

RING 46 888 777

GRATIS AVIS

# EasyLife

## ASKER & BÆRUM

3 • 2021 • UTGAVE 6

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

Therese (47) ÷ 18 kg på 6 måneder



**Endelig klar til  
å sette seg  
selv først**

– Det positive fokuset her var viktig for meg. Les mer side **10•11**

**Ektepar fra Asker  
holder vekten stabil  
to år etter kurset**

Unni ÷ 9 kg • Tom ÷ 11 kg



EasyLife er for alle! Det er ikke en øvre aldersgrense for når man kan ta grep.

Les mer side **6•7**

**Rask vekt-  
reduksjon  
hjelper på  
motivasjonen!**

Les mer side 4-5.



Svein-Erik Skjebred (57):  
÷ 12 kilo på 7 uker!

“**Trening har lite  
å si for vekta,  
mens kostholdet har  
alt å si.** Les mer side 8-9.

**Vi garanterer resultater!**

# Fysisk aktivitet, trening og vektnedgang. **Varig** vektnedgang.



Er du av de som har bitt seg merke i overskriftene om at trening og aktivitet ikke spiller noen rolle for vektreduksjon? Slike påstander og overskrifter gir gjerne mange klikk og skaper stor interesse blant leserne.

Men vi må ikke glemme at varig vektreduksjon handler om så mye mer enn selve nedgangen! Det er dessverre ikke slik at man er «i mål» bare fordi man ser ønsket tall på badevekta. Jobben må fortsette, den! For mange handler det om å finne nye rutiner og vaner i hverdagen. Det handler om god søvn, føle seg sprekere og kjenne på overskudd. Det handler om å ha med hodet! Kall det gjerne en god sirkel: For mange er det ikke like fristende med smågodtposen etter en god treningsøkt! Den er mer fristende dersom man blir liggende på sofaen..

Vi ser en tydelig sammenheng mellom gode, varige resultater og fysisk aktivitet. Ja, kostholdet har mest å si for selve vektnedgangen – men er det ikke bedre helse og varige resultater vi ønsker?

**God lesning!**

## Henriette

Daglig leder



### fakta

**Henriette Evensen-Gusdal (38)**

- Daglig leder EasyLife Asker & Bærum.
- ÷45 kilo.

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

# **Hvorfor viktig** med 5 måltider om dagen?



Måltidene for en dag er satt sammen av mange ulike matvarer, og det er summen av disse som avgjør om du spiser «sunt» eller «usunt». For å unngå mye småspising, søtsug og store fall i blodsukkeret bør du spise måltider med jevne mellomrom, og derfor anbefaler vi i EasyLife 5-6 måltider pr dag.

Ved å spise på denne måten reduserer du risikoen for store blodsukkersvingninger. Man ser at det er lettere å unngå overvekt. Det er et stort skille på det å ha en jevn måltidsrytme, fremfor det å småspise hele dagen.

Vi anbefaler tre hovedmåltider og 2-3 mellommåltider i løpet av dagen. Hovedmåltidene er frokost, lunsj og middag. Disse er etter tallerkenmodellen og sikrer inntak av karbohydrater, protein, fett og ulike vitaminer og mineraler. Mellommåltidene er relativt små og skal sørge for at man har drivstoff frem til neste hovedmåltid.



## Forskning på fedme og overvekt:

“

Å gå ned i vekt veldig fort, er ikke farlig!

I 2018 skrev vi om en ny studie fra NTNU (november 2017) som viste at det ikke spiller noen rolle om du går raskt ned i vekt, eller om du bruker lengre tid.



**÷40 kilo på 6 måneder**

Myten sier at man vil legge på seg raskt etter en intensiv diett, og at man heller bør gjøre endringer i et lengre perspektiv for å holde på resultatene. Nyere forskning viste imidlertid at gevinsten vil være den samme om du velger den ene eller andre metoden for vektreduksjon.

Hovedforskeren bak studien fra NTNU, Catia Martins, påpeker også at annen forskning har vist sammenheng mellom vektreduksjon og motivasjon. «Går man ned 1,5 til 2 kg hver uke kan det fungere som en ekstra motivasjon, og resultere i at flere gjennomfører vektreduksjonsfasen, sammenliknet med dem som går saktere ned i vekt» sier hun.

**Hvorfor utfordre motivasjonen din til et langvarig vektredusjonsopplegg? Gå raskt ned i vekt og bruk heller tid, motivasjon og viljestyrke på å stabilisere vekten!**

Forskerne har funnet ut at det å gå raskt ned i vekt kan fungere vel så bra på lang sikt som å redusere vekten over tid. Men utfordringene er fremdeles de samme: Hva skjer etter at dietten slutter?

Ved vektreduksjon er det viktig å være klar over at kiloene kommer raskt på igjen dersom man går tilbake til gamle rutiner og spisevaner. Man må være forberedt på å gjøre endringer som skal vare livet ut. Det er dette EasyLife handler om! Og så er det klart at når man ser resultater kjapt, motiverer det til høyere innsats og man får lyst til å fortsette innarbeidelsen av nye vaner

**Når du skal stabilisere vekten og ta vare på helsen din, er det en type kosthold som utmerker seg som effektivt.**

Det beste kostholdet for god helse er variert, med mye grønnsaker, fullkorn, frukt, melkeprodukter med lite fett, sjømat, belgfrukter, nøtter og et moderat inntak av alkohol. Samtidig har det mindre rødt og prosessert kjøtt, sukkerholdig mat og drikke, og raffinerte kornprodukter. Om du vil kalle det middelhavsdietten, normalt sunt kosthold eller vegetarbasert kosthold så er hovedrammen den samme. En slik tilnærming til kostholdet sammen med enkle verktøy vi bruker i EasyLife, f.eks. tallerkenmodellen,

gjør at man slipper kaloritelling, veiing av mat eller andre kompliserte teknikker for å passe på nærings sammensetning og energiinnhold. Vi våger oss på å låne Rema 1000 sitt slogan «Det enkle er ofte det beste». Det trenger ikke være komplisert å leve sunt, men en kickstart på vektreduksjonen og ikke minst raske resultater, vil gi mange den boosten de trenger for å endelig fullføre jobben.

**Vi garanterer resultater!**

**Eneste vilkår:**

**Møt på kurs!**



“Det har ikke vært vanskelig engang!”

Unni (70) og Tom (72) fortsatt 9 og 11 kilo lettere!

**“Vi har fått så mye mer energi!”**

**fakta**  
Tom (72) og Unni Jacobsen (70)

**Hvorfor er det så viktig å være på kurs?**  
– Vi synes det er helt super! Både helse og sosialt er så mye og måten de inkluderer alle her på kursen er så bra og trykkelig. Oppfølgingen er fantastisk. Målet her er å bli så gode på å trene som vi kan. Da vi kom på kurs ble vi inspirert av de andre medlemmene oss, så godt i mot og helt oss frem på trening.

**Hvorfor er det så viktig å være på kurs?**  
– Både helse og sosialt er så mye og måten de inkluderer alle her på kursen er så bra og trykkelig. Oppfølgingen er fantastisk. Målet her er å bli så gode på å trene som vi kan. Da vi kom på kurs ble vi inspirert av de andre medlemmene oss, så godt i mot og helt oss frem på trening.

**Disse kursene tilbyr vi:**

- **EASYLIFE** – For deg som ønsker å gå ned 10 kilo eller mer. Varer 12 måneder og foregår på treningsdager.
- **EASYLIFE LITTE** – For deg som ønsker å gå ned 5 kilo. Varer 6 måneder og foregår på treningsdager.
- **EASYLIFE FORNØYD** – For deg som ønsker å gå ned 5 kilo og bli sunnere. Varer 6 måneder.
- **EASYLIFE PT 1-1** – For deg som trenger individuelt tilpasset opplegg. Her skreddersys kursen ut fra dine behov og ønsker.

**Vår garanti er ENKELT!**  
Med på kurs og vi garanterer resultatet. Om ikke, så får du tilbake kurspengene dine og kan bryte kontrakten.

**Til hesten starter vi formiddagskurs over seks måneder** for deg som er godt voksen og ønsker ned noen kilo og bedre helse.

facebook.com/easylifeab • tlf. 46 888 777

www.easylifeab.no • www.easylife.no

**fakta**

Tom (74) og Unni Jacobsen (72)

- Asker.
- Gift.
- Unni eier, driver og styrer en privat barnehage og Tom er pensjonist.



Etter å ha gått ned 9 og 11 kilo på fire måneder har de nå – over to år senere – holdt vekten stabil.

Sist vi skrev om ekteparet Unni og Tom var for to år siden. Siden den gang har de vært gjennom et år med nedstenging og alle de utfordringene det medførte, men også mange oppturer knyttet til en aktiv hverdag og det å kjenne at de har bedre helse. Det viktigste for dem er at de nå har holdt vekten stabil i over to år og at det de lærte på EasyLife er enkelt å følge i hverdagen. Ekteparet hadde kjent på misnøye knyttet til vekt og dårlig form en stund, og det var ikke før de startet hos EasyLife Asker & Bærum at de opplevde varige resultater.

**– Nå som dere har lang og god erfaring med EasyLife og hva det egentlig er; Hvorfor fungerer det? Og hvorfor fungerte det akkurat for dere?**

«Hvor skal vi starte? Dere som jobber her er nok veldig viktig. Det at dere har erfart dette med å legge om livsstilen selv og har en fantastisk evne til å formidle, gjør det lettere å få det til. I alle fall for oss. Også har dere variert treningstilbud som tilpasses hver enkelt. I tillegg er dere veldig flinke med oppfølgingen.»

**– Dere har vært medlemmer her i snart 2,5 år. Hvordan har det vært?**

«Det har vært utrolig! Både kurset og deres evne til å formidle kunnskap på en lettforstått måte, gruppetimene og alle de flotte menneskene her er utrolige. Det har helt klart vært vanskeligere å få til trening med uforutsigbarheten på om sentrene fikk være åpne eller ikke og ikke minst at det var perioder med redusert antall plasser på gruppetimene, men nå gleder vi oss til å komme skikkelig i gang med trening her. Det er rart at det har gått så lang tid. Jeg husker godt hvor skeptisk jeg var til resultatgarantien deres på minimum 10 kilo til sommeren, sier Unni og fortsetter; Jeg skulle jo ned ca. 10 kilo, men å skulle nå det på noen få måneder hørtes for godt ut til å være sant. Men det gikk! Og det gikk fint!»

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

«Det har vært utfordrende. Treningen har haltet litt, men dere har hatt gode alternativer til oss og vi har gjort en del på egenhånd. I tillegg har det vært mer krevende for meg med jobb og tilrettelegging for å drive barnehage og det har krevd sitt. Hadde det ikke vært for EasyLife og alt vi har lært her så hadde det nok vært en «rykk tilbake til start»-situasjon for oss, slik vi har hørt i media at har skjedd generelt i befolkningen. Det er jo ikke så rart da, når man er kuttet av fra sosiale settinger så blir fokuset på å ha det koselig, og å kose seg større. Da er det lett å unne seg noe godt, om det er i form av ekstra mat, sjokolade eller noe godt i glasset.»

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

«Gjør det! Du kommer ikke til å angre! Du må selvsagt gjøre jobben, men miljøet her er så utrolig sammensveiset og de som jobber her er så motiverende at det gjør hele jobben mye lettere.»

# “Innfallsmetoden fungerer ikke! **EasyLife**

## er det rette for meg



**Svein-Erik begynte på kurs i April 2021 og gikk ned over 12 kilo på kun syv uker!**

### fakta

Svein-Erik Skjelbred (62)

- Gift.
- Pensjonist.
- Emma Hjort.

### – Hva fikk deg til å begynne her hos oss?

«Kona hadde lest en del av magasinene deres og sett alle de utrolige resultatene. Vi hadde snakket om at jeg ønsket å gjøre noe med vekt og helse lenge og vi har gjort noen forsøk på egenhånd. Resultatet var alltid det samme; noen kilo ned også stopp. Nå var det på tide å gjøre noe skikkelig for min egen del og kona ble med som støttespiller. Jeg «visste» at en kickstart, slik dere gjør, ville gi meg god motivasjon til å fullføre jobben.»

### – Hva var førsteinntrykket ditt av oss?

«Veldig positivt! De første 10-12 dagene krevde fokus og viljestyrke, men så gikk det egentlig «på skinner» de neste 5-6 ukene.»

### – Du er vant til å trene og være i aktivitet?

«Ja, en av lidenskapene mine er sykling. Jeg har syklet Lillehammer-Oslo utallige ganger i tillegg til å ha syklet Birken 18 ganger. De eneste gangene jeg ikke har syklet var 2019 da jeg hadde virus på balansenerven og 2020 hvor det ble avlyst. Jeg har tenkt at siden jeg er så aktiv, burde vekta vært enklere å håndtere, men det stemmer ikke. Jeg tror energiinntaket øker i takt med aktivitetsnivået, nesten ubevisst.»



### Skal du sykle Birken i år da?

«Jeg har veldig lyst! Jeg begynte ikke å trene strukturert før jeg var 40 år, men siden den gang syns jeg trening, og spesielt sykling, har vært greit å gjennomføre regelmessig. Det gjenstår å se om det blir gjennomført som normalt, men pr nå er planen å delta.»

### – Du har jo hatt fantastiske resultater så langt, hva er planen videre?

«Nå har jeg fått en god start og føler meg trygg på at sommeren skal gå bra. Videre er planen ytterligere noen kilo før jobben med å holde vekten starter. Jeg har også holdt spinningtimer for en gruppe seniorer og håper at nå som samfunnet åpner opp så kan jeg komme i gang med det igjen.»

### – Varig livsstilsendring og bedre helse er det overordnede målet her hos oss. Hva føler du at du har oppnådd så langt?

«Jeg føler meg lettere og motivert for å ta varige grep om hverdagen min. Det at vi er to som gjør dette sammen er et stort pluss for meg. Kona har gått ned 9 kilo selv i denne perioden, så dette har ringvirkninger.»

### – Hva tenker du er viktigst for deg og veien videre?

«Måltidsrytmen. Den MÅ være på plass. Tidligere har jeg levd etter det jeg kaller innfallsmetoden, altså at jeg spiser når jeg har lyst og gjerne det jeg har lyst på. Da blir det mye småspising og jeg fant meg ofte stående i kjøleskapet og lure på hva jeg kunne spise.»

### – Miljøet på EasyLife er utrolig bra!

### – Hva tenker du er det viktigste å fortelle andre som vurderer EasyLife?

«Gjør det! De som holder kursene her har gjort jobben selv og det er utrolig motiverende og ikke minst inspirerende. Det at de har personlig erfaring gjør at det de sier får en større betydning, de kan relatere mer til oss på kurset.»



*EasyLife – føl deg bedre på inn- og utsiden!*

“ Endelig var jeg klar til å sette meg selv først...”



**Therese følte at hun var kommet til et punkt hvor hun enten kunne sitte på sofaen og bli tyngre, eller ta grep. Og ta grep har hun virkelig gjort!**



Det var en lang prosess for Therese fra å innse at hun burde ta grep om egen helse og vekt til å faktisk ta steget, men hun er helt sikker på at EasyLife var det beste for henne.

#### fakta

**Therese Lundgren (47)**

- Asker.
- Gift, 3 barn.
- Hjelpepleier.

#### Hvorfor begynte du her hos oss?

«Jeg har en kollega som delte mange av reklamene deres på FaceBook. Jeg begynte å følge med på dere og det dere la ut av info i tillegg til å se på hjemmesiden. I april 2020 bestemte jeg meg for at til høsten skulle jeg begynne. Jeg trengte mye tid på å omstille meg. Det er mye som skal tas tak i når man skal legge om livsstilen og endre vaner. Det var en lang prosess i hodet før jeg i det hele tatt tok kontakt med dere.

#### Hva har vært den/de største endringene for deg?

«Å bli vant til å si nei, tenke mer på meg selv og hva som er bra for meg. Hva jeg vil og hva jeg trenger.

#### Vil være sunn og aktiv!

#### Hvordan har EasyLife-kurset vært for deg?

«Jeg må være ærlig å si at ketosen (kickstarten) var tøffere enn jeg trodde. Hadde jeg ikke forberedt meg

såpass godt mentalt på forhånd så vet jeg ikke om jeg hadde klart det, men etter et par uker så «løsnet» det. Det beste var at da jeg var ferdig med ketosen så fortsatte vektreduksjonen i et ganske bra tempo. Jeg tok vel av meg ca. halvparten av vektetapet i ketose også brukte jeg ca. 5-6 måneder på den resterende halvparten. Nå har jeg hatt en stabil vekt i over 4 måneder. Kurset har vært utrolig bra også. Instruktøren er tilgjengelig og det har vært viktig de gangene jobben har hindret meg fra å delta på en kurskveld. Også er det så utrolig positivt fokus her!»

#### Hva mener du med positivt fokus?

«Jeg gikk på et annet vektreduksjonskurs for en god stund siden og der var det sånn at hvis du en uke hadde gått opp litt, f.eks 400g, så fikk du spørsmål/kommentarer som «OJ! Hvorfor har du gått opp? Hva har du gjort?», mens her er det mer fokus på mulige årsaker som har naturlig forklaring. Det er ikke unnskyldninger jeg mener, men det er f.eks naturlig at vekten svinger fra en uke til

en annen pga væskebalanse. Det har vært veldig deilig at man ikke øyeblikkelig blir «beskyldt» for å ha sprukket eller noe. Og hvis man har «sprukket» så er fokuset på at neste uke kan bli en bedre uke istedenfor å dvele ved den ene dårlige uken blant mange gode.»

#### Hva har vært de største endringene du har gjort?

«Trening. Det å komme i gang med treningen har vært den største endringen. Jeg føler at jeg lever ganske normalt nå når det kommer til kosthold, men jeg spiser selvsagt annerledes. Jeg koser meg fortsatt med vin og ost en gang iblant og spiser godis innimellom, men før kunne jeg komme hjem 22:30 på en ukedag og ta et glass vin og spise god ost med kjeks til. Det funker ikke i lengden. Jeg må prioritere annerledes og sette av tid til trening, men det gjør at jeg kan unne meg god mat og drikke eller snacks, kaker og godis innimellom.

#### Du har nå fullført ett år hos oss. Hva er planen videre?

«Jeg skal fortsette hos dere! Dette er et utrolig bra sen-

ter. Jeg liker at jeg kan booke tid for trening hvor jeg er helt alene i egentreningssalen også er jeg med på en og annen gruppetime for variasjon. Da jeg begynte her var egentlig målet å gå ned enda fem kilo, men nå er ikke det så viktig. Jeg kjenner at jeg er sterk og jeg føler meg bra, og da er ikke de fem kiloene så viktig; det gjør selvsagt ikke noe om de skulle gå av i prosessen med å stabilisere og forme kroppen.»

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

«VÆR FORBEREDT! Informer/involver de menneskene rundt deg som kan bli påvirket av at du skal legge om livsstilen din og ikke minst; vær klar for å sette deg selv først!»

**Vi garanterer resultater!  
Eneste vilkår: Møt på kurs!**

# VI GARANTERER at du får resultater!

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

«Akkurat det man trenger for å nå målene sine, uten for mye dilldall!»

**Martin Strand, Mjøndalen (+55kg)**

«Følelsen av at det var noen som passet på meg og at det var tydelig hva jeg skulle gjøre for å lykkes har vært viktig»

**Wenche Bjerkestrand Jacobsen, Skedsmokorset (+47kg)**

«Her er det et helt fantastisk godt miljø og man gleder seg til å komme hit»

**Tanja Freese, Slependen (+30kg)**

«Det er et stykke å kjøre fra Ås til EasyLife Asker&Bærum, men helt klart verdt det!»

**Silje Marstad, Ås (+19kg)**

«Alt er så mye lettere nå og jeg har fått så mye mer energi!»

**Unni Høydahl, Nesbru (+20kg)**

«Et år med EasyLife Asker og Bærum har vært fantastisk»

**Line Udnes, Heggedal (+33kg)**

«Dette er noe av det beste som har skjedd meg»

**Merethe Mørk, Billingstad (+29kg)**

«Dette har vært overraskende lett!»

**Lavinia Belli, Høvik (+18kg)**

«Tett oppfølging og godt miljø gjør jobben enklere!»

**Ingrid Gundersen, Borgen (+20kg)**

«Nå har jeg blodtrykket til en ungdom»

**Britt Nesje Torvik, Rykkinn (+27kg)**

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