, og jeg til og med var i stand til å løpe HalvBirken over 10,5 kilometer.

Og Atle Holberg Frey (47) var ikke bare i stand til å løpe Halvbirken. Han løp også så bra at han bare ble slått av kona si med 26 sekunder. Og kona trener daglig og er i kjempeform.

– Hun sykler Lillehammer-Oslo også, og trener daglig. At jeg som var i så elendig form da jeg ble EasyLife-medlem ved Drammen EasyLife Senter 26. april, løp nesten jevnt med henne noen måneder senere, forteller alt om hvor effektivt EasyLife programmet har vært, forteller 47-åringen.

– Jeg var i bra form i tenårene og senere da jeg gikk på Befallsskolen. Da veide jeg ikke mer enn 70 kilo. Men så skjedde det samme med meg som med mange andre menn, at når de flytter hjemmefra og begynner å jobbe, så glemmer de å ta vare på kroppen sin.

Gikk opp 16 kilo

– I løpet av bare seks måneder etter at jeg hadde begynt å jobbe gikk jeg opp 16 kilo, fra 70 til 86 kilo. Bedriftslegen stusset nok litt da. Den gang var jeg midt i 20-årene, og senere har vekten bare fortsatt å gå opp, jevnt og trutt, helt til jeg veide 110 kilo i fjor vinter. Da begynte jeg å føle meg slapp og i dårlig form også, forteller ambulansarbeideren, som syntes det passet veldig bra for ham at han fikk en påminner gjennom EasyLife-magasinet han fikk i postkassen.

– Jeg hadde lest det tidligere og jeg kjente jo mange som hadde gått ned i vekt. Det gjaldt ikke minst butikksjefen fra Kiwi i Solbergelva, Hans Petter Hansen, forteller firebarnsfaren fra Malmveien på Konnerud, som fikk en pangstart på sitt EasyLife-medlemsskap.

14 kilo på 5 uker

I løpet av de 5 første ukene av programmet, i fase 1 av EasyLife programmet, den såkalte ketosefasen, gikk han nemlig ned hele 14 kilo, fra 110 til 86.

– En utrolig start. Jeg følte meg i kjempeslag, og senere gikk jeg ned 4 kilo til, slik at jeg veide 90 kilo da jeg dro på ferie til Hellas slutten av juli. I løpet av ferien gikk jeg opp igjen 3 kilo. Men det gjorde ikke så mye. EasyLife-programmet har nemlig gitt meg et verktøy som gjør at jeg vet hvordan jeg enkelt skal gå ned igjen om jeg går opp noen kilo i løpet av en ferie, forteller Atle, og legger til at han har lært mye om kosthold og blitt bevisst på hva han putter i seg.

– Jeg har funnet rytmen i kostholdet, og vet hva jeg bør spise og hva jeg ikke bør spise. Videre har jeg lært hvordan jeg skal sette sammen måltidene og hvor ofte jeg bør spise.



Atle Holberg Frey (47):

- Sivilstand: Gift, 4 barn (24, 21, 21 og 9 år).
- Bosted: Malmveien på Konnerud.
- Yrke: Ambulansearbeider ved Drammen Sykehus.
- Aktuell: Ned 20 kilo med EasyLife.



Atle Holberg Frey på vei inn til Drammen EasyLife Senter, 20 kilo lettere enn da han startet opp ved treningssentret for vektreduksjon, bare 3 måneder tidligere. Sentret ligger lett synlig mot Kreftingsgate, tvers over gaten for Lothe Fargehandel og ved siden av Godsterminalen.



Miljøet og praten rundt kaffebordet i den hyggelige sittegruppen ved Drammen EasyLife Senter er også viktig for Atle Holberg Frey, her sammen med sin EasyLife instruktør, Thomas Gusdal.



EasyLife har gitt meg et verktøy i hverdagen.



Slik så Atle Holberg Frey ut før han ble EasyLife medlem ved Drammen EasyLife Senter

Her er det godt å være. Et flott miljø for oss som ikke liker oss på de tradisjonelle treningssentrene og har noen ekstra kilo vi skal ha bort, sier Atle Holberg Frey, her i gang med styrketrening, godt hjulpet av sin EasyLife-instruktør, Thomas Gusdal (bak).

Koser seg i helgene

– Noen tror kanskje at EasyLife bare er forsakelse. Det stemmer ikke i det hele tatt. I helgene for eksempel, koser vi oss med litt øl, vin og god mat, forteller Atle Holberg Frey.

Lange turer i fjellet

47-åringen fra Konnerud forteller at EasyLife har gitt ham et helt nytt liv. Nå orker han mye som han ikke orket tidligere.

– For eksempel kan jeg gå lange turer på Blefjell, hvor vi har hytte, og jeg orker å løpe sammen med kona mi. I det hele tatt orker jeg mye som jeg ikke orket før, både på jobben, hjemme og på fjellet.

Kona veldig fornøyd

– Kona mi er strålende fornøyd over det som har skjedd med meg. Hun har fått en helt ny mann, og er superfornøyd. Jeg har til og med sluttet å snorke. Det er kona mi veldig godt fornøyd med, sier Atle.

17 centimeter rundt livet

Atle Holberg Frey har byttet ut hele garderoben sin etter at han ble medlem ved Drammen EasyLife Senter. – Jeg har jo gått ned 17 centimeter rundt livet og flere størrelser i klær.

Kjenner ham ikke igjen

– Jeg har fått utrolig mye respons fra venner og arbeidskollegaer etter jeg gikk ned så mange kilo. Det gjelder ikke minst på sykehuset, hvor jeg jobber. Mange kjenner meg rett og slett ikke igjen, og går rett forbi, mens andre nesten ikke våger å ta kontakt. De er redd jeg er blitt syk.

Magesmerter borte

Atle Holberg Frey forteller at han tidligere var mye plaget med oppblåst mage og smerter i maven. Dette har imidlertid endret seg veldig etter at han gikk ned 20 kilo.

– Både den oppblåste maven og smertene er helt borte. Fantastisk bra, sier Atle.



Martin Christoffersen, daglig leder av EasyLife Norge, inviterer til helse og treningsferie i idylliske Foca i Tyrkia. Her ser vi Martin i sentrum av Foca, med fiskebåter og fiskerestauranter i bakgrunnen.

Bli med EasyLife til Tyrkia

For tidligere og nåværende EasyLife-deltakere som ønsker å repetere de viktigste leksjonene i vårt EasyLife-program, samtidig som de kan tenke seg en aktiv ferie i idylliske omgivelser, inviterer vi til 10 dagers turer til fiskelandsbyen Foca på vestkysten av Tyrkia. Turen er også åpen for andre medlemmer ved våre sentre som ønsker seg en helseferie i flotte omgivelser.

- Dette er først og fremst et tilbud til deg som har avsluttet EasyLife-programmet, enten nylig eller for lengre tid siden. Kravet for å være med, er at du fortsatt er medlem ved et EasyLife-senter.

- Samtidig er EasyLife-deltakere som er minst halvveis i det ett år lange livsstilsprogrammet, velkomne.

- Du vil da bli med i en gruppe på rundt 20-30 personer som vil tilbringe 10 dager i Foca, på vestkysten av Tyrkia, nordvest for storbyen Izmir. Den første gruppen vil reise torsdag 10. april med hjemkomst søndag 22. april, mens vi satser på å sende den neste gruppen søndag 22. april med hjemkomst onsdag 2. mai.

- Vi vil fylle opp de første gruppene før vi sender nedover flere grupper. Er interessens stor nok, vil vi også sende nedover grupper i mai og begynnelsen av juni.

- Oppholdet blir en kombinasjon av teori, hvor vi repeterer det viktigste i våre EasyLife-leksjoner, trening, utflukter til kjente steder og ferie. Minst 5 av dagene vil inneholde teoretisk undervisning (1-1.5 timer hver dag). 3 dager vil inneholde ekskursjoner/turer til steder som Bergamo eller Efes, storbyen Izmir og perlen Karaburun (båttur).

- Vi vil trene sammen nesten hver dag, med fotturer, stavgang, jogging for dem som orker, og gruppetrening innendørs eller utendørs. Sykkelturer kan også bli aktuelt.

- Leder for turen vil være en av våre mest erfarne EasyLife-instruktører, og vi vil også få hjelp fra lokale krefter til trening og utflukter. Samtidig gir vi en EasyLife-instruktør på det enkelte treningssenter mulighet til å være med dersom gruppen fra et enkelt senter er stor nok.

Les mer om våre Foca-turer på vår hjemmeside www.easylife.no, hvor du ser link til klinikk i Tyrkia øverst på siden. Se også direkte link i sidebunnen her. På hjemmesiden vår finner du all informasjon om påmelding og priser.





– Jeg er strålende fornøyd med EasyLife, smiler Anita Sørheim Hundseid (t.h.). Her sammen med EasyLife-instruktør Karin F. Heggebø på Frisk i Ølen.

”Målet med å melde meg på EasyLife var ikke utelukkende for å gå ned i vekt. Det var for å endre livsstil, og det har jeg klart.

Anita Sørheim Hundseid (42) fra Etne.

– Jeg føler meg som ny, stråler trebarnsmor Anita Sørheim Hundseid (42) fra Etne. Hun har gått ned 10 kilo på 8 uker med EasyLife, men mener likevel at det beste av alt er livsstilsendringen det har ført med seg.

– Jeg innså etter hvert at jeg ikke klarte å endre livsstil alene. Jeg var en av dem som tenkte at ”fra mandag begynner jeg et nytt og bedre liv”. Det skjedde aldri, så jeg fant ut at jeg trengte et opplegg å forholde meg til. EasyLife-programmet var perfekt for meg, smiler hun og trekker frem det avtagende søtsuget blant alt det positive.

Mer bevisst

Nå har hun fått et mer bevisst forhold til hva hun putter i munnen.

– I tillegg har jeg lært så mye nytt om kosthold. EasyLife har virkelig gitt meg mer kunnskap om hva som er bra for meg og ikke.

Fremdeles unner Anita seg noe godt i helgene, men til forskjell fra før er det ikke lenger helgekos fra fredag til søndag.

– Mindre porsjoner og mer trening. Det enkle er ofte det beste, smiler hun.

Energi og livsglede

Da familien fikk vite at Anita skulle forsøke å endre livsstil, var de forberedt på en mor og kone som kom til å være irritabel for en periode. Det har de ikke sett noe til.

– Istedenfor ser de meg full av energi og livsglede. Den obligatoriske middagshvilen etter endt arbeidsdag har jeg kuttet ut for lengst. Nå går jeg heller ut på tur, jogger eller reiser til treningssenteret for å svette, ler hun.

Elsker å trene

For Anita har virkelig fått smaken på variert trening.

– Før kunne jeg gå på fjellet i syv timer en dag, men så kunne det gå lang tid før jeg

trente igjen. Ved hjelp av EasyLife har jeg et program jeg følger to ganger i uken med spinning og styrke, i tillegg til at jeg må ut en tur hver dag. Overskuddet må jo brukes til noe, stråler hun.

Tåler stress

– Målet med å melde meg på EasyLife var ikke utelukkende for å gå ned i vekt. Det var for å endre livsstil, og det har jeg klart. Med god hjelp og støtte både av kursholder Karin, de andre kursdeltakerne og ikke minst familien min.

Anita vil fremdeles ned litt i vekt, men det er ikke lenger der fokuset ligger.

– Nå vil jeg først og fremst bare komme i enda bedre form. Det handler ikke bare om kilo, men å kjenne at kroppen blir sterkere og det å kjenne at jeg tåler stress bedre. Det er deilig å kjenne at pulsen stiger på den rette måten, ikke på grunn av stress.

Lege Bjørnar Brændeland gikk ned 17 kilo med EasyLife!

Her kan du lese hvorfor
han som lege anbefaler
livsstilsprogrammet



*Trening
er blitt en
del av mitt
hverdagsliv!*



Hvordan og hvorfor EasyLife fungerer for meg av Bjørnar Brændeland, fto konsernoverlege i Nordea.

Helt fra ungdommen av har jeg vært det motsatte av treningsnarkoman og slankefanatiker, meget laidback og en stillesittende bokorm i faglitteratur. Men samtidig meget sosial og glad i god mat og godt drikke i venners lag. Også i min familiebakgrunn var trening et ukjent begrep.

Utgangspunktet var derfor ikke det beste da jeg selv høsten 2010 startet på EasyLife-programmet med formål å slanke bort vesentlige mengder av meg selv gjennom kostholdsomlegging og trening.

Dette etter å ha fått påvist høyt og behandlings-trengende blodsukker, høyt blodtrykk, høye lipidverdier inkludert kolesterol og en forlenget påvist helsemessig truende overvekt. En overvekt som akselererte etter en større ortopedisk operasjon med skifte av kneledd.

Erfaring

Diverse kostholds- og slankeprogrammer jeg har prøvd de siste årene har gitt god effekt de første ukene, for så de påfølgende måneder å stige til høyere vekt enn utgangspunktet. Programmene bestod som regel av minimalisering av karbohydrater og fett til fordel for proteiner og grønnsaker.

Etter hvert forsto jeg at muskelmassen ble redusert når muskelsukkeret, glycogenet, ble brukt opp og kroppen måtte få energi gjennom nedbrytning av proteinet i muskulatur.

Gjennom egen erfaring og medisinsk faglitteratur ble jeg etter hvert overbevist om at regelmessig styrketrening for å beholde muskelmassen var avgjørende viktig, uansett kostholdsprogram.

Diverse treningsformer ble forsøkt. Jeg var også innom et meget velrenommert treningssenter uten å finne noen glede og særlig fremgang, og med en autogiro som ustanselig gikk og til slutt påførte meg 1000 kr. pr treningsøkt!

EasyLife - en forskjell

Via bekjente, som selv hadde slitt med overvekt, ble jeg anbefalt å ta kontakt med en EasyLife-instruktør på mitt hjemsted Hamar. Mine bekjente hadde selv i mange år slitt med vektproblemer, men hadde oppnådd svært gode og meget synlige og langvarige resultater ved å følge EasyLife-programmet

Det første som slo meg, var den vennligheten jeg ble tatt imot med. Smilende og vennlige ledere, ansatte og instruktører virket glade for å se meg! Som ekspert på arbeidsmiljø og mellommenneskelige forhold var det for meg en sann glede også å se det åpne, trygge og hyggelige forholdet de har til hverandre. Dette smitter naturligvis over på brukerne av senteret.

Vennlighet

Instruktøren for EasyLife-programmet var meget vennlig, erfaren og kompetent, som gjennom samtale innga både menneskelig og faglig tillit. Skeptisk som jeg i utgangspunktet var, møtte jeg her en instruktør med meget god og oppdatert faglig innsikt, som hun også hadde evne til å formidle. Instruktørens meget grundige forberedelser til hver time og formidlingsevne innga tillit og respekt.

Den generelle vennlighet, trygghet og åpenhet som preget miljøet medførte at deltakerne raskt ble trygge på hverandre og på den måte våget å



– Jeg har fått det så mye bedre etter å ha gjennomført EasyLife-programmet, og er imponert over den vennligheten og faglige dyktigheten jeg er blitt møtt med, sier lege Bjørnar Brændeland.

eksponere seg og bidra. At instruktøren ukentlig sendte oss påminnelser, råd og tips på SMS gjorde at vi følte oss ekstra godt ivaretatt.

Livsstilsendring

Det som appellerer til meg som kursdeltaker er at EasyLife ikke er et tradisjonelt slankekurs, men livsstilsendring over tid. Det tar tid, lang tid. Det at deltakerne følges opp og blir testet og målt over 6 måneder er absolutt nødvendig. Kurset går tilstrekkelig lenge til at deltakerne føler velvære med et nytt og sunnere kosthold som de i løpet av perioden har blitt komfortable med.

Vektreduksjonen i seg selv gjør at man føler seg lettere i kroppen, og fysiske anstrengelser tåles bedre sammenlignet med startfasen - i seg selv inspirerende til å vedlikeholde kostholdsendringen.

Norsk kosthold

Den innledende fase, med hovedvekt på koste-statningspulver, ga samtlige deltakere et kick og inspirasjon da vi erfarte vektreduksjonen de første ukene.

Det fins kosterstatning med lavere kaloriinnhold, og mange lar seg sikkert påvirke av det. Men når jeg har lest grundig gjennom innholdsbeskrivelsen i EasyLife-kosterstatteren, ble jeg overbevist. Ikke bare inneholder den tilstrekkelige mengder med vitaminer, mineraler og sporstoffer, men også tilstrekkelig mengde fiber, karbohydrater, sunt fett og Omega 3. Hele 30 prosent av energien i posene kommer fra fett, sunt fett. Dette er viktig, og bør være fordelingen også i et normalt kosthold.

Fettløse og karbohydratfattige kurer fører til at energien som kroppen må ha for å vedlikeholde vitale organer tas fra muskelsukker og muskelproteiner. Dermed brytes ikke bare muskefibre ned, men også andre proteinstrukturer som har med dannelsen av motstandstoffer, immunsystem og blodlegemer.

Ideell sammensetning

Sammensetningen i EasyLife-kosterstatteren gjenspeiler en tilnærmet ideell normalfordeling i et helsemessig forsvarlig kosthold.

Allikevel er kalorigmengden såpass lav at nedbrytningen av fett fra fettlagrene til ketoner settes i gang og bidrar til å minke sultfølelsen. Dette gjør det lettere å forlenge pulverfasen, en fase hvor deltagerne støtter hverandre og blir inspirert av instruktøren.

Den videre bevisstgjøring av næringsstoffenes sammensetning, langsom reduksjon av pulvermengden og den sakte utvikling mot et normalt sunt kosthold, men denne gangen et bevisst kosthold slår mer og mer rot. Her er også den mentale treningen svært viktig. Dette tar tid, og det er en av årsakene til at jeg anbefaler EasyLife-programmet. At EasyLife også knyttes opp mot styrke- og kondisjonstrening for å bevare muskelmasse, og dermed opprettholde forbrenningen, er avgjørende for resultatet på sikt.

Inspirerende

Tilbake til min egen historie: Etter startsmarter, andpustenhet og betydelig slitenhet i den innledende fase, visste jeg at det var nå eller aldri. Skippertakenes tid var forbi og livshorisonten lengre.

Jeg la derfor opp til et styrketreningsprogram under kyndig veiledning som jeg sannsynligvis ville greie å overholde. Spesielt la jeg merke til at knesmertene avtok under og etter trening pga økt blodsirkulasjon.

Dette inspirerte til daglig trening i ukedagene. I tillegg til styrketrening, ble jeg anbefalt kondisjonstrening gjennom spinning med gradvis intensitetsoppbygging, mest for å forbrenne mer kalorier.

Helsemessig gevinst

Etter hvert som styrken økte, forsvant knesmertene. Jeg kunne løpe i trapper og gjennomføre gange i raskt tempo. Andre helseproblemer som avtok i løpet av halvåret var en normalisering av blodtrykk, betydelig bedring av et blodsukker som ikke lenger krever medisiner, normalisering av kolesterol og lipider.

Regelmessig trening og mosjon over tid øker konsentrasjonen av kroppens smertedempende og stemningshevede hormoner som endorfiner og enkefalin.

Etter seks måneders aktiv trening opplever jeg dette som lystbetont, så lystbetont at jeg velger å fortsette med min trening.

At jeg skulle få en hjemmefølelse til et trenings-senter hadde nok fått andre til å besvime om dette ble sagt få år tilbake, men slik har det blitt - selv om det ikke er gratis. Dog er det verdt hver eneste krone!

Med takknemlig og entusiastisk hilsen

Disse fire gikk ned totalt 50 kilo på 8 uker, men enda viktigere er:

” Med EasyLife blir det ikke bare fokusert på å slanke seg, det er varig livsstilsendring som er målet.

– Med EasyLife får vi alle de verktøyene vi trenger for å legge om hverdagen, sier Renate (23), Therese (32), Lisbeth (37) og Cecilie (42), alle glitrende fornøyde etter snaue to måneder med livsstilsprogrammet EasyLife.

– EasyLife-konseptet er unikt: Her møtes vi en gang i uken, vi trener sammen og vi får undervisning i hvordan vi skal snu en usunn og passiv livsstil til å bli sunn og aktiv, sier de fire kvinnene vi møter hos Avancia Sport Senter i Askim.

Hjelp og støtte

Alle de fire vi møter denne kvelden er enige om at kveldene på EasyLife gir dem resepten på hvordan de skal klare å gjøre livsstilsendringen permanent. For alle har de et felles ønske: De vil komme i bedre form, og kvitte seg med overflødige kilo.

– Her blir det ikke bare fokusert på å slanke seg – her er det snakk om helheten. Vi lærer hvordan vi skal sette sammen måltidene, og vi lærer hvordan vi skal trene riktig, sier Therese Østreng (32) fra Ski.

Varig endring

– EasyLife er en varig endring, og det er viktig at vi får den kunnskapen som skal til for å legge om livsstilen permanent, sier Therese Østereng.

EasyLife hjelper også til med oppskrifter på sunnere matretter, og med tallerkenmodellen er det lett å sette sammen måltidene riktig.

Etablerer rutiner

Den blide gjengen fremhever viktigheten av at EasyLife går over så lang tid.

– Dette er ikke bare et kjapt kurs der du står alene etter noen få uker. Her holder vi sammen i et år, og det gjør at det blir mye lettere å venne seg til nye rutiner, både når det gjelder trening og kosthold, sier de.

Vi besøker Askim



Cecilie Byberg (42)
har gått ned 10 kilo på 8 uker.



Therese Østereng (32)
har gått ned 17 kilo på 8 uker.



Lisbeth Vammeli (37)
har gått ned 10,5 kilo på 8 uker.

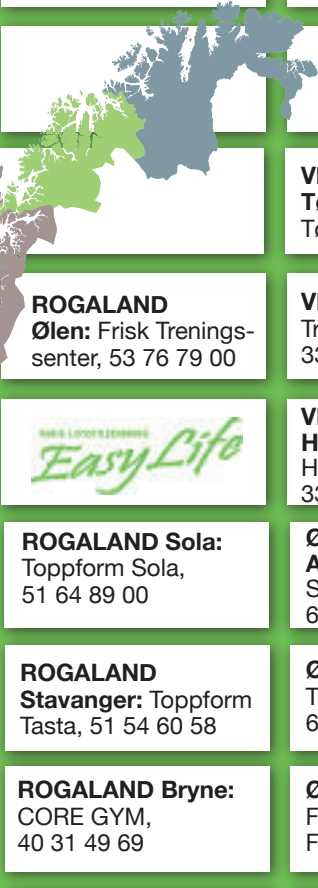
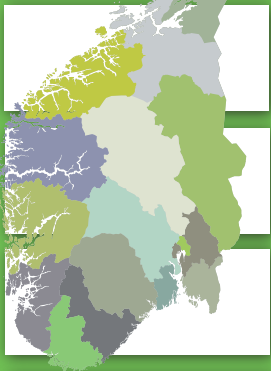
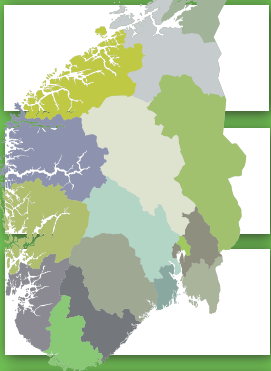


Renate Dybdal Cevik (23)
har gått ned 9 kilo på 8 uker.

” Vi lærer hvordan vi skal sette sammen måltidene, og vi lærer hvordan vi skal trene riktig

Her finner du våre EasyLife-sentre

VARIG LIVSTILSENDRING
EasyLife

AKERSHUS Bærum: Spent Rykkinn, 67 17 74 00	BUSKERUD Kongsberg: Life Kongsberg, 32 76 87 80	HORDALAND Osterøy: Nr1 Fitness, 90 56 19 13	OSLO 2Manage, avd. Mortensrud: Sport og Mosjon, 92 82 87 32	TELEMARK Notodden: Spent, 350 25 010
AKERSHUS Drøbak: Frisk Trening og Manuellterapi, 99 50 64 93	BUSKERUD Sætre: Trento, 47710477/92656003	MØRE OG ROMSDAL Elnevågen: Spinn og Sol treningssenter, 92689727	OSLO 2Manage, avd. Stovner: Condis, 92 82 87 32	TELEMARK Skien: My Life Livsstilsenter, 45 26 66 33
AKERSHUS Førnebu: Tempo Gym, 67 59 98 00	FINNMARK Vadsø: Vadsø Trenings- senter, 41 55 89 09 eller 90 53 44 46	NORDLAND Dønna: Fysioform Treningssenter, 75 05 21 30	OSLO 2Manage, avd. Økern: Condis, 92 82 87 32	VEST AGDER Kristiansand: Kristiansand Sports- senter, 38 02 57 90
AKERSHUS Jessheim: Spent Jessheim, 63 97 79 60	FINNMARK Vardø: Kontakt Vibeke Baumann, 91 33 67 92	NORDLAND Sandnessjøen: Fysioform Skansen, 75 12 78 50	OSLO 2Manage, avd. Fredensborg: Condis, 92 82 87 32	VESTFOLD Larvik: Min Kilde, 97 75 85 70
AKERSHUS Lørenskog: 2Manage, avd. Condis, 92 82 87 32	HEDMARK Hamar: Tuvas Treningssenter, 62 53 26 99	NORDLAND Narvik: Modus, 76 94 00 50		VESTFOLD Sandefjord: MyLife Livsstilsenter, 40 00 68 87
AKERSHUS Skedsmo: Avancia Sport Center, 64 83 51 70	HEDMARK Hamar: Espen Aktivitetspark, 62 55 53 33	OPPLAND Lillehammer: Spent Lillehammer, 61 26 86 30		VESTFOLD Tønsberg: PULS Tønsberg, 33 33 01 01
AKERSHUS Aurskog: Trento Aurskog, 63 86 29 60	HEDMARK Kongsvinger: Spent Kongsvinger, 96 64 00 62	OPPLAND Dokka: Toten Treningssenter, 46 63 14 13	ROGALAND Ølen: Frisk Trenings- senter, 53 76 79 00	VESTFOLD Horten: Trimhuset Horten, 33 07 08 03
AKERSHUS Sørumsand: Sørumsand Trenings- senter, 63 82 45 02	HEDMARK Nes: Grande Rehabiliteringssenter, 62 36 25 04	OPPLAND Hov: Treninga, 61 12 30 77		VESTFOLD Holmestrand: PULS Holmestrand, 33 05 06 06
AKERSHUS Vestby: Spent Vestby, 64 95 34 64	HEDMARK Skarnes: Family Sports Club, Skarnes 62 96 73 50		ROGALAND Sola: Toppform Sola, 51 64 89 00	ØSTFOLD Askim: Avancia Sport Center, 69 88 12 50
AKERSHUS Årnes: Spent Årnes, 63 90 79 42	HORDALAND Bergen Fyllingsdalen: Nr1 Fitness, 55 16 57 00		ROGALAND Stavanger: Toppform Tasta, 51 54 60 58	ØSTFOLD Moss: Ditt Treningssenter, 69 25 76 07
AKERSHUS Asker: Asker trenings- senter, 40 00 04 81	HORDALAND Bergen, Landås: Nr1 Fitness, 55 16 57 00		ROGALAND Bryne: CORE GYM, 40 31 49 69	ØSTFOLD Fredrikstad: Family Sports Club Fredrikstad, 69 30 03 10
AKERSHUS Ås: Ås Fysioterapi og Treningssenter, 64942900	HORDALAND Bergen, Åsane: Nr1 Fitness, 55 16 57 00		ROGALAND Sandnes: Balanz Tren- ing og behandlings- senter, 40004334	ØSTFOLD Rakkestad: Family Sports Club, 69 22 34 35 eller 95 14 21 52
AKERSHUS Fetsund: Spent Fetsund, 63880110	HORDALAND Bergen sentrum: MyLife Livsstilsenter, 55 70 81 70	OPPLAND Grua: Spartacus Trim og Treningssenter, 61 32 54 45	SOGN OG FJORDANE Førde: PULS Førde, 57 82 31 32	ØSTFOLD Sarpsborg: Family Sports Club, Quality Hotel Bade- land, 69 10 16 03
AUST AGDER Lillesand: Trend Trim Lillesand, 37 27 37 55	HORDALAND Stord: Heiane Trening & Helse, 53 40 10 50	OPPLAND Lena: Toten Treningssenter, 61 16 88 90	SØR TRØNDELAG Trondheim: Trenings- senter1, Leangen 99 27 40 00	ØSTFOLD Sarpsborg: Family Sports Club Fram, 69 97 26 99
AUST AGDER Arendal: Arendal Sport og Fitnesssenter, 37 02 12 28	HORDALAND Manger: TRIM, terapi og trening, 56 37 11 50	OPPLAND Raufoss: Toten Treningssenter, 61 19 70 00	SØR TRØNDELAG Trondheim: Nidarø Treningssenter, 46 77 00 70	ØSTFOLD Halden: Family Sports Club Halden, 69 19 78 00
BUSKERUD Drammen: Drammen EasyLife senter, 32 69 90 09	MØRE OG ROMSDAL Ørskog: Fysio- trimmen, 70 27 07 70 / 40 24 58 84	OPPLAND Fagernes: Valdres Trenings- senter, 61 36 29 30 / 92 80 40 04	TELEMARK Langesund: My Life Trening og Trivsel, 35 96 75 75	HER ER DET Plass TIL DITT SENTER RING 32846400

VARIG LIVSSTILSENDRING

EasyLife

- EasyLife er et program utviklet i Norge med vektreduksjon og varig livsstilsendring som mål.
- Tusenvis av deltakere har fulgt programmet siden starten i 2004.
- EasyLife tilbys på treningssentre, fysikalske institutt og rehabiliteringsinstitusjoner.

Kosthold

Med EasyLife skal du kunne spise et variert og balansert kosthold. 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.



Trening

Du får hjelp til å finne en treningsform som passer for deg og ditt nivå. Dette selv om du aldri før har trent, eller om du føler deg i elendig form. Vi setter din trenings- og helsetilstand i fokus, og øker denne i et fornuftig tempo. Du kan trene med andre EasyLife-medlemmer, og treningen skal være morsom og lystbetont.

Mental innstilling

Det viktigste for å få til en vektreduksjon som skal vare resten av livet er en varig livsstilsendring. Du jobber systematisk med å endre dine vaner slik at du holder vekten etter avsluttet program. For å få til en endring av livet ditt, er en riktig mental innstilling svært viktig.



Varig endring

EasyLife er ikke en lettvinnt slankekur, men en hjelp til varig livsstilsendring for å holde vekten nede på det nivået du ønsker. Følger du programmet, lærer du metodene for hvordan du skal få til dette. Tiden som jojo-slanker er over.

Oppfølging

EasyLife-programmet går over ett år. Det er nyttige og lærerike 24 leksjoner. Utdannende 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 venner for livet i disse gruppene.

Rask vektreduksjon

Med EasyLife går du raskt ned i vekt i starten av programmet, og du blir motivert til videre innsats. Parallelt med din vektreduksjon blir du lært opp til trening, kosthold og vaner som du etter hvert vil føle som en selvfølgelighet.



Gjeste-fordelskort

Med EasyLife får du muligheten til å trene gratis på andre treningssentre over hele landet. Vi innfører også et fordelskort som gjør at du vil oppnå store fordeler på andre områder.