

# EasyLife

## ASKER & BÆRUM

1 • 2019 • UTGAVE 6

Varig vektreduksjon og livsstilsendring



## – Det er mye følelser knyttet til overvekt!

Christian før



– Kombinasjonen av at dere som jobber her selv har hatt et problem med vekt og at kurset varer et helt år gjorde at jeg følte at jeg var i trygge hender, sier Christian fra Bødalen.

4•5

EasyLife Asker & Bærum: – Eksplosiv vekst og fornøyde medlemmer som til sammen har gått ned over 1000 kilo siden januar 2018!

10•11

### Forskning:

70% av oss anses nå som overvektige! Trenger du kyndig hjelp til å ta grep?

6•7

Ingrid før



## Gikk ned 20 kilo – inspirerte også ektemannen til å ta grep!

Da ektemannen til Ingrid så resultatene til kona, ble han inspirert til å starte han også. Han begynte i august 2018 og er over 25 kilo lettere allerede! Les mer om Ingrid side

8•9



# La oss fråtse i gode valg!



I denne utgaven kan du blant annet bli inspirert av Christian fra Nærnes som har gått ned over 35 kilo. Han har gått fra mye stillesitting og lite aktivitet til å nå utnytte små «lommer» i hverdagen for å få trent. Du får også møte Ingrid som har nådd sitt hemmelige treningsmål, i tillegg til å ha gått ned 20 kilo.

Mange som skal legge om livsstilen og kanskje gå ned noen kilo har det med å se på trening og sunn mat som en slags straff. «Nå har jeg gått opp i vekt, så nå skal jeg sørge meg leve på salat og trene beinhardt hver dag».

En slik overdrivelse vil sjelden føre noe godt med seg i lengden og de fleste går på en «smell» etter noen dager eller uker. Hva med å vinkle det litt annerledes? «Nå har jeg tatt feil valg for helsa en stund, så nå skal jeg jammen meg gi kroppen min det den trenger og fortjener. Jeg skal spise etter tallerkenmodellen og være mer aktiv - fordi jeg fortjener det».

La oss unne oss det beste for oss selv! La oss gi kroppen påfyll av næringsrik, sunn og god mat! La oss heie på oss selv og hverandre! La oss fråtse i gode valg og positive tanker om kosthold, aktivitet og egne kropp - som belønning, fordi vi fortjener det!

**God lesning!**

## Henriette

Daglig leder



# NRK forteller at søndagsturen er overvurdert! Er den det?

**Dette er slutningen de fleste trekker fra sensasjonsoverskriftene som preget NRK og andre store mediehus i oktober 2018.**

Det kan ikke benektes at intensiteten på søndagsturen for de fleste er ganske lav, men skal vi kutte ut søndagsturen da? Selvfølgelig ikke! Vi trenger all aktivitet vi kan få. Litt er bedre enn ingenting.

Om søndagsturen er eneste aktiviteten du har i løpet av uken så bør du helt klart øke intensiteten på den, men for mange handler søndagsturen om å koble av og restituere seg. Forberede seg til neste ukes hektiske dager.

Så, er du aktiv ellers i uka beholder du søndagsturen slik den er om du ønsker, men om søndag er den eneste dagen du har tid til å være ekstra aktiv så følger tre tips for å maksimere utbytte.

## Nordmenn er overraskende slappe på søndager – og trimturene er korte

Er du en av dem som tror søndagsturen redder den fysiske formen din? Ifølge ny forskning tar du helt feil.



Knut og Sidsel Øksvold på tur opp til Ofteåsen i Steinkjer. For ekteparet er både hverdagstrimmen og søndagsturen svært viktig.  
FOTO: TARIQ ALISUBH/NRK

Julie Haugen Egge  
Journalist  
Tariq Alisubh  
Journalist  
Bjørn Solli  
Journalist

Publisert 14. okt. kl. 18:06  
Oppdatert 15. okt. kl. 12:41

## Tre tips for maks utbytte av søndagstreningen

### ● SJEKK PULSEN

Ønsker du å redusere vekt, redusere bukfedme og/eller komme i bedre form så er puls en enkel måte å kontrollere om du tar i nok. For å optimalisere utbytte av en gåtur så bør pulsen din ligge på ca. 60-70% av makspuls. Vet du ikke makspulsen din? Ingen fare! Her hos oss ved EasyLife Asker & Bærum lærer vi bort det vi kaller subjektiv puls. Enkelt forklart så har vi da tre pulssoner å jobbe utifra.

1. Vi har «snakkepuls», denne ligger typisk under 60% av maks. Dette er pulsen vi har når vi er på en rolig gåtur eller gjør hverdagsaktivitet som ikke er spesielt krevende. Det å føre en normal samtale går fint.

2. Videre har vi «kanstrengt-snakkepuls», dette er pulssonen du vil ligge i på søndagsturen. Her er du på 60-70% kanskje opp mot 75-80% i korte perioder. Praten blir litt mindre og når du prater vil ofte svarene bli korte, enstavelssvar. Prøver du deg på lange, sammensatte setninger så vil du ofte hive litt etter pusten.

3. Og til slutt har vi «ikke-snak-til-meg-puls». Her har du ikke noe oksygen å kaste bort på å prate med andre. Dette er typisk 75-90% av makspuls, noen få er kanskje opp i 95-98% av makspuls i korte stunder, men det er ubehagelig.

Dette er det vi kaller intervalltrening eller høyintensiv trening. Her er det maks innsats i relativt korte perioder, etterfulgt av roligere perioder.

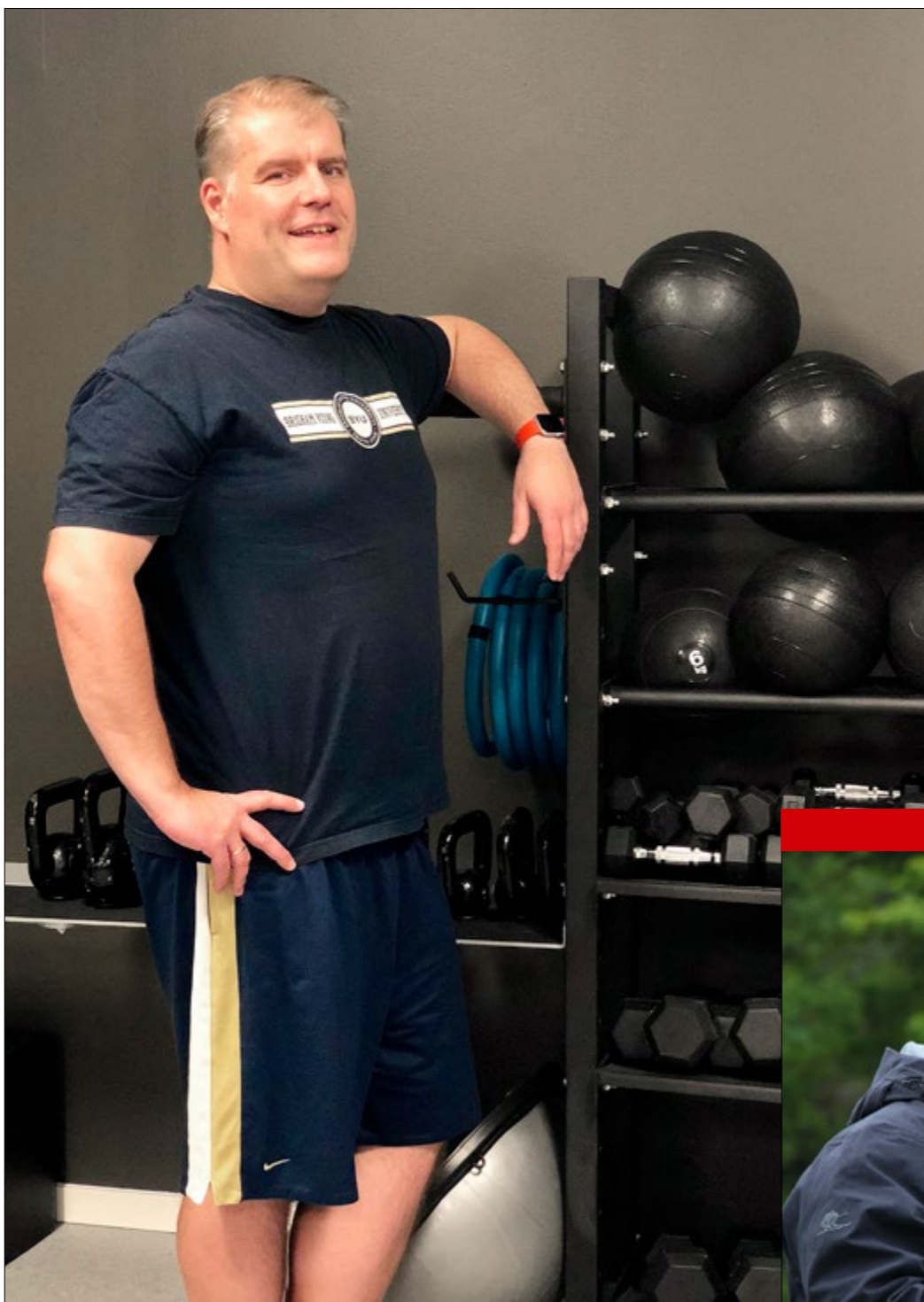
### ● ØK VARIGHETEN

De første 30 minuttene av en aktivitet/treningsøkt vil primært være drevet av karbohydratlagrene vi har naturlig i kroppen. Derfor er anbefalingen at du har 45 minutter eller lengre økter, gjerne opp mot 90 minutter om du har tid. EN ting er likevel viktigere enn varigheten og det er at du starter der du er! Har du ikke gått tur før så er kanskje 15-20 minutter nok i begynnelsen. Etterhvert kan du øke med 5 og 5 minutter.

### ● VARIÉR!

Ikke gå den samme runden dag etter dag. Kroppen vår har en funksjon som heter «superkompensasjon». Enkelt forklart er dette kroppens evne til å tilpasse seg en belastning/distanse og gjøre den jobben mest mulig energieffektivt. Ved å variere lengde, sted og topografi på aktivitetene dine vil kroppen fortsette å styrke seg og prøve å tilpasse belastningen du utsetter den for.

# ÷35 kilo på 4 måneder



– Jeg har følt meg stor mesteparten av livet. Når du er nesten to meter høy så skal det mye til å ikke føle seg stor. Det har skjedd mye på disse første fire månedene for Christian og han står rett i ryggen når vi prater med han. Det er en stolt mann vi prater med og det har han all grunn til å være!

## fakta

**Christian Karlsson (47)**

- Gift.
- 4 barn.
- ÷35 kilo.

“  
Jeg visste at EasyLife var det rette for meg!”

Christian begynte på kurs i august 2018 og har allerede gått ned over 35 kilo på kun fire måneder!

## Christian før



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

«Jeg har et par venner som har gått på EasyLife andre steder i landet med veldig gode resultater. Jeg har lenge prøvd å gå ned i vekt, men aldri fått til noe varig resultat. Jeg har fulgt Grete Roede og lavkarbo-dietter med god vektreduksjon, men resultatene har vært kortvarige. I våres søkte jeg opp EasyLife og sendte inn interesse-skjema via hjemmesiden. Da jeg ikke hørte noe på noen uker så tenkte jeg; jaja, da har jeg prøvd. Heldigvis har jeg en kone med «ben i nesa» som tok telefonen fatt. Hun booket faktisk samtalen for meg.»

### – Hva var førsteinntrykket ditt av oss?

«Veldig positivt! Det var tydelig at dette ikke var en massiv «kvern», kun designet for å maksimere profitt. Dere som jobber her er genuint opptatt av at vi skal lykkes. Lokalene er delikate og innbydende, med flott utstyr. Akkurat det man trenger for å nå sine mål uten for mye diildall!»



### – Du var på møte i sommerferien, hvordan var det å vente på å starte opp i august?

«Jeg hadde en del prosesser og prøvde å forberede meg til oppstarten med kosterstatter. Jeg visste at dette var det rette for meg, allerede før jeg begynte. Kombinasjonen av at dere som jobber her selv har hatt et problem med vekt og at kurset varer et helt år gjorde at jeg følte at jeg var i trygge hender. Jeg må likevel innrømme at da første kurskveld kom,

fikk jeg en åpenbaring i form av at jeg ikke var så mentalt klar som jeg hadde håpet.»

### – Hva mener du?

«Det var veldig bra at vi fikk smake på de forskjellige produktene så vi visste hva vi gikk til, men da første kurskveld var over og jeg hadde kommet hjem, satt jeg ved middagsbordet og tenkte «skal jeg ikke få spise mer mat? Skal jeg leve på denne «astronaut-maten» bare? Men det gikk noen dager så var opplevelsen en helt annen. Da vi kom tilbake uken etter hadde vi både fått motiverende SMS fra kurslederen og et veldig oppløftende første resultat på vekten. Jeg gikk faktisk ned 7,3 kilo første uken!»

## Målet er å veie 115 kg

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

«Nå har jeg lagt en god plan for julen. Denne er «kvalitetssikret» av kurslederen min og nå gjenstår det bare å gjennomføre denne og jobbe videre for å ta av de siste 15 kiloene. Jeg håper å være i mål før påske, slik at jeg kan begynne å stabilisere vekten.»

### – Varig livsstilsendring og bedre helse er det overordnede målet her hos oss. Har du opplevd konkret bedring helsemessig?

«Det er endel hjerte-/karproblemer i familien i tillegg til andre sykdommer. Jeg har heldigvis ikke hatt noen direkte problemer med sykdom, men det å forebygge eller redusere risikoen for å utvikle sykdom har helt klart vært en driver i prosessen!»

### – Trening og/eller aktivitet er en viktig del av varig endring. Hvordan er dine rutiner?

«Med en krevende jobb og fire barn som skal på diverse aktiviteter må jeg innrømme at mitt aktivitetsnivå har vært veldig lavt i mange år. Etter jeg startet her har jeg lært at jeg må prioritere tid til trening og aktivitet. Nå trener jeg stort sett to ganger i uken. Tidligere dro jeg opp laptopen og jobbet mens jeg ventet på barna som var på fritidsaktiviteter. Nå tar jeg meg heller en treningsøkt eller gåtur.»

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



– Det er mye følelser inne i prosessen med å legge om livsstilen og gå ned i vekt!

### – Hva tenker du har vært den største overraskelsen for deg så langt?

«Det må være hvor lett jeg synes det har vært! Det har vært lite utfordringer så langt og de få gangene jeg har hatt det tøft så har dere her på senteret vært klare til å støtte og veilede meg videre. Det som kanskje har vært like overraskende er hvor mye følelser som har vært inne i bildet for min del.»

### – Mye følelser? Har du lyst til å utdype?

«Jeg tror at de fleste som blir veldig overvektige har mange følelser å ta tak i. Jeg har jo opplevd mye opp igjennom livet p.g.a. størrelsen min, både høyden og vekten. Jeg har vært aktiv med volleyball og basket, men det har alltid vært mange tunge/vonde følelser knyttet til vekt og størrelse. Disse har blitt taklet med mat. Jeg har jobbet i delikasseavdelinger fra jeg var 14 år og til jeg var oppe i tjuåra. Jeg har nok vært en gourmand. Jeg trives med å lage god mat til familien. Etter at jeg begynte her, har jeg lært meg å tenke nytt: Isteden for «to koteletter til Christian, én til hver av de andre i familien», så er det nå tallerkenmodellen som gjelder. Jeg kan fortsatt lage nydelig, velsmakende mat. Jeg må bare begrense mengden til én porsjon»

# 70% av den norske befolkning er nå overvektige

Fra 70-tallet og frem til nå har nordmenn bare blitt større og større. Nå har det blitt så ille at 60-70% av befolkningen er å regne som overvektige. Dette er basert på de nyeste tallene fra HUNT4 (HelseUndersøkelsen Nord-Trøndelag).

## – En kjempedårlig idé å gjøre det normalt å være overvektig

Forskere på fedme mener det er en dårlig idé å endre grensene for hva som er normalvektig, selv om flesteparten av nordmenn nå regnes som overvektig.



NÅ ER DET NORMALT Å VÆRE OVERVEKTIG: Disse to har en BMI på henholdsvis 25,2 og 31,9 – og havner dermed i kategoriene overvekt og fedme.

FOTO: BJØRN STEINAR GUNDERSEN / NRK



Elisabeth Skarrud  
Journalist



Gisle Forland  
Journalist

Publisert 18. okt. kl. 19:35  
Oppdatert 18. okt. kl. 21:00

En «løsning» som har blitt foreslått er å endre definisjonen for hva som er overvektig. Flere av landets fedmeeksperter og autoritetene innen helsevesenet, med Jøran Hjeltnes (leder ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst) i spissen, har gått ut og sagt at dette er en veldig dårlig idé! Ved å normalisere overvekten blant oss nordmenn vil lysten til å gjennomføre endring reduseres. Det

er ikke sånn at alle må slanke seg, men mange må øke aktivitetsnivået og man bør spise sunn mat. Det å endre definisjonen av fedme blir som å stikke hodet i sanda, altså bare å fornekte problemet. Vi må se etter løsninger, finne ut hvordan vi kan stimulere den norske befolkning til å spise sunnere og røre mer på seg.

## Nå er 7 av 10 nordmenn overvektige

Vektoppgangen i den norske befolkninga er så stor at det i dag er normalt å være overvektig. – Vi bør kanskje endre BMI-skalaen for å følge utviklinga, mener forsker.



FRA FEDME TIL OVERVEKT: Else Heggli har siden juni tatt av 18 kilo. Hun er nå i kategorien overvektig, med en BMI på 28,3.

FOTO: JULIE HAUGEN EGGE/NRK

Julie Haugen Egge  
Journalist

Tariq Alisubh  
Journalist

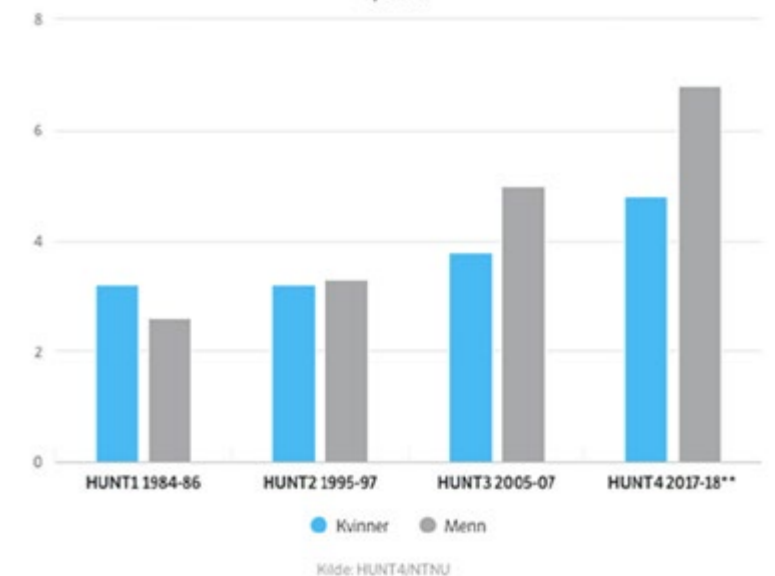
Eivind Aabakken  
Journalist

Publisert 18. okt. kl. 06:10  
Oppdatert 18. okt. kl. 07:08

I dag er normalvekt definert som BMI under 25, likevel ser man at en BMI under 30 kombinert med tilstrekkelig aktivitetsnivå sterkt reduserer faren for hjerte-/karsykdom, diabetes 2 og andre livsstilssykdommer. Det har vært en markant økning i diabetes generelt i befolkningen og spesielt hos menn.

I tillegg til at 70% nå regnes som overvektige har 20% av befolkningen det som defineres som fedme. Det har blitt sagt at Norge opplever en fedmeepidemi, men en epidemi er noe som går over, noe overvektspørsmålet i Norge ikke ser ut til å gjøre.

Økning av kjent diabetes  
i prosent



**! Vi KAN livsstilsendring og vektreduksjon! GARANTERT!**  
EasyLife - for deg som ønsker varige resultater uansett utgangspunkt og mål!

“  
Tett oppfølging og  
et godt miljø,  
gjør jobben  
lettere!”



Ingrid før



Da ektemannen til Ingrid så resultatene til kona, ble han inspirert til å starte han også. Han begynte i august 2018 og er over 25 kilo lettere allerede! Dette har vært utrolig viktig for Ingrid da hun har sett at mannen hennes trengte en endring like mye som henne selv.

### fakta

Ingrid Gundersen (58)

- Konsulent Miele.
- Gift og 2 barn.

– Da jeg kom hit første gang, var jeg sliten og tung. Ikke bare fysisk tung, men psykisk også. Det å ikke trives med egen kropp tærer på humøret. Jeg hadde vært på EasyLife tidligere, men etter åtte uker gikk senteret det var på konkurrs og vi stod der på bar bakke. De åtte ukene ga flotte resultater, men oppfølgingen gjennom de åtte månedene jeg har vært her på Nesbru har gjort at jeg føler endringene er varige denne gangen, forteller Ingrid.

Det var litt tøft i starten av kurset. Mange store endringer som skulle implementeres. Det at vi var en gruppe som gjorde det sammen, og det at resten av medlemmene på senteret tok oss «nye» så utrolig godt i mot har gjort dette mye lettere enn forventet!

– Nå er du 20 kilo lettere.

**Hvordan har din erfaring vært?**

– Jeg er så utrolig GLAD for at jeg begynte. Henriette har vært en veldig inspirerende kursholder. Både Thomas og Henriette er utrolig flinke til å motivere og se oss som trener her.

Jeg har satt ekstra stor pris på oppfølgingen. Selvsagt er det best når det kommer ros og støtte når ting går bra, men å bli møtt med forståelse og empati når ikke alt går på skinner er den virkelig store forskjellen på dere sammenlignet med andre opplegg jeg har prøvd.

**Nytt liv**

– Du er blitt skikkelig sprek!

**Trente du før du begynte her?**

– Jeg har trent tidligere, men det var lenge siden jeg hadde hatt en plan for treningen. Jeg har alltid følt at jeg var sterk, men jeg husker at det var ekstra tungt de første treningene. Det var flere ganger jeg hadde lyst til å gi meg, men da var det en stemme som dukket opp og sa «Kom igjen! Litt til! Snart pause!» og da fikk jeg de ekstra kreftene jeg trengte til å gjennomføre. Jeg følte at jeg ble sprekere og sterkere for hver eneste økt i starten.

– Har det vært noe spesielt innen trening du nå gjør som du ikke trodde du kom til å klare?

Det er kanskje litt flaut å innrømme, men ei jeg begynte på kurs med, ble raskt en skikkelig sprekning! Etterhvert som jeg begynte å føle kontroll over egen kropp og kjente at jeg hadde blitt sterkere satte jeg meg som mål å klare å jobbe med den tunge 15 kilos ballen (red anm. Slamball, en myk ball med forskjellige vekter som man kaster i bakken) sånn som hun gjorde. I november nådde jeg målet om å fullføre en hel økt med den ballen.

– Hvis du skal oppsummere tiden din hos oss.

**Hvordan vil du beskrive den?**

Fantastisk! Jeg er utrolig takknemlig for støtten jeg har fått, men også utrolig stolt over meg selv! Dere har hele veien fortalt at det er jeg som må gjøre jobben og det har jeg gjort! En ekstra bonus er at jeg har fått med meg mannen min, Jan. Han trengte litt mer tid enn meg på å ta avgjørelsen, men det at jeg har kunnet bidra og inspirere til at han også tar grep er veldig bra. Også er senteret så utrolig. Godt miljø, dere er flinke til å knytte gruppen sammen og få de til å jobbe for varig endring.

– Hvis du kan fortelle andre som ønsker vektreduksjon og bedre helse en ting, hva ville det vært?

Gjør det! Finn tid og fokus til å hjelpe deg selv med det. Du vil føle deg så utrolig mye bedre når du bare har kommet i gang!



Ingrid er å se på trening hos oss 2-3 ganger i uken.



Her holder Ingrid på med 15 kilos slamball som var et «hemmelig» treningsmål for henne. «Det at jeg har gått ned MER enn denne ballen veier er utrolig!»



**EasyLife** - Vær aktiv i ditt eget tempo! Uansett alder, erfaring eller tid, vi hjelper deg å bevege deg i riktig retning mot den beste utgaven av deg selv!



## Suksessen fortsetter for senteret på Nesbru

Her er bilder fra åpningen av den nye gruppetimesalen ved EasyLife Asker & Bærum. På bildet til høyre instruerer Henriette, daglig leder ved senteret, noen medlemmer. På bildet over er det en sliten og fornøyd gjeng som pose-rer sammen med Thomas, fagansvarlig ved senteret.



**For ett år siden startet ekteparet Henriette og Thomas Evensen-Gusdal opp EasyLife Asker & Bærum på Nesbru. Allerede etter 9 mnd. utvidet de lokalene sine på grunn av høy etterspørsel og treningslystne medlemmer.**

### Rent EasyLife-senter

Senteret på Nesbru er det vi kaller et rent EasyLife-senter. Det betyr at man kun møter andre som også har jobbet med endring av livsstil, vektreduksjon og helseforbedringer på senteret. «Vi møter ofte mennesker som kvier seg for å gå på store treningssentre, eller som tror at de ikke er «gode nok» for gruppetimer. Her hos oss er aktiviteter og gruppetimer lagt opp slik at alle uansett nivå skal føle mestring og få utbytte. Mange føler nok en trygghet i at både ansatte og de andre medlemmene har vært/er i samme situasjon som en selv» forteller en av eierne og daglig leder Henriette Evensen-Gusdal. Hun og ektemannen Thomas bestemte seg for å starte opp et eget EasyLife-senter etter å ha vært mange år i bransjen, og det angret de ikke på. De har selv gått ned 45 og 72 kg og har dermed godt med egenerfaring. I tillegg er Thomas fag- og produktansvarlig for EasyLife Norge.

### Fornøyde medlemmer med både individuelle og felles mål

I januar åpnet dørene for det aller første kurset og senteret hadde da 10 medlemmer. Uken etter startet neste kurs opp og det startet også opp noen PT-kunder. Fornøyde medlemmer som snakket varmt om senteret bidro til god vekst og nå har senteret over 70 medlemmer. «Fokuset vårt er helse. Vi har ulike forutsetninger og forskjellige mål for hvor vi skal, men en ting er felles for alle; nemlig ønsket om bedre helse. Hvordan man oppnår det kan være individuelt, men aktivitet, kosthold og mental trening er viktige komponenter for alle og det er dette vi jobber med» sier eierne entusiastisk.

“ At medlemmene våre nå har gått ned over 1000 kg til sammen er jo fantastisk, men det hjelper lite dersom det ikke ligger varige endringer i bunn.

EasyLife er kjent for sine gode resultater over hele landet og for å benytte seg av kosterstattere i startfasen av opplegget. «Vi bruker kosterstattere som er utviklet av leger og eksperter innen vektreduksjon i starten av kurset. Dette gir mange en «kickstart» samtidig som det luker ut en del uvaner mange har i kostholdet sitt. Utover i kurset går man mer og mer over til et godt og variert kosthold etter helsedirektoratet sine anbefalinger. Vi jobber for en hverdag man kan leve med over tid, ellers blir ikke resultatene varige» forklarer ekteparet.

### Treningsglade medlemmer

En veldig stor del av medlemsmassen hos EasyLife Asker & Bærum er å se på gruppetimer. Faktisk har så mange blitt glad i å trene at senteret på Nesbru så seg nødt til å utvide lokalene sine allerede etter ni måneder. «Ja, det tar vi som et stort kompliment» smiler Henriette. «Medlemmene her heier på hverandre og man merker at de vil hverandre vel. Utenom oppsatte gruppetimer er det ofte at medlemmene møtes og kjører gruppetrening på egenhånd. Det er rom for alle, og de inspirerer hverandre» fortsetter hun.

### Nye kurs i januar – med garanti

I januar avsluttes de to første kursene etter å ha holdt på et år. Mange av medlemmene vil fortsette på det trivelige senteret og får da tilbud om oppfølgingskurs. Noen kurs avsluttes og nye begynner. Onsdag 09.01. starter nytt kurs opp for de som vil ha bedre helse og ned i vekt. Som på de andre kursene er det også her resultatgaranti! Har man ikke gått ned 10 kg før påske kan man bryte kontrakten å få kursavgiften tilbake. «Ja, det er sant at man uten diskusjon kan få kursavgiften tilbake og løsrives fra kontrakten dersom ikke 10 kg er av til påske» bekrefter Thomas.

**EasyLife** - så mye mer enn bare vekten!



Vil du høre mer om EasyLife Asker & Bærum?

Ta kontakt på [post@easylifeab.no](mailto:post@easylifeab.no) eller på telefon **46 888 777**



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 selvpoplevd 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 selvbylde 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 risikozonen 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 livsstilsendring.

**– 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.**