

**RING 46 888 777**

GRATIS AVIS

# EasyLife

## ASKER & BÆRUM

1 • 2021 • UTGAVE 6

**Varig vektreduksjon og livsstilsendring**

**– 1 år med EasyLife har vært fantastisk, men nå begynner jobben!**



**Line (52) ÷ 33 kilo på 12 måneder**

– EasyLife gir raske resultater i starten, og en god start på varig vektreduksjon.

Les mer side **8•9**



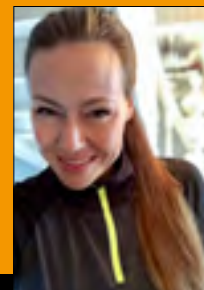
**Startet pensjonisttilværelsen 27 kilo lettere**

**Britt fra Rykkinn (67) ÷ 27 kilo på et år**

– Legen sier jeg nå har blodtrykket til en ungdom!

Les mer side **10•11**

**2020 har vært et annerledes år** Les mer side 2



**Vi garanterer resultater!**

Les mer side 12.

**Hva er et sunt kosthold?** Les mer side 3.

# - Et annerledes år



Ansvarlig utgiver: EasyLife Asker & Bærum  
Redaktør: Thomas Evensen-Gusdal

## fakta

**Henriette Evensen-Gusdal (37)**

- Daglig leder EasyLife Asker & Bærum.
- ÷42 kilo.

Dette året har vært annerledes for de fleste. Noen har blitt permittert fra arbeid. Noen har ikke fått en klem siden mars. Noen har fått det travlere, mens andre har hatt mer egentid. Noen har vært alvorlig syke og noen har mistet livet. Korona.

Uansett hva året har gitt oss, er det noe vi ikke kommer utenom. At mange sin helse har blitt påvirket på en eller annen måte, i større eller mindre grad, av korona.

ALLE vinner på å ta vare på seg selv og egen helse. ALLE vinner på aktivitet og godt kosthold. Og, det kan de fleste av oss få til - uavhengig av stengte trenings-sentre og butikker.

Vi har plass til flere, om du vil bli med? Eller vil du heller ta grep hjemme på egenhånd, eller kanskje sammen med noen du kjenner? Det er ditt valg. Vi heier på deg uansett!

I denne utgaven kan du la deg inspirere av flere av våre fantastiske medlemmer. De har endret livsstil, begynt å trene, gått ned i vekt og fått bedre helse - i en tid hvor det kanskje har vært fristende å gjøre motsatt.

**God lesning!**

# Henriette

Daglig leder

# Hva er et sunt kosthold?

I ukene fremover nå vil du bli bombardert med overskrifter knyttet til helse, vektreduksjon og sunn mat.

Den siste der syns jeg er fascinerende. For hva er et sunt kosthold? Jeg er ganske sikker på at svaret vil være forskjellig avhengig av hvem du spør.

Lavkarbo, lavkalori, lavt fettinnhold, steinalderkost, glutenfritt, paleodietten, middelhavsdietten, diett dietten osv osv...

Men, hva er et sunt kosthold? Jeg leste en fagartikkel der et annet begrep ble introdusert og dette har jeg tatt til meg. Helsefrembringende mat. Hvorvidt det finnes et sunt kosthold? Selvsagt gjør det det, men min erfaring er at det er ikke et svar som treffer alle. Det ingen kommer utenom er at vi trenger vitaminer og mineraler samt de forskjellige næringsstoffene for å overleve. Uenighetene kommer når man snakker om hvilke mengder av de forskjellige næringsstoffene man skal innta, til hvilken tid av døgnet og hvor mange ganger. I tillegg er dette med hvor prosessert maten er, ofte et tema.

EasyLife sin filosofi, om vi kan kalle det det, er at et sunt kosthold inneholder litt av alt. Det betyr selvsagt ikke at en som ikke tåler nøtter skal spise nøtter eller en som ikke tåler laktose skal drikke melk. Det betyr at du kan spise alt du tåler, men med noen matvarer og matvaregrupper må man begrense seg. Andre matvarer og matvaregrupper er det mer fritt frem.

Vi ser at det å spise ofte og litt mindre fungerer utrolig bra for de aller fleste vi har hatt hos oss. Tallerkenmodellen som fordelingsprinsipp av næringsstoffene, sammen med å begrense seg til en porsjon, er enkelt å forholde seg til og trening og aktivitet gjør det langvarige perspektivet av en livsstilsendring mye lettere.



Vi benytter oss av ketose med egenutviklede kosterstattere i oppstarten av kurset og ser at de fleste føler seg mye mer opplagte i denne perioden. Jeg spekulerer i at dette bunner ut i at våre medlemmer nå får i seg alle vitaminer og mineraler som kroppen trenger og i riktige mengder. Dette gjør at kroppen fungerer mer optimalt og en kropp som fungerer mer optimalt er en kropp som trives.

Men, for å gå tilbake til tema, et sunt kosthold er i mine øyne et relativt begrep. Det noen mener er sunt, kan andre mene er usunt. Kanskje til og med skadelig. Noe som fungerer for deg, fungerer ikke nødvendigvis for

naboen. For meg blir det lett å konkludere med at et sunt kosthold (som gjelder alle) finnes ikke. Det som derimot finnes er helsefrembringende kosthold. Mat som er bra for helsen vår. Her kommer spesielt fisk og grønnsaker inn som to matvaregrupper jeg tenker de fleste av oss hadde hatt godt av å spise mer av. På samme måte vil det være gunstig å være litt mer forsiktig med høyt inntak av rødt kjøtt og meierifett (grunnet enkelte mettede fettsyrer som er direkte linket til hjerte-/karsykdommer) i tillegg til å generelt bytte ut mettet fett med umettet fett. Det er selvfølgelig ikke bare mettet fett som er årsak til hjerte-/karsykdom. Røyking, høyt blodtrykk, psykososialt stress, høyt kolesterol og overvekt er alle typiske årsaker, men tre av disse kan man påvirke med kostholdet. Mettet fett bidrar til høyt kolesterol, overvekt og stress bidrar til høyt blodtrykk. Som du da kanskje skjønner så er tre av årsakene til hjerte-/karsykdom mulig å løse med kostholdet og de to andre med en livsstilsendring der det å tilstrebe en normal vekt og kutte ut røyking vil være viktig.

Da er vi inne på helsefrembringende kosthold. Ved å velge umettede fettkilder til fordel for mettede fettkilder, rikelig med grønnsaker, frukt og bær samt magrere proteinkilder så vil du ha det jeg kaller et helsefrembringende kosthold.

Kilder: Helsedirektoratet, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

# “Jeg hadde prøvd «alt»



## fakta

Lavinia Belli (60)

- Høvik.
- Gift.
- Tre voksne barn.

÷18 kilo og på god vei til varig livsstilsendring

«Jeg følte meg for stor. Jeg har gått på EasyLife for mange år siden, og holdt vekten stabil ganske lenge, men etterhvert som tiden gikk ble kroppen litt tyngre igjen. Jeg prøvde flere ganger på egenhånd med kostenstatere og andre dietter. Da jeg var innom for å handle noen av de gode barene deres tok jeg en titt inn i trenings-salen og la merke til noe jeg satte veldig pris på sammenlignet med andre treningssentre. Det var ingen speil i trenings-salene! Jeg innså at EasyLife var det som fungerte for meg og at jeg trengte å være i dette miljøet for å lykkes.»

Lavinia var godt kjent med EasyLife da hun kom til oss, men ble likevel positivt overrasket. Hun fremhever det gode miljøet med mye støtte og viktigheten av det sosiale aspektet av å føle at man «hører til!»

### Hvorfor begynte du her hos oss?

- Jeg gikk på et EasyLife-kurs for mange år siden og lyktes veldig godt med det. Jeg vet ikke om det var alder eller at jeg bare slappet av litt for mye, men etter noen år begynte kiloene å snike seg på igjen. Etter mange halvhjertede forsøk på egenhånd innså jeg at det var de strukturerte rammene og oppfølgingen ved EasyLife som var løsningen.

### Hva tenker du har vært viktigst for deg i tiden du har vært hos oss?

- Å møte noen med kunnskap og egenerfaring, som veileder og hjelper oss som går på kurs. Her er Henriette og Thomas virkelig levert! Også det å gå i en gruppe med andre som har lignende utfordringer. Dette er et forholdsvis lite senter hvor det er lett å bli kjent med andre på kryss av kurs. Vi blir sett og føler at dere passer på oss og vil at vi skal lykkes. Det samme gjelder de andre medlemmene. De er veldig flinke til å ta imot nye og vise det gode samholdet og miljøet som er her.»

### Du har virkelig fått veldig fine resultater. Og de har kommet raskt! Har du gjort deg noen tanker rundt prosessen du har vært igjennom?

- Ja. Jeg var spent på starten av urset med kostenstatere. Jeg husker at jeg følte det gikk fint første gangen, men var likevel spent nå. Det gikk veldig lett og etter jeg hadde gått ned de 18 kiloene jeg ønsket så begynte den virkelige jobben, opprettholdelse.



Lavinia «kunne alt» fra før, men det å få støtte i prosessen var avgjørende.

### Nå har du vært medlem i litt over to år, hvordan syns du opprettholdelsen har gått?

- Veldig bra! Hvis jeg har vært litt for «raus» med meg selv og tillatt meg for mye kos, og kanskje til og med for lite aktivitet, har jeg verktøy på plass for å snu det fort og ikke la det skli ut. Støtten på senteret har gjort at det har gått lettere å holde vekten generelt og man føler på en måte at man må levere eller stå til ansvar for alle de andre på senteret. Det stemmer selvfølgelig ikke, men det gjør at jeg skjærper meg hvis noe ikke går helt som planlagt.

### Nå er trening gøy!

#### Du har jo blitt en gjenganger på gruppetreningene her hos oss. Hva slags aktivitet og trening liker du best?

- Før, da jeg skulle ta grep og gå ned i vekt, trente jeg ikke. Trening er kanskje den største endringen for meg. Jeg har gått fra å tenke at trening ikke er for meg til å glede meg til å trene! Jeg føler meg så utrolig bra

etter en treningsøkt her. Endorfinene bobler formelig over etterpå. Før har jeg gått med følelsen av at nordmenn er veldig aktive og at jeg ikke passet inn på treningsentre eller at jeg var en «sofagris», men jeg passer inn. Trening er gøy!

#### Har du opplevd en bedring i helsen din?

- Jeg har ikke hatt noen direkte helseproblemer, men mentalt har jeg opplevd en tydelig endring i måten jeg tenker om meg selv og min plass på treningsenter hvertfall!»

#### Hvis du skal oppsummere tiden din her hos oss siden oppstarten. Hva vil du fremheve?

Det har vært overraskende lett! Å gå ned i vekt og få varige resultater er lettere i grupper og med instruktører som har erfaring.

#### Hvis du kan fortelle de som vurderer å begynne EN ting. Hva ville det vært?

- Gjør det NÅ, ikke vent til «i morgen»!

“

# Dette er noe av det beste som har skjedd meg!

**Fikk bedre helse og treningsglede med hjelp fra EasyLife Asker & Bærum!**

## fakta

**Merethe Mørk (57)**

- ÷29 kilo.
- Billingstad.
- Gift, tre barn.



18 kilo lettere i august 2019, nå er hun 29 kilo lettere.

«Veien har vært utfordrende til tider, men med det fantastiske miljøet her og god veiledning har jeg nådd målene mine!

Merethe stilte sammen med tre andre fra kurset sitt i vårt magasin i august 2019. Siden den gang har hun opplevd mer medgang, men også motgang. Det viktigste for Merethe er at hun nå har holdt vekten stabil og at EasyLife fungerer for henne. Hun er en av mange som har «prøvd alt», men det var ikke før hun startet hos EasyLife Asker & Bærum at håpet om varige resultater virkelig oppsto. Merethe har slitt med lavt stoffskifte etter siste barnet hennes ble født og har i tillegg en kropp som ikke alltid spiller på lag i hverdagen. Dette er ting som har gjort det utfordrende å lykkes med vektreduksjon, men hun er nå et levende bevis på at selv om noe kan oppleves vanskeligere så finnes det stort sett alltid løsninger.

**– Du har vært medlem her i snart 2,5 år nå.**

**Hvordan har det vært?**

«Før jeg begynte her hadde jeg slitt lenge med vekten. Jeg klarte stort sett alltid å gå ned en del kilo, men å holde vekten i ettertid var veldig utfordrende. Dels på grunn av lavt stoffskifte som jeg fikk etter siste fødsel, men også dels fordi jeg ikke trente. Jeg syntes trening var kjempekjædelig. Jeg ble det man kaller en jojo-slanker. Da jeg så reklamen deres på FaceBook kastet jeg meg rundt og meldte meg på. Jeg har ikke angret et sekund. Dette er noe av det beste som har skjedd meg.

**– Nå som du har lang og god erfaring med EasyLife og hva det egentlig er;**

**Hvorfor fungerer det?**

**Og hvorfor fungerte det akkurat for deg?**

«Det er et helhetlig opplegg. Dere som jobber her er fantastiske motivatorer som det virker som alltid har løsninger på lur når vi sliter med noe. Miljøet, både på kurset mitt, og generelt på senteret er perfekt. Her ligger det virkelig til rette hvis du gir litt innsats selv også. For du må virkelig legge innsats i dette. Du lærer utrolig mye nyttig på kurs, som tallerkenmodellen, at man kan kose seg, men med måte og mentale verktøy som trafikklyset som jeg selv bruker. For akkurat meg, har jeg i tillegg til å bruke tid og energi på å bruke verktøyene, innsett at pga det lave stoffskiftet mitt må innsatsen være høyere. Men igjen, miljøet her hjelper meg utrolig mye. Både de jeg har blitt venner med og møtes privat, men også de jeg har blitt venner med på trening og kan slå av en prat med før eller etter en god treningsøkt.

**– Det siste året har vært et annerledes år for de fleste med COVID-19 og nedstengingene som har vært. Hvordan syns du dette har gått for deg?**

«Da det ble stengt ned første gangen ble jeg litt rådvill. Eller, jeg ble lei meg. Skikkelig lei meg. Både på deres vegne, men også mine egne vegne. Jeg skjønnte fort at dette ville bety at miljøet mitt som jeg var blitt så glad i og som jeg kjente at jeg egentlig trengte ville forandre seg. Jeg er veldig imponert og glad for at dere kastet dere rundt og fikk på plass et godt tilbud til oss. Videotreninger, utlån av alt dere hadde av treningsutstyr, gruppetreninger utendørs, og annerledes innendørstrening med de nye smittevernstrådene. Dere har virkelig stått på for at vi skal få fortsette treningen og samtidig være trygge hos dere.



**Løping har hjulpet Merethe mye.**

**– Hva er det beste du har oppnådd så langt her hos oss?**

«Løpegleden! Det startet med at dere utfordret oss til å bli med på sentrumsløpet våren 2019. Det gikk greit, men jeg ble veldig sliten. Da jeg fikk litt mer løpeteknikk på treningsturen til Foca i Tyrkia fikk jeg blod på tann. Løping har blitt en viktig del av hverdagen min. Det har f.eks blitt en taklingsmekanisme hvis jeg har smerter eller mye å tenke på, i tillegg til at det har blitt «meg-tiden» min. Jeg løper stort sett i helgene og mellom 4-5 kilometer, men her en morgen våknet jeg tidlig og følte meg opplagt så da tok jeg en 9 km løpetur før frokost og jobb. EasyLife har blitt en del av livet mitt, akkurat som løpegleden. Alt er lettere når man føler seg sprek. Det er nok det beste med dette. Jeg bruker også trening og aktivitet som en motvekt til de gangene jeg skal kose meg. Hvis jeg vet at jeg skal bort i et selskap eller noe lignende hvor det typisk blir mer mat enn vanlig så hender det at jeg tar en løpetur i forkant for å kompensere litt og slipper å gå opp i vekt.

**– Er det noe du kunne vært foruten?**

«Ikke egentlig... Eller, det har blitt dyrt med alle de nye klærne da. Men det er gøy å shoppe klær! Spesielt når det er mindre størrelser. Mannen min er litt oppgitt da. Han sier jeg har en hel garderobe bare med treningsklær. Han skjønner ikke hvor jeg skal ha alle disse klærne når vi nå skal flytte fra enebolig til leilighet.

**– Er det noe du vil si til de som evt vurderer EasyLife?**

«Du vil ikke angre! Du får ikke samholdet og det personlige forholdet ved et vanlig treningssenter. Jeg prøver å være en god ambassadør for EasyLife fordi jeg har så stor tro på det, og vi som har gått her en stund legger merke til de nye medlemmene og passer på å ønske de velkommen og være støttespillere for dem. Vi vet hva de jobber med og vi som går her allerede heier på de som er nye.

# “Et år med EasyLife har vært fantastisk og en utrolig god start



– Etter kun seks måneder hadde Line notert seg en vektnedgang på 25 kilo, og over 19 kilo de første 10 ukene. Nå, ett år senere, er hun 33 kilo lettere.

÷33 kilo på 12 måneder

## fakta

Line Udnes (52)

- Heggedal.
- Gift, to barn.
- Barnehagelærer.

Line har nå fullført sitt kurs her hos EasyLife Asker & Bærum og har hatt utrolige resultater! Hun er veldig tydelig på en ting, det er NÅ jobben virkelig begynner. 2020 har vært et år fylt med mange utfordringer for de fleste, Line inkludert. I løpet kurset har hun opplevd to nedstenginger av senteret.

– **Det har skjedd mye dette året som har gjort det å holde fokus på livsstilsendringen vanskeligere kanskje?**

Det har helt klart vært et annerledes år enn jeg hadde sett for meg, men alt i alt skal jeg ikke klage. Jeg har fulgt kurset, både stedlig i de periodene det var åpent og på nett da det var nedstengt. Jeg har vært med på videotreninger, livestream-treninger, utetreninger og gruppetreninger på senteret. Dere har vært flinke til å tilpasse dere utfordringene og gitt oss et utrolig godt tilbud under krevende omstendigheter.

– **Nå har du gått ned 33 kilo, som var målet ditt egentlig litt mer enn målet). Hva skal du gjøre nå som du er i mål?**

«Vel, jeg er vel ikke egentlig i mål. Jeg har så vidt begynt. Vektreduksjonen og det å prioritere seg selv dette året har gått veldig lett. Nå begynner jo det som så mange sliter med, det å fortsette å gjøre jobben uten at det er så lett å se/føle resultatene. Men jeg skal klare dette fint også. Jeg har ikke brukt et helt år av livet mitt på dette for at det skal være bortkastet.»

– **Hva er planen videre nå da?**

«Jeg har ikke helt bestemt meg for veien videre, men jeg har gått fra å være bestemt på å gå videre til et annet treningssenter nærmere hjemme til å være ganske sikker på at jeg skal fortsette her hos dere. Eneste jeg er usikker på er om jeg skal hive meg med på et oppfølgingskurs for sikkerhetsskyld eller bare ha et treningsmedlemskap hos dere. Miljøet og folkene her tror jeg er viktig for å fortsette jobben.»



Line er mye i aktivitet. Her har hun tatt med seg en strikk i lomma på joggetur og tar noen enkle styrkeøvelser.





# “ Nå har jeg blodtrykket til en ungdom!

÷27 kilo

## fakta

**Britt Nesje Torvik (67)**

- Rykkinn.
- Gift.
- Pensjonist.
- To voksne barn.



## Hvorfor ville du starte på EasyLife Asker & Bærum?

– Jeg slet med vekt og formen, så da jeg fant EasyLife-magasinet i postkassa en dag bestemte jeg meg for å undersøke nærmere. Jeg har prøvd mange opplegg tidligere. Det å slippe å telle kalorier, ha fokus på helsefrembringende mat, sammen med trening som tilpasses er fantastisk. Opplegget med kurs, oppfølging og trening er virkelig helt supert! Her får man full pakke!

## Har du merket noen endringer i hverdagen?

– Ja, absolutt! Alt er så mye lettere nå og jeg har fått så mye mer energi. Morsomt er det også at venner kommenterer kondisjonen og tempoet mitt på turer! Da jeg skulle på ferie i sommer var jeg veldig spent på hvordan det skulle gå. Jeg hadde forberedt meg på at jeg kunne gå opp i vekt, men hadde lagt en plan jeg mente var god. Jeg skulle veie meg jevnlig og holde aktiviteten oppe, men unne meg litt ekstra disse 5-6 ukene med ferie. Da jeg kom tilbake fra ferie var jeg veldig fornøyd med at jeg hadde gått ned i vekt, ikke opp.

– På kurset lærte vi om tallerkenmodellen og jeg bruker denne aktivt nå. Det i kombinasjon med å spise ofte og mindre er viktig! Det er et godt og enkelt verktøy som alle kan bruke og faktisk få til. Jeg mente jeg levde sunt før. Jeg spiste fisk regelmessig og godt med grønnsaker, men noe var feil for vekten gikk oppover. Nå har jeg, i tillegg til å kutte ned på mengden med mat, fått et bedre forhold til kos som vin og kaker. Jeg kan unne meg litt innimellom, men ikke hele tiden. Jeg føler at jeg har fått fin balanse i hverdagen og at det faktisk er rom for litt kos innimellom.

## Hvordan trives du på senteret på Nesbru?

– Jeg synes dette er helt supert! Alle på senteret er så flinke og måten de inkluderer alle her på er helt fantastisk! Gruppetimene er varierte, gode og effektive. Miljøet her er helt utrolig! Her er alle velkomne. Ingen aldersgrense og mange på min alder her. Jeg trente før, men merket at jeg ikke presset meg selv slik jeg burde og hadde derfor liten fremgang på treningsfronten. Nå trener jeg i sal, alle jobber på sitt nivå og målet er det samme; bedre helse.

## Har du en favorittime her på senteret?

– StepStyrke er helt klart favoritten. Jeg prøvde meg på en kombo en uke med StepStyrke på onsdag og MRL-time (red. MRL = Mage, Rumpe, Lår) på torsdag. Resultatet var at jeg var så støl lørdag at jeg slet med å gå den dagen. Neste uke var jeg tilbake og allerede da merket jeg fremgang.

## Har du noen tips til andre som vil ned i vekt?

– Jeg tror det viktigste er at du føler deg motivert. Du får utrolig mye hjelp og støtte her. Du blir fulgt opp og får ekstra hjelp om du ber om det, men du må gjøre jobben selv. Du må rett og slett være klar for å være litt mer egoistisk. Jeg tror det å være mer egoistisk har vært en viktig del av min suksess.

## Har COVID-19 vært utfordrende for deg?

– Nei, egentlig ikke. På en måte har det vært en fordel i enkelte settinger. Det sosiale ble det jo brått en stopp i og det gjorde enklere å være egoistisk og ha fokus på egen helse og vekt. Jeg har hatt et anstrengt forhold til vekt, men i løpet av kurset har jeg oppdaget viktigheten av ukentlig veiing og hvor viktig en god «veierutine» er for kontroll når man skal stabilisere vekten. Jeg vil også fremheve hvor flinke dere var til å tilpasse dere nedstengingen i mars og utfordringene med COVID-19. Vi var bare to måneder ut i kurset da nedstengingen var et faktum. Dere var raske med alternativer til trening. Jeg tror den første video-treningen var allerede samme helgen etter nedstengingen. Dere slapp oss ikke, hadde møter på nett, var ekstra på tilbudssiden ift individuelle samtaler og oppfølging, og etter påske var dere ute i flere timer for å tilby gruppetimer til fire og fire deltagere, i tillegg til en-til-en samtaler og veiledning.



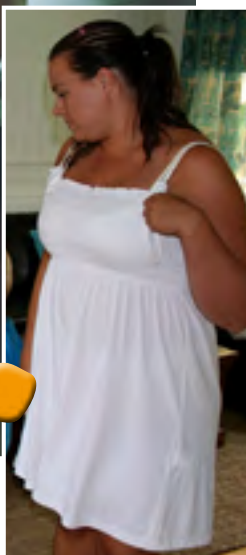
Britt fikk EasyLife-magasinet i postkassa og bestemte seg for at dette ville hun finne ut mer om. Hun hadde dårlig kondis og følte seg utilpass med overvekten hun hadde.

! PÅ NYÅRET STARTER FLERE KURS! TA KONTAKT FOR Å SIKRE DEG Plass!

# VI GARANTERER at du får resultater!



**Henriette**  
÷45 kilo



**Thomas**  
÷72 kilo

Hva betyr dette? Og hvor er alt med liten skrift?

## ***Det er ingen liten skrift!***

### **VÅR RESULTATGARANTI:**

- ! Vi garanterer at du er minst 10 kilo lettere til jul (med forbehold om at du skal ned minst 10 kilo).
- Hvis ikke får du tilbake kursavgiften og fristilles fra kontrakten din.

### **VÅRE KURS INKLUDERER FØLGENDE:**

- Regelmessige kurskvelder
- God oppfølging gjennom hele kurset
- Fri trening mellom 06:00-22:00 alle dager
- Gruppetrening
- Individuelle veiledninger
- Treningsveiledninger
- Kroppsanalyser gjennom hele kurset
- Resultatgaranti

**Kursavgift: kun 1290/mnd. ink. alt • Innmelding: 1400**