

RING 46 888 777

GRATIS AVIS

EasyLife

ASKER & BÆRUM

1 • 2020 • UTGAVE 6

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

**– Med EasyLife
fikk jeg kjøpt
meg den
disiplinen
jeg ikke hadde**

– Jeg har gått opp og ned i vekt siden videregående. Det å gå ned i vekt har ikke vært så vanskelig, men å holde vekten er vanskelig.

Les mer side

8•9

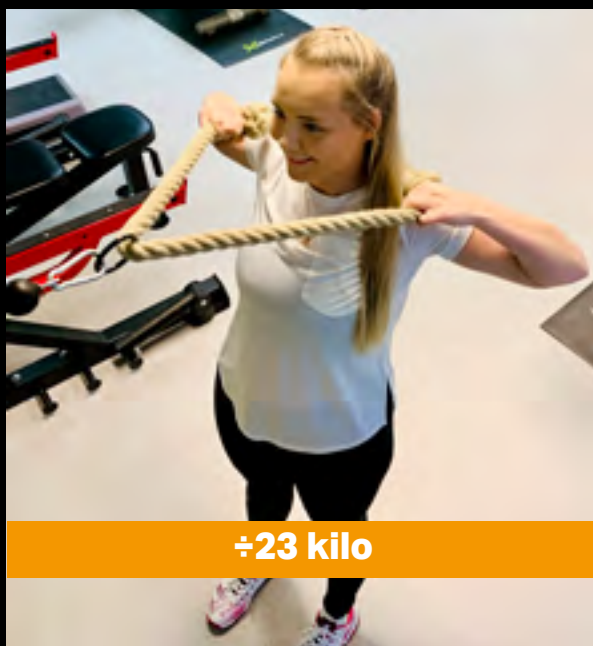


Edward (27) ÷30 kilo på 8 uker



*Ragnhild
Strand (55):
– Endelig
har jeg
funnet
meg selv
igjen!*

6•7



÷23 kilo

**– Alle kan oppleve
å slite med vekt,
men det er viktig
å ta grep så fort
du er klar for det**

Etter å ha gått ned i vekt har Mia tatt opp igjen håndball ved siden av en ellers variert treningshverdag og en aktiv jobb.

4•5

Vi garanterer resultater! Les mer om vår unike resultatgaranti og hva vi tilbyr på side 3.

“Det er jo bare å...”



De fleste av oss har kanskje fått denne frasen servert en gang eller to? «Det er jo bare å...»? Enten du vil slutte å røyke, bli skikkelig god i noe, gå ned i vekt eller noe annet - så virker det som det alltid finnes en «bedreviter» i nærheten som kan fortelle deg at «det er jo bare å...».

Så enkelt er det dessverre ikke. Hadde det vært det, hadde alle fått til å slutte å røyke. Ingen hadde strevd med overvekt og alle hadde klart nyttårsforsettene sine hvert eneste år.

Motivasjon for store endringer er skjøre saker. Du kan være på topp en dag og snu totalt den neste. Å endre vaner krever som oftest tid, viljestyrke og evnen til å riste av seg små nederlag. Noen kommer i mål på egenhånd, for andre er det enklere sammen med mennesker i samme situasjon som dem selv.

Det kan være godt å være en del av et fellesskap med jevnlige møter, oppfølging og noen som heier. Noen som savner deg når du ikke kommer, eller som inspirerer når motivasjonen ikke er på topp. I denne utgaven kan du lese om flere av våre medlemmer som har endret livsstil, gått ned i vekt og kvittet seg med vondter. De har lyktes i sin endring og gjort jobben som kreves.

God lesning!

Henriette

Daglig leder



fakta

Henriette Evensen-Gusdal (36)

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

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

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 påske (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

PRIS:
KUN 1290/mnd. ink. alt
INNMELDING: 1400

÷23 kilo Over 10 kilo ned de første seks ukene!

“ Alle kan oppleve å slite med vekt, men det er viktig å ta grep så fort du er klar for det.

Etter å ha gått ned i vekt har Mia tatt opp igjen håndball ved siden av en variert treningshverdag og aktiv jobb.

Mia er en ung og blid jente som har kommet godt i gang med trening og gått ned et betydelig antall kilo.

– Hvorfor begynte du her hos oss?

«Jeg hadde lagt på ganske mange kilo ilar en fireårs periode og jeg følte meg ikke så vel i egen kropp lengre. Mamma hadde sett et magasin fra EasyLife. Når jeg leste mer om EasyLife, de utrolige resultatene de hadde opplevd og hvordan dere jobbet på en såpass helhetlig måte så tok jeg kontakt for å høre litt mer.»

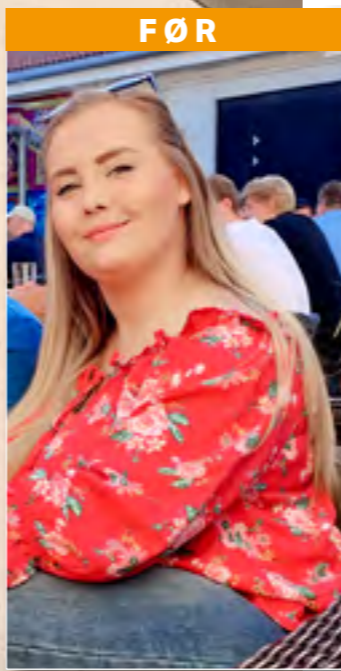
– Hvor mange kilo hadde du gått opp ilar denne fireårs perioden?

«Jeg hadde vel gått opp rundt 25 kilo, men majoriteten av disse kiloene kom det første året»

– Du har gått ganske fort å gå opp i vekt altså? Er det mangel på kunnskap om mat og trening som er årsaken?

«Ja, jeg ble raskt tung, men det har nok ikke så mye med mangel på kunnskap å gjøre. Jeg har vært aktiv håndballspiller og hatt stort fokus på et sunt kosthold. Jeg hadde en vond opplevelse da jeg var 16 år og jeg hadde ikke noen gode verktøy for å takle dette. Denne opplevelsen resulterte i at jeg kuttet håndball og akti-

Mia var veldig aktiv frem til hun var 15 år, da hun var 16 år hadde hun en veldig vond opplevelse som gjorde at hun sluttet å være aktiv og begynte å takle følelsene med mat. På ett år hadde hun lagt på seg veldig mange kilo og begynte å merke det på helsen.



vitet generelt, men fortsatt spiste jeg som om jeg trente masse. Samtidig så taklet jeg endel av følelsene knyttet til hendelsen med mat. Det ble rett og slett store mengder energi og det besto primært av få måltider med fet og tung mat.

– Hva har vært det viktigste for deg med å gå her?

«Å møte noen med erfaring, som deler disse erfaringene med oss som går på kurs har vært veldig viktig. Her har Henriette vært utrolig. Henriette er en dyktig kursholder som formidler livsstilsendring på en lettfattelig måte. Hun tar seg tid til at vi som går i gruppen skal få stilt spørsmålene vi har, samtidig som hun sørger for at alle får informasjonen de trenger for å begynne på sin egen livsstilsendring. I tillegg har samholdet i gruppa vært viktig. Det å møte andre som jobber, og sliter, og å kjenne at det er en hel gjeng som heier på deg og støtter deg er utrolig godt. Det har gjort jobben mye lettere»

– Vil du si at støtte og oppfølging har vært det viktigste for din suksess?

«Jeg har ikke vært i et så strukturert opplegg som EasyLife før, men opplevde at strukturen og opplegget gjorde det ganske lett. Når det er sagt, selv om det er lettere så tok det meg faktisk nesten hele kurset å innse at det var nettopp kurset som gjorde det så lett.»

Jo raskere du tar grep om egen helse, jo lettere er det!

– Du er jo forholdsvis ung, bare 22 år. Hvordan har det vært å begynne på kurs, trene og omgås en gjeng med aldre godt over din egen?

«Jeg opplever ikke at alder er et tema. Jeg har faktisk ikke følt meg så veldig mye yngre enn de andre på kurset. Jeg har jo hatt ei til som kun er noen få år eldre enn meg, men det har ikke vært vanskelig å prate med alle. De er her av samme grunn og alle vil at alle skal lykkes.»

Her sitter Mia i medlemsområdet. Dette er en samlingsplass for medlemmer på kryss og tvers av kursgrupper.

– Har du hatt noen utfordringer med helsen relatert til din overvekt og inaktivitet?

«Jeg hadde høyt blodtrykk og slet med en vond rygg. Det føles jo ikke bra som 20åring å skulle slite med sånt. Jeg var også veldig redd for å utvikle diabetes. Nå er ryggen og blodtrykket fint og jeg vil si at jeg har tatt gode grep ift egen helse for å minimere sjansen for å utvikle diabetes.

– Hvordan har endringen vært for deg nå som du snart har fullført årskurset?

Jeg vil si at før, så hadde jeg litt tanken at jeg skulle «leve for å spise» mens nå «spiser jeg for å leve». Det at dere følger opp så tett i starten og sikrer alle en god start er utrolig viktig! Mange som sliter med vekt har sikkert prøvd selv, men det hjelper å gå i en gruppe. Alle er i samme båt og jobber egentlig mot samme mål. Trening har blitt lett igjen. Jeg trener mye håndball i tillegg til at jeg prøver å være mer aktiv ellers i hverdagen.

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

Det må være at vekten er blitt litt mer subjektiv og det at følelsen av at jeg er i god nok form til å gjøre det jeg har lyst til uten at vekten og kondisjonen skal stoppe meg.

fakta

Mia Adde Andersen (22)

- Bjerkås.
- Samboer.
- Hjemmesykepleier.



÷16 kilo ... og alt er blitt lettere!



Ragnhild har fått mer overskudd og opplever at hverdagen er lettere, akkurat som kroppen har blitt. Det å komme seg på trening etter en lang arbeidsdag er ikke noe problem.

“ Endelig har jeg funnet meg selv igjen!



Ragnhild trener regelmessig hos EasyLife. Her ser vi henne i aksjon med to øvelser hun nå mestrer veldig godt.



Vi har tatt en prat med Ragnhild Strand, ett av mange medlemmer hos EasyLife Asker & Bærum med fantastiske resultater.

– Kan du fortelle litt om veien din hit til oss?

«Etter jeg ble 40 år så ble jeg gradvis tynnere og tynnere, ikke bare fysisk, men også psykisk. Det at jeg ble eldre er vel ikke direkte årsaken til vektøkningen, men det ble helt klart vanskeligere å holde vekten og lettere å gå opp. Flere betennelser, skader og null trening førte til vektøkning. Jeg startet prosessen med å finne ut av hva jeg trodde jeg trengte for å lykkes. Jeg googlet «livsstilsendring» og EasyLife Asker & Bærum dukket opp som øverste treff. Jeg leste meg opp på hva EasyLife drev med før jeg tok kontakt og booket et uforpliktende infomøte. Da jeg kom på møte og møtte Thomas fikk jeg mye god informasjon. Det jeg la mest merke til var resultatgarantien de ga, som jeg syntes hørt ut til å være for god til å være sann, og det at jeg skulle leve på forholdsvis lite energi en kort periode før jobben med kostholdet faktisk begynte. Det tok ikke lang tid før jeg innså at garantien var reell. Jeg gikk ned 10 kg lenge før garantitiden og det lave energiinntaket var heller ikke noe problem.»

Alle medlemmer som går på kurs hos oss og ønsker ned 10 kilo eller mer tilbys å gå inn i noe som heter ketose. Vi oppnår dette med egenutviklede kostestatter med lavt energiinnhold for å gi et boost i vektreduksjonen. Fasen varer i tre uker.

“ Har ikke angret ett sekund!

«Allerede etter to dager på kurs og den nye kostholdsplenen min var jeg på en restaurant med familien. Jeg holdt meg til min gode kyllingsuppe, mens resten av familien koste seg med masse mat; og det var ikke et problem!..»

– Du gruete deg til de første ukene med en litt streng diettplan og mange endringer, men synes det gikk greit. Hvordan var overgangen til mer vanlig kosthold? Det å ta tilbake kontrollen selv?

«Overgangen gikk helt fint. Jeg fortsatte ned i vekt, hadde allerede blitt betydelig lettere i kroppen og hadde funnet treningsgleden. Treningsgleden var veldig viktig for meg. Har aldri likt trening, men nå synes jeg det både er morsomt og at noe mangler om jeg ikke får trent som planlagt. Å møte noen med kunnskap og egenerfaring, som veileder og hjelper oss som går på kurs har også vært fantastisk. Målet for alle er å spise vanlig mat, med små korrigeringer fra slik det var før, og ha kontroll på vekten. Her har Henriette virkelig levert! Langt mer enn jeg hadde forventet.»

– Hva mener du med mer enn du hadde forventet?

«Veiledningen er enkel å forstå og enkel å praktisere. I tillegg har hun en god pedagogisk tilnærming. Det er noen få verktøy som skal på plass, resten er «øvelse gjør mes-

ter». Og når du har så tett og fin oppfølging i tillegg til et så fantastisk miljø som det er her hos EasyLife Asker & Bærum så blir det enklere.»

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

«Ja. Jeg har konkludert med at EasyLife passer meg veldig godt. Jeg synes det er enkelt å følge opplegget, resultatene kom raskt og jeg har sluppet sult. Jeg hadde en kropp som ikke spilte helt på lag i starten av kurset og fikk et egentreningsopplegg som passet meg og kroppen min veldig bra. De første ukene holdt jeg meg til dette, men etterhvert begynte jeg med fellestreningene også. Jeg er veldig fan av Thomas sine timer, her føler jeg meg spreke og sterkere gang for gang, men er egentlig på de fleste timene. De er veldig varierte med alt fra dans og styrke til litt mer kombinerte timer.»

– Har du fått til noe du ikke trodde du skulle få til?

«Vet ikke helt om jeg har fått det til ennå, men jeg har begynt å jobbe med jogging. Jeg har veldig lyst til å lære å like å jogge. Det er en annen ting som er veldig fint her! Det er også utetrening og dere på senteret oppfordrer/utfordrer oss til å delta på andre aktiviteter, som f.eks Sentrumsløpet 2020 som jeg nå har meldt meg på.»

“ Kuttet blodtrykksmedisinene og er kvitt betennelsene

– Du har jo blitt en gjenganger på gruppetreningene her hos oss, men du likte jo ikke trening?

«Jeg trives veldig godt med kombinasjonen kurs og trening på samme sted. At det er felles gruppetrening rett før kurs har gjort det lett for meg å komme i gang. Jeg har vært i aktivitet tidligere, men de siste årene før EasyLife har jeg vært lite aktiv. Jeg hadde fått høyt blodtrykk og slet med betennelser i kroppen. Nå trener jeg her 2-3 ganger i uken, har kuttet blodtrykksmedisinene helt og er kvitt betennelsene i kroppen. I starten var jeg spent på om jeg kom til å orke å trene, men det gikk overraskende lett. Selv med lite energi inn orket jeg å trene. Jeg følte meg så utrolig opplagt!»

– Hva har vært det viktigste for deg så langt i tiden her hos?

«Å finne en vei til varig livsstilsendring som jeg kan leve med. Det å føle at jeg har et normalt kosthold, men klarer å holde vekten. Jeg vil egentlig komme meg dit at det å ta sunne valg blir en vane. Nå må jeg tenke litt på valgene jeg tar, men jo lengre ut i kurset jeg har kommet, jo mer naturlig har det føltes.»

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

«Du får et nytt og bedre liv! Det høres ut som en klisjé, men jeg tror at for de fleste føles det nok umulig å skulle klare en så stor livsstilsendring alene! Det å ha en gruppe og det å kjenne på samholdet, at det er mange andre som heier på deg og støtter deg i denne prosessen er utrolig viktig og det gir deg det overskuddet og energien du trenger for å fullføre.»

“ Med EasyLife fikk jeg «kjøpt» meg den disiplinen jeg ikke hadde.

÷30 kilo ... på 2 måneder



«Jeg har gått opp og ned i vekt siden videregående. Det å gå ned i vekt har ikke vært så vanskelig, men det å holde vekten har alltid vært utfordringen. Det går en kort periode, men så kommer kiloene snikende tilbake»

Edward begynte på kurs i august 2019 og gikk ned over 30 kilo på kun to måneder!

– Hva fikk deg til å begynne her hos oss?

«Min mor begynte på kurs her i september 2018. Jeg har fulgt med henne og hennes kamp mot kiloene i store deler av livet mitt. Dette var første gang jeg så at hun mestret å legge om livsstilen og gå ned i vekt. Mamma gikk ned over 16 kilo de første fire månedene og etter ett år på kurs hadde hun gått ned de 20 kiloene hun ville og hadde holdt vekten stabil ganske lenge.»

– Hva var førsteinntrykket ditt av oss?

«Veldig positivt! Det var tydelig at dette er et gjennomtenkt opplegg. Dere som jobber her er genuint opptatt av at vi skal lykkes. Det er fine gruppetimer og godt miljø.»

“ Dette er et fint sted å lære og like å trene!

– Du har jo hatt gode resultater tidligere som ikke har vart, hva er forskjellen nå?

«I begynnelsen av 20-årene var jeg i god form. Jeg trente

nesten daglig og spiste veldig lite. Etterhvert ble jeg sliten av å leve på så lite mat og trene så mye. Jeg orket rett og slett ikke å holde det gående. Etter det ble det opp ca. 10 kilo i året. Det ble tyngre og tyngre å trene og være aktiv. Før jeg startet her hadde jeg gått opp 45 kilo.

– Og hva er forskjellen nå?

«Sånn bortsett fra kickstarten dere har de første ukene så er det overraskende små endringer som skal på plass! Det er riktignok mange av de, men hver enkelt trenger ganske små justeringer. Før drakk jeg mye brus og var redd dere skulle si at jeg ikke kunne drikke brus lengre. Jeg har redusert inntaket betraktlig, faktisk har jeg bare tatt ett glass Pepsi Max ilt disse første to månedene og det var mest for å være høflig i en sosial setting. Det er liksom bare å innse at alt er med måte! Kosthold, utskeielser, trening. Alt med måte. Jeg må planlegge godt, unne meg litt innimellom, men aldri mengder.»

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

«Jeg hadde en liten arytmie (red anm.: arytmie er en forstyrrelse i de elektriske impulsene i hjerte). Jeg fikk beskjed at en vektreduksjon antageligvis ville bedre det og det har det! Jeg har faktisk ikke merket noe til den siden jeg



fakta

Edward Pike (27)

- Samboer.
- Lektor.

Her gjør Edward øvelsen stående roing med vekten han har gått ned.



Edward løper her på våre topp moderne lamellmøller. Det å jobbe med overvekt og de typiske skadene som følger med, gjør at kvalitetsutstyr er viktig! Disse møllene er mye mer skånsomme enn tradisjonelle tredemøller og gir en bedre løpsfølelse.

begynte her hos dere. Jeg har også hørt og sett en del skrekkehistorier i nære relasjoner i tillegg til at min far har diabetes type 2. Det å forebygge eller redusere risikoen for å utvikle sykdom har helt klart vært en driver i prosessen. Jeg er overbevist om at det å ta grep nå som jeg fortsatt er ung, det å etablere bedre vaner, er både viktig og lettere»

“ Jeg spiser MYE sunnere!

– 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. Jeg husker første gang jeg skulle lage meg middag etter kickstarten. Jeg lagde det jeg trodde var riktig mengde mat, men kastet faktisk endel av maten. Jeg var god og mett, lenge før tallerkenen var tom. Det er lenge siden jeg har stoppet å spise før tallerkenen er tom. Jeg la tidlig merke til at måltidsrytmen er viktig å fokusere på når man skal prøve å begrense energiinntaket»

– Hva har vært det viktigste du har lært så langt?

«Evaluering! I begynnelsen, med kickstarten, så var jeg litt sulten. Det ga seg raskt og jeg hadde en mer konstant

følelse av tilfredshet. Jeg var hverken sulten eller mett. Jeg begynte å ta en vurdering ca. kl. 18:00 hver dag. Jeg spurte meg selv om jeg hadde spist og drukket nok. Ofte var det en sammenheng mellom måltidsrytmen og sult eller vanninntak og sult. Noen ganger hadde jeg vært «for flink» tidligere på dagen og var sulten på kvelden. Det å evaluere dagen har vært et viktig verktøy.

– Hva tenker du er viktig å fremheve for de som tenker å begynne på EasyLife?

«Først og fremst vil jeg jo si at det ikke er så skummelt eller vanskelig som man kanskje først tenker at det er. Videre er dette et veldig hyggelig miljø å være i. Gjengen på senteret (medlemmer og instruktører) er veldig støttende, de er genuint interessert i deg og hvordan det går med deg. De er litt som en ekstra familie, bare at alle har eller har hatt samme utfordringer som deg. Resultatene er selvsagt også veldig motiverende, og at de kommer raskt. Også følelsen av å ha et godt system i ryggen. Jeg har følt det litt som at jeg har kunnet kjøpe meg den disiplinen jeg manglet.»

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

#easylifeab



Tanja er strukturert og trener regelmessig. Dette gjør at det er lettere å gå ned i vekt.

“ Dette senteret er annerledes enn andre på markedet

fakta

Tanja Freese (41)

- Slependen.
- Samboer.
- Jobber i Heidenreich AS som regnskapssjef.

– **Jeg fant dere ved en tilfeldighet. Jeg søkte etter trening på Nesbru og da dukket dere opp. Dere hadde alt! Ikke bare trening eller bare kurs, men en komplett pakke. Det gjorde at dere skilte dere ut. Dere er annerledes enn andre på markedet.**

“ EasyLife passer meg veldig godt!

– **Hvorfor begynte du her hos oss?**

«Jeg kjente ikke til EasyLife da jeg kom til dere. Jeg var skeptisk i starten, men traff et av medlemmene deres, Merethe Mørk, som var det siste «dyttet» jeg trengte for å starte. Merethe kjente jeg fra et annet kurs vi begge har deltatt på i Asker og etter å ha sett hennes flotte resultater her hos dere ble jeg overbevist.»

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

«Gruppetimene! Før danset jeg bare Zumba på trenings-sentrene jeg var medlem på. Her har jeg turt å gå på fler forskjellige timer. Nå trener jeg med en helt annen intensitet. Jeg kjenner at jeg jobber i grenseland i.f.t. hva jeg klarer, istedenfor å bare være på trening og gjøre bevegelsene.

– **Hvordan var det å komme i gang for deg?**

«Jeg hadde noen utfordringer de første to ukene. Jeg hadde en lang jobbreise til München. Det var ikke noe problem å være i ketose, men å takle omgivelsene ble utfordrende. Det var mye matfokus og det ble veldig mye fokus på meg og min diett. Det var litt slitsomt og ikke minst utfordrende. Etter å ha mestret det følte det som at alt skulle gå bra.»

– **Du nevnte at du har gått på en annet type vekt-reduksjonskurs i Asker og at det er annerledes her. Hva mener du?**

«Først og fremst vektfokus i gruppen. Det var enormt på det andre kurset. Der kunne man bli spurt i plenum hvorfor man «bare» hadde gått ned X-antall gram eller kilo, mens her er vekt og resultat en privatsak. De som går på kurs er støttende og interessert i hverandre, men det er ikke mas og snoking slik jeg opplevde det på det andre kurset.»

“ Her er det et fantastisk godt miljø! Man har faktisk lyst til å komme hit!

– **Du er blitt en gjenganger på gruppetreningene her hos oss. Hva slags aktivitet og trening liker du best?**

«Jeg trives veldig godt med kombinasjonen kurs og trening. At det er trening rett etter kurs har gjort det lett for meg å komme i gang. Jeg har vært medlem på trenings-

÷30 kilo ...på 3 måneder



Her sitter Tanja i medlemsområdet vårt. Her møtes mange medlemmer på kryss av kursgrupper, før og etter trening eller kurs, for å prate litt.



FØR

senter tidligere, men ikke fått treningsgledden. Nå trener jeg her 2-3 ganger i uken og nå når dere i tillegg har fått Zumba vil jeg si at gruppetimeplanen deres er PERFEKT for min del! I starten var jeg spent på om jeg kom til å orke å trene. Jeg startet på kurs i august, men var på informasjonsmøte i juni. Det at jeg ble tilbudt gratis trening frem til kursstart gjorde at jeg fikk ta del i det utrolig positive miljøet her. Når det ble tid for å begynne med kickstarten så var det mange jeg hadde blitt kjent med som heiet på meg og jeg opplevde at treningen gikk utrolig lett, selv med lite energi inn. Jeg følte meg så utrolig opplagt!»

– **Hva er det beste med EasyLife Asker & Bærum?**

«Det beste er at man faktisk har LYST til å komme hit! Oppfølgingen på kurset, selv med små ting som en sms noen dager etter første kurskveld, har vært utrolig bra. Også må jeg bare si miljø, miljø, miljø! Det er et fantastisk godt miljø her! Alle skal føle seg velkomne. Thomas og Henriette er utrolig motiverende og alle instruktørene på gruppetimene gir oss varierte og morsomme timer.»

– **Hva er planen videre nå?**

«Jeg skal ned noen kilo til, men hovedmålet nå er å sørge for at endringene jeg har gjort blir varige! Jeg skal gifte meg i mai 2021 og jeg vil ha en stabil vekt i god tid før det. Det å gå i hvit brudekjole er veldig avslørende. Jeg går ikke bare her for å slanke meg inn i kjolen, men jeg vil få varige resultater. Det å kunne gå og plukke ut kjolen i god tid før bryllupet og ikke være engstelig for å passe inn i den på selve dagen er målet mitt.»

“ Skal delta i Sentrumsløpet 2020

– **Har du fått til noe du ikke trodde du skulle?**

«Ja! Jeg har begynt jobben med å lære meg å jogge. Og lære meg å like jogging. Jeg skal delta med EasyLife i Sentrumsløpet til våren. Det at dere har arrangert teknikkurs og klart å ufarliggjøre jogging for meg og mange andre er noe dere skal ta med dere. Første gang jeg jogget med dere rundt Semsvannet så var det en økt hvor vi skulle jogge fem minutter sammenhengende. Det virket umulig, men etter å ha jogget en stund og jeg kjente at jeg vurderte å stoppe så hørte jeg stemmen til Henriette si: Kom igjen nå; bare ett minutt igjen! Og da tenkte jeg, SHIT! Har jeg jogget fire minutter allerede? Da skal jeg klare det siste også.»

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

«Eneste jeg angrer på er at jeg ikke gjorde det før! Det er verdt det! Helt klart! Jeg anbefaler ALLE å begynne på EasyLife! Ketose og kickstarten er bare en liten del av det. Det er enkelt og effektivt, det gir en motivasjonsboost, men kurset handler om enkle verktøy som gjør at man slipper kaloritelling og andre kompliserte eller kjedelige opplegg. Her er det vanlig sunn mat, gradvis jobbing med de forskjellige måltidene og MASSE støtte!»



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 risikozonene 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.