

RING 46 888 777

GRATIS AVIS

EasyLife

ASKER & BÆRUM

1 • 2021 • UTGAVE 7

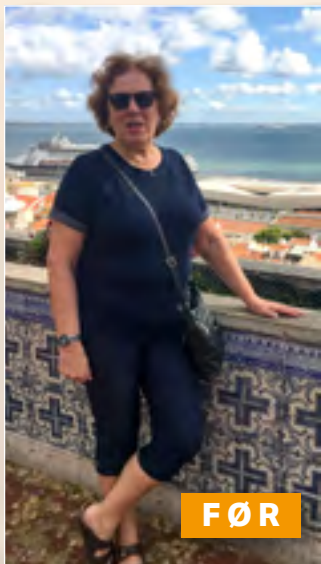
Varig vektreduksjon og livsstilsendring

- Jeg måtte ta noen grep

- Alt er så mye lettere nå og jeg har fått så mye mer energi.

Les mer side **10•11**

Unni (67) ÷20 kilo på 12 måneder



FØR



Wenche (51) ÷47 kilo



- Jeg har aldri følt meg så bra som nå!

- Den følelsen av at det var noen som passet på meg, at det var tydelig hva jeg burde gjøre for å lykkes. Dette fulgte jeg nøye. Jeg har gått ned mange ganger før, men denne gangen var det annerledes.

Les mer side **8•9**



Les mer side **2**

Vi garanterer resultater!

Les mer om vår unike resultatgaranti og hva vi tilbyr side 12.

- Tusen takk!



2020 har vært et annerledes år for de fleste, oss selv inkludert. Vi har blitt stengt ned to ganger i løpet av dette året. To ganger har vi holdt pusten, sovet litt dårligere, stresset litt mer og sjekket e-posten litt hyppigere – i frykt for klagebrev og oppsigelser.

Begge gangene har vi kunnet puste litt lettet ut igjen. Ingen strøm av oppsigelser. Ingen klagebrev skrevet med store bokstaver eller med sure smileys. Medlemmene har blitt værende. Og ikke bare har de blitt. Nei, de har heiet! De har støttet! De har skrytt og nærmest slått ring rundt senteret.

Dette er en takk til medlemmene våre som ble værende.

Takk for støtten, tilliten, positiv omtale og gode heiarop i en vanskelig tid for senteret. Uten dere hadde det ikke lenger vært noe EasyLife Asker & Bærum.

God lesning!

Henriette

Daglig leder

Vi har tatt en prat med daglig leder ved EasyLife Asker & Bærum om året 2020, og hvordan COVID-19 har påvirket senteret og deres medlemmer.

- Senteret har pleid å arrangere rimelige aktivitetsturer til Tyrkia og håper å få gjennomført tur i 2021.



- Hva har dere gjort for å komme dere igjennom to nedstengninger?

«Da vi opplevde den første nedstengningen i mars var vi raske på ballen og kjøpte inn utstyr for online-gruppetrening og laget individuelle opplegg. Siden jeg fremdeles hadde mammapermisjon falt mye på Thomas. Heldigvis er han kjent for å være svært effektiv og allsidig. Våre andre ansatte, Gry og Barbara, var også ekstremt villige til å tenke annerledes og hive seg rundt. Uten et så godt og løsningsorientert team hadde det ikke vært mulig å tilby såpass mye, så raskt som det vi fikk til.

Vi var også raske med å tilby utlån av alt treningsutstyr til medlemmer. Dette var det mange som benyttet seg av og det var ikke mange manualer og step-kasser igjen på huset her i april! Det skulle jo bare mangle at medlemmene får bruke utstyret.

Da vi måtte stenge for andre gang litt uti november, gjorde vi mye av det samme som forrige gang. Men vi visste jo at det slettes ikke var sikkert at medlemmene ville bli hos oss gjennom en ny periode med stengte dører. Jeg tror nok vi har de fineste og rauseste medlemmene et senter kan ha.»

Hvordan har støtten fra staten vært?

Den har vi ikke merket så mye til. Vi er jo ganske nyetablerte (2018) og har utvidet senteret, samt ansatt to instruktører - så utgiftene er høyere enn de var. Vi så at slik støtteordningen var utformet ville vi ikke sitte igjen med spesielt mye med mindre vi stengte dørene. Ved å stenge ned senteret helt, ville vi hindre våre medlemmer i å fortsette den viktige jobben de holder på med, så det var aldri noe tema. Samtidig så vi frustrasjonen hos andre firmaer og deres ansatte som ble permittert. Vi bestemte oss for at våre ansatte ikke skulle permitteres i mars, men heller bruke de til andre oppgaver som online-trening, utetrening og forberedelser til åpning av senteret når det nærmet seg.

Hva er du mest stolt over ved senteret deres?

«Det er nok at vi har klart å skape akkurat et sånt senter vi ønsket. Et senter hvor medlemmene føler seg sett og ivaretatt. At alle føler seg velkomne og at man passer inn uansett form. Vi har et helt unikt miljø her på huset som jeg aldri har opplevd maken til. Ansatte og medlemmer heier på hverandre og vil hverandre vel - og det merkes! Jeg tar det som et stort kompliment til senteret at så mange ønsker å fortsette hos oss etter at kurset er ferdig. Det er utrolig hyggelig!»

Hvordan er utsiktene for 2021?

«Nå tar vi en dag av gangen og håper veldig på å få åpne opp for kurs og litt trening her på senteret igjen snart. Vi starter jo nye kurs i januar og februar og regner med fulle kurs!»



- Det har vært utfordrende å drive senter i 2020, men EasyLife Asker & Bærum har klart seg bra.



fakta

Henriette Evensen-Gusdal (37)

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

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

“Jeg har aldri følt



Da vi snakket med Wenche i sommer var hun betydelig lettere og hadde endelig begynt å prioritere seg selv og egen helse. Nå har hun fullført årskurset sitt og meldt seg på oppfølgingskurs for hjelp til å holde vekten stabil.

40 kilo lettere på 8 måneder, nå er hun 47 kilo lettere!

meg så bra som nå!

Vårt første møte med Wenche var ei dame med en klar plan! Hun trengte hjelp til å få varige resultater. Da året her hos EasyLife Asker & Bærum var omme hadde hun gått ned utrolige 47 kilo, gjenfunnet skigleden og begynt å løpe regelmessig.

Ett år er over og du har hatt kjempegode resultater. Hvordan har det vært?

– Utrolig deilig! En ting er vekt-reduksjonen, men jeg har blitt mye flinkere til å prioritere meg selv. Jeg har fokus på å ta gode valg, og har oppdaget at man hele tiden må være bevisst. Det er ikke bare å gå ned i vekt og håpe at det holder. Du må jobbe for det, akkurat som man må jobbe for vektreduksjonen. Jeg er blitt utrolig mye flinkere til å planlegge. Både dagene mine generelt og treningen må planlegges. Det bruker jeg en del tid på. Det jeg sliter mest med nå er å prøve å gjøre det jeg vil!

Du prøver å gjøre det du vil?

– Ja, jeg har oppdaget at jeg har muligheten til å gjøre hva jeg vil, jeg er bare usikker på hva det faktisk er. Så nå prøver jeg litt forskjellig og ser hva jeg synes er ok og ikke.

Vil være sunn og aktiv!

Som mange av våre medlemmer har du vært med på to nedstenginger. Du sa i forrige artikkel at du bestemte deg for at COVID-19 ikke skulle få ødelegge. Har den fått ødelegge nå i runde 2?

– Nei, absolutt ikke! Jeg har brukt det jeg har lært på kurs når det kommer til kosthold og tankeprosessen rundt livsstilsendringen min. Også har jeg holdt meg i form med deres treningsvideoer i kombinasjon med jogging og turer i skog og mark. Faktisk var jeg på hytta en uke nå og rigget meg til slik at jeg hadde mitt egne lille treningsstudio på stuegulvet. Det å ha noen som «passer på» og forteller deg hvor lenge du skal gjøre noe før du tar en pause har motivert meg mye. Det har drevet meg gjennom treningsøkter jeg kanskje ikke hadde gjennomført på egenhånd.

Nå som du har fullført et helt år. Hva har vært det beste for deg med EasyLife?

– Den følelsen av at det var noen som passet på meg, at det var tydelig hva jeg burde gjøre for å lykkes. Dette fulgte jeg nøye. Jeg har gått ned mange ganger før, men denne gangen var det annerledes.

fakta

Wenche Bjerkestrand Jacobsen (51)

- Skedsmokorset.
- Gift, fire barn.
- Seksjonssykepleier ved Ahus.



Wenche har fokus på å finne treningsformer hun kan gjennomføre der hun er. Om det er hjemme, på hytta eller på besøk et nytt sted, har hun tenkt igjennom på forhånd hva hun evt. kan gjøre for å holde seg aktiv. Løping har blitt en lett tilgjengelig treningsform hun benytter mye.

! **VI GARANTERER RESULTATER! ENESTE VILKÅR: MØT PÅ KURS!**

“

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.



÷29 kilo

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 smittevernsrådene. 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



÷33 kilo på 12 måneder

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

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.



Kombinasjonen av en kusine som hadde gått på EasyLife og at en venninne skulle begynne, ble startskuddet for Unni. ENDELIG, etter å ha prokrastinert så lenge, var det Unni sin tid.

“ Jeg måtte ta noen livsforlengende grep



÷20
kilo

Hvorfor ville du starte på EasyLife Asker & Bærum?

– Jeg hadde vært misfornøyd med vekta og formen en stund. Jeg hadde skjøvet det å ta grep foran meg ganske lenge. Siste «frist» jeg satte meg var da jeg ble pensjonist. Så ringte en venninne meg og fortalte at hun hadde meldt seg på og ville at jeg skulle bli med. Det var det siste dyttet jeg trengte.

Har du merket noen endringer i hverdagen?

– Ja, absolutt! Alt er så mye lettere nå og jeg har fått så mye mer energi. I ferien var målet å holde vekten, treningen og aktivitetsnivået vedlike, og å ta sunnere valg i matveien. Enda målet var å holde vekten i ferien så hadde jeg faktisk gått ned da vi kom tilbake på kurs i august. Vi lærte om tallerkenmodellen på kurset og jeg bruker denne aktivt. Jeg vil gå så langt som å si at tallerkenmodellen og en jevn måltidsrytme har vært det viktigste for meg. Tallerkenmodellen er et godt og enkelt verktøy som alle kan bruke og faktisk få til. I tillegg gjør en jevn måltidsrytme at fristelsene ikke blir så store.

Hva var målet ditt da du startet på kurs?

– Det var å ta grep om egen helse og rett og slett gjøre noen livsforlengende tiltak. Litt høyt blodtrykk og overvekt er ikke gunstig. Da jeg i tillegg ikke trente noe særlig så var det en uheldig kombinasjon.

Hvordan trives du å senteret på Nesbru?

– Jeg synes dette er fantastisk! Måten alle blir inkludert på her på senteret er helt utrolig! Gruppetimene er gode og varierte. Jeg vil faktisk gå så langt som å si at jeg har blitt hekta på trening. Spesielt dansetimene til Gry, men alle timene er supre. Man blir pushet litt ekstra og det var nok det som manglet de få gangene jeg trente tidligere. Jeg tok ikke i nok. Miljøet her er også helt utrolig! Her er alle velkomne. Det er et modent miljø selv om aldersspennet er stort på medlemmene.

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

– Gjør det NÅ! Ikke utsett eller skyv det foran deg som jeg gjorde. Men du må være klar for innsats selvfølgelig. De første ukene med kosterstatter gikk overraskende lett og jeg fortsatte jevnt ned i vekt etter den første fasen også. Nå lever jeg normalt med et par glass vin i helgen som jeg ser frem til. Det er utrolig mye motivasjon i å være flere. Også er det veldig behagelig at det er så lett å gjennomføre, hvis du forstår. Det er ikke noe komplisert kaloritelling eller noe sånt. Tallerkenmodellen, en porsjon, nok vann og rør på deg! ENKELT! Og hvertfall når man har en gjeng likesinnede å gjøre det med.

fakta

- Unni Høydahl (67)
- Nesbru.
 - Gift.
 - Pensjonist.



! I januar starter vi formiddagskurs over tre måneder for deg som er godt voksen og ønsker ned noen kilo og bedre helse.



Thomas Evensen-Gusdal er, i tillegg til eier og kursholder ved EasyLife Asker & Bærum, fagansvarlig i EasyLife Norge og har selv gått ned 72 kilo.

Forskning:

EasyLife

– fordi det virker!

Det gir rask effekt, er positivt for helse, kropp og hode. Det er konklusjonen etter at EasyLife-deltakere ble fulgt gjennom et helt kursår – og seks måneder etterpå.

Forskningsrapporten ble utført på Grande rehabiliteringssenter i Hedmark, i samarbeid med Østlandsforskning. Den foregikk over tre år, det var altså forskjellige starttidspunkter på deltakerne. Følgende ble målt, testet eller besvart ved oppstart, etter tre, seks, ni, 12 og 18 måneder.

- BMI
- Fettprosent
- Muskelmasse
- Midjemål (vi målte lår, midje og overarm)
- Blodtrykk
- Blodprøver
- Kondisjon
- Spørreskjema om selvopplevd livskvalitet

÷ 12 kilo

Mange kilo og mange centimeter forsvant i løpet av kurset. I snitt gikk man ned 12 kilo og 13,5 centimeter rundt livet. Muskelmassen ble bevart. Fettprosenten sank med seks prosent, BMI ble også redusert. I tillegg løp/gikk man fortere, fikk økt arbeidskapasitet, bedre selvbilde og mange fikk redusert risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom og nyresykdom.

Legen om resultatet

– Foruten de som fikk redusert risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom og nyresykdom, så jeg at de som var i risikosonene for å utvikle diabetes, samt de som hadde livsstilsrelatert diabetes, hadde et pent fall i langtidsblodsukkeret. Det igjen gir en reduksjon i risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom, nyresykdom.
– Videre vil jeg påpeke at de deltagerne med et metabolsk syndrom hadde en positiv effekt av denne formen for livs-stilsendring.

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