

**RING 46 888 777**

GRATIS AVIS

# Easy Life

## ASKER & BÆRUM

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

3 • 2019 • UTGAVE 6

**– Dette er så mye mer enn bare et treningssenter!**



**Siv Tone, Merethe, Anja og Lena: Totalt 82 kilo ned**

– Det å innse at hodet og kroppen henger sammen, viktigheten av både fysisk aktivitet i kombinasjon med et sunt kosthold, men også det mentale aspektet av det hele har vært utrolig viktig. Alle er i samme båt, har samme mål, men forskjellige veier å gå, sier Anja fra Bærums Verk.

Les mer side

**4•5**

**– Mange undervurderer det mentale aspektet ved en varig livsstilsendring. Dette er ofte grunnen til man ender opp som «jojo-slanker».** **8**

**Vi garanterer resultater**  
**6-7**

**Silje (26) ÷19 kilo**



**– Som sykepleier syns jeg det er viktig å fremme god helse!**

Silje har tidligere vært en aktiv håndball-spiller, men etter en skade kom det på mange kilo.

Les mer om Silje side

**6•7**

**– Vi har fått så mye mer energi!**



**Unni (70) ÷9 kilo**

**Tom (72) ÷11 kilo**

– Det å bli eldre er mye lettere når man holder seg i aktivitet og spiser sunt.

Les mer om Unni og Tom side

**10•11**

## Ta utgangspunkt i ditt eget liv!



I denne utgaven kan du la deg inspirere av ekteparet Unni og Tom, som startet på kurs sammen i mars. Silje deler sin reise mot bedre helse og veien tilbake til treningsgleden og Anita forteller at hun nå føler seg flott og sterk. Du kan også lese om Anja, Lena, Merethe og Siv som traff hverandre på kurs og som nå har blitt gode venninner og treningskamerater.

Alle disse har deltatt på kurs ved senteret her på Nesbru og merker at kroppen er lettere og helsa bedre! Men hva skal til for å oppnå varig livsstilsendring? Dette kan du lese mer om på side 8.

I dagens samfunn er det veldig lett å sammenligne seg med andre, eller den utgaven av seg selv andre representerer på sosiale medier. Det er fort gjort å tenke at man selv ikke gjør nok, når det ser ut som andre trener og jobber døgnet rundt.

Hva med å stoppe opp et øyeblikk, tenk over livet ditt og hva du er fornøyd med. Er det noe du skulle ønske du fikk gjort mer av? Er det noe du ser at har fått ta for stor plass i din hverdag? Hva er viktig for nettopp deg, og hva kan du gjøre for å få det til?

Vi har alle forskjellige forpliktelser, arbeidstider, familieliv og ikke minst forskjellige mål. Derfor har vi lite å vinne på å sammenligne oss med hverandre. Husk å ta utgangspunkt i ditt liv og hva du ønsker for deg selv! Da blir det enklere å virkelig lykkes!

**God lesning!**

# Henriette

Daglig leder

### fakta

**Henriette Evensen-Gusdal (36)**

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



## Anita Salamonsen (52) stortrives hos EasyLife Asker & Bærum – Nå passer buksene, og jeg kjenner meg sterk i kroppen!

Anita fra Sandvika startet på EasyLife-kurs høsten 2018, etter å ha sett to kollegaer med kjemperesultater. Hun hadde også hørt fra flere at dette virkelig var et opplegg som fungerte, også på sikt.

### Hvordan har du opplevd opplegget ved EasyLife Asker & Bærum?

– Jeg liker veldig godt at det er både trening og kurs her. Vi sitter ikke bare rundt et bord og prater og drikker te. Jeg møter mange av de jeg går på kurs med på treningene også, og det blir et samhold. Sirkeltreningene er så varierte og fine, helt genialt! Jeg synes også at kurskveldene har vært veldig gode og jeg har lært utrolig mye. Også liker jeg at man her møter mennesker i alle former og fasonger, her er alle velkomne!

### Hva synes du om kickstarten og «nullstillingen» av dårlige vaner de tre første ukene?

– Det å få en slik kickstart på vektnedgangen var virkelig motiverende og det var ikke noe problem å følge opplegget. Det ble rett og slett gøy! Trappetrinnsmodellen som metode inn i et godt og normalt kosthold fungerte også veldig godt for meg. Det hjalp på motivasjonen at vi tok TANITA kroppsanalyse i starten av opplegget, slik at vi fikk se hva kroppen består av, og fremgangen til neste måling.

### Hva har vært de viktigste endringene for deg?

– Før hadde jeg veldig kilofokus og jeg mistet fullstendig motet i prøverommene. Det føltes helt forferdelig ubehagelig. Nå ser jeg mer helsefordelene med vektnedgangen, sammen med at jeg føler meg fin og fjong. Nå har det blitt gøy å prøve klær! Jeg har også lært at det er kostholdet som har mest å si for vekta. Det er så lett å underrapportere det du spiser, eller å tenke at treningen «veier opp» for dårlig kosthold. Nå spiser jeg mye grønnsaker, magert kjøtt og mer fisk.



Anita (52) ÷11 kilo

### fakta

**Anita Salamonsen (52)**

- Yrke: rådgiver og karriereveileder ved Bleiker videregående skole.
- Sivilstand: gift, to voksne barn.
- ÷11 kilo



### Har du fått noen tilbakemeldinger fra de rundt deg?

– Ja, jeg har fått masse hyggelige kommentarer! Og jeg føler meg så mye bedre. Det er jo ekstra fint å vite at jeg har inspirert andre til å ta grep om egen helse også. Denne livsstilen smitter over på hele familien, alle har godt av dette!

### Hva er planen din fremover?

– Jeg skal fortsette her på senteret! Jeg er så fornøyd med å være her. Planen er egentlig bare å fortsette å ha det godt. I fjor var vi 5 uker i Europa og syklet, og jeg kjente at det ble blytungt i oppoverbakkene. Sykkelturene ble heller ikke så lange. Nå suser jeg nærmest oppover og jeg kjenner at jeg er sterk. Målet mitt er å holde på

denne formen og vekta som jeg trives mye bedre med.

Nå kjenner jeg at trening og aktivitet har blitt så mye artigere, også er det jo gøy at buksene passer og jeg føler meg fin!

### Til slutt, har du et råd til andre som vil bedre helsen og ned i vekt?

– Fokuser på kostholdet ditt i starten. Lag litt struktur på måltidene og få inn en god måltidsrytme. Og etter mine egne erfaringer vil jeg jo gjerne si: Begynn på EasyLife! Dette er et så godt sted å være og virkelig alle som vil ned i vekt passer inn her!

# ÷82 kilo på 9 måneder

“Vi kom for varig vektreduksjon og fikk venner for livet i tillegg!”

## Dere meldte dere på sentrumsløpet i april. Hvorfor det?

– Siv Tone og Lena: «Dere utfordret oss! Ikke bare utfordret dere oss, men oppmuntret oss. Det var så tydelig at dere faktisk hadde troen på at vi kunne gjennomføre løpet til tross for manglende erfaring innen løping.»  
– Anja: «Og det å få høre at om man ikke orket å løpe, så var det bra nok å gå litt innimellom gjorde at jeg senket skuldrene litt.»



Sentrumsløpet: «Det å gjennomføre et løp på denne måten hadde ikke gått uten støtte fra kursdeltagere og kursledere. Jeg var rimelig euforisk da jeg krysset målstreken», sier Anja. De andre stemmer i. «Dette var en opplevelse for livet som helt klart ga mersmak!», legger Lena til.

## Hva gjorde at dere begynte her hos oss?

– Siv Tone: Omgivelsene mine la merke til at jeg hadde blitt tyngre. Jeg trengte endring og endelig hadde jeg tid til å fokusere på meg og mitt.  
– Merethe: Jeg hadde gått på mange kurs og kurer tidligere og var vel det man kaller en jojo-slanker. Jeg trengte mer enn bare en kur eller et kurs. Jeg syntes at trening var, i mangel av et bedre ord, dritkjedelig. Helheten ved senteret her var det som fristet.  
– Anja: Jeg hadde mange kilo å bære på, som førte til mange vondter og belastningsskader. Jeg trengte et helhetlig opplegg, ikke bare trening eller bare kurs. EasyLife virket gjennomtenkt, men ikke for komplisert. Det var rett og slett gjennomførbart.  
– Lena: For min del handlet det om å kunne få bli i arbeidslivet. Jeg har slitt med skader og spesielt rygg. Dette kombinert med migrene og en aggressiv pollenallergi gjorde at jeg risikerte å falle utenfor arbeidslivet. Jeg var mentalt klar for endring og da jeg kom hit på informasjonsmøte med Henriette (daglig leder ved EasyLife Asker & Bærum) følte jeg meg trygg på at dette var det rette for meg. Jeg var forholdsvis nyinnflyttet til området og hadde ikke et stort nettverk rundt meg. Etter første møte var jeg mentalt klar for endring og jeg merket raskt at jeg fikk

støtte i kursgruppa også. Nå er vennskapene jeg har dannet med på å dra meg på trening de tunge dagene, også kan jeg være den som drar andre når de har en tung dag.

## Firkløveret begynte på kurs i august 2018 og hele gjengen fant raskt tonen. Faktisk fant hele kurset raskt tonen og de dannet en egen gruppe på FaceBook for kurset sitt. Her kunne de luften frustrasjoner og gleder i prosessen med å legge om livsstilen og gå ned i vekt. Hvordan ble dere så sammensveiset så raskt?

– Lena: Det begynte med skravling i «kaffekroken» vår her på senteret. Vi dannet en egen gruppe på FaceBook for kurset, men samtidig var vi noen få som hadde en egen tråd hvor vi kunne drøfte ting i en mindre gruppe.  
– Merethe: Det er et utrolig godt miljø her! Alle unner hverandre å lykkes og vi er flinke til å heie frem de nye, slik de som kom før oss heiet frem oss.



Medlemsrådet: Her sitter de ofte å skravler før og/eller etter trening og kurs. Det sosiale aspektet ved senteret er veldig viktig for våre medlemmer.

## Hva har vært det viktigste med å begynne her hos oss?

– Anja: «Det å innse at hodet og kroppen henger sammen, viktigheten av både fysisk aktivitet i kombinasjon med et sunt kosthold, men også det mentale aspektet av det hele. Også er dere veldig flinke til å tilpasse gruppetreningene slik at de passer «alle». Alle er i samme båt, har samme mål, men forskjellige veier å gå. At resultatene kommer raskt er også positivt for motivasjonen.  
– Merethe: «Dette er noe man kan leve med!»  
– Siv Tone: «Nå kan jeg ikke gå ut av døra uten å spise frokost. Dagen blir SÅ mye bedre med en skikkelig frokost. Om jeg skulle ha det travelt og tenke på å gå uten å spise frokost så skriker hodet at noe mangler»  
– Lena: «Kombinasjonen av teori og praksis er viktig. Og det at instruktørene selv har gått ned ganske mye i vekt og dermed har erfart utfordringene gjør det mer troverdig. Også har vi fått utrolig mange verktøy! Dette var enklere enn jeg fryktet!»  
– Siv Tone, Merethe og Anja: «Ja! Det har kommet mange kloke ord fra kursleder. Vi har lånt noen av mantraene; f.eks «Kjøpt er spist» eller det å stille seg spørsmålet «Er det verdt det?»»



Lena Merete, Merethe, Anja og Siv Tone: Totalt 82 kilo ned

## Hva var førsteinntrykket deres av oss?

– «Veldig positivt! Allerede fra første dag skjønnte vi at dere virkelig ville at vi skulle lykkes! Det er fine lokaler med gode parkeringsmuligheter og supre gruppetimer. Dere er limet som holder oss sammen, men jammen vil jeg si at medlemmene her er flinke også. Vi hilser på hverandre, prøver å ta vare på hverandre og heier hverandre frem!»  
– «Også er det et lite, intimt og bra senter der medlemmene blir sett og hørt! Vi får høre andres erfaringer. Vi har også vært heldig med de tidligere medlemmene som f.eks. Ingrid, Astri og Jeanette (ref: tidligere magasin) som har vært superengasjerte og positive til oss «nye».  
– «Og utstyret som er tilgjengelig passer til alle, enten du har trent masse før eller er helt grønn så kan du trene her. Om man har skader og utfordringer så er det fortsatt mulig å trene, her finner dere løsninger på utfordringene.»

## Dere har hatt mange seire gjennom tiden dere har gått her. Hva har vært den største?

– Anja: «Jeg har ikke disse diffuse vondtene lengre. Også har jeg fått et mye mer bevisst forhold til mat!»  
– Merethe: «Jeg har fått til å like trening og å gjennomføre det regelmessig!!»  
– Siv Tone: «For meg var det å fullføre sentrumsløpet!»  
– Lena: «Jeg føler meg sterk igjen! Jeg har slitt med

ryggen og opplever nå at den er mye bedre! Tilpasningene og veiledningen jeg har fått har hjulpet meg til å tilpasse trening og aktivitet slik at jeg bedre klarer å holde ryggen i sjakk»

– Siv Tone: «Og det å snu emballasjene på butikken! Det har jeg aldri gjort tidligere. Det å faktisk ha kunnskap nok til å vurdere matvarer er utrolig tilfredstillende»  
«Man kan komme alene, men blir ikke alene!»

## Det er ikke til å komme unna at dere som medlemmer sitter på de beste argumentene for å begynne her hos oss. Hva er det viktigste for dere?

– Anja: «Man må ville det! Alle som går her har forskjellige mål, men skal i hovedtrekk gjennomføre samme reise»  
– Merethe: «Kosterstatterene i starten er en utrolig boost, men fokuset er varige endringer i kosthold og trening. Veldig helhetlig!»  
– Siv Tone: «Endringene er faktisk lette å gjennomføre! Du får hjelp og veiledning slik at DIN livsstilsendring fungerer!»  
– Lena: «Man kan komme alene, men blir ikke alene i prosessen.»

## fakta

- Siv Tone (54)**
  - Singel, 1 barn.
- Merethe (55)**
  - Gift, 3 barn.
- Anja Løvåsen (47)**
  - Gift, 1 barn.
- Lena (45)**
  - Singel.

“ Som helsepersonell burde jeg fremme god helse...



Silje har vært en aktiv idrettsutøver tidligere og kjenner at hun nå er tilbake der hun «MÅ» trene regelmessig. «Gruppetimene her er fantastiske og gir meg akkurat det lille ekstra jeg trenger.»



Gruppetreningene på senteret er varierte og morsomme! Det gjør det lettere å fortsette å trene.



Vårt første møte med Silje var ei blid jente med høye ambisjoner!

**Hvorfor begynte du her hos oss?**

– «Jeg hadde fått på en god del kilo etter en skade relatert til min aktive håndballkarriere, og påfølgende inaktivitet, og trengte å ta grep. Jeg har ei venninne som har gått på EasyLife i Kristiansand. Hun gikk ned 33 kilo på ganske kort tid og pratet varmt om hvor effektivt EasyLife var. Etter et kjapt søk på nett fant jeg dere på Nesbru og tok kontakt. Det var et stykke å kjøre fra Snarøya til Nesbru, men helt klart verdt det!»

**Du sier Snarøya, men nå har du flyttet til Ås. Er ikke det veldig langt å kjøre for å gå på kurs?**

– «Det er ganske langt, men jeg gjør det gladelig! Miljøet her er fantastisk og driven på gruppetimene gir meg veldig mye her. Når jeg trener egentrening tar jeg det ofte i kombinasjon med jobb så det ikke blir så langt å kjøre. Jeg har jo litt fleksibilitet der pga. turnusjobbing. Jeg har også meldt meg på oppfølgingskurs til høsten, så her skal jeg bli en god stund!»

**Du jobber som sykepleier. Det er en krevende jobb som ikke blir lettere av turnus. Hvordan har dette vært for deg?**

– «Å jobbe natt er tøft. Det krever planlegging og viljestyrke. Jeg føler jeg har fått mye veiledning og råd rundt dette og har nå en forholdsvis god rutine på det. Det å jobbe som helsepersonell føler jeg gjør at man selv bør fremme god helse. Slik jeg var så følte jeg ikke at jeg gjorde det. Det var på tide å ta grep.»

**Vil være sunn og aktiv!**

**Hvordan har hverdagen din forandret seg etter du begynte hos oss?**

– «Jeg ønsker å være sunn og aktiv. Jeg hadde blitt alt for tung og gleden ved å trene og være aktiv var borte. Jeg vil vel egentlig si at alt har forandret seg. Hvordan jeg tenker på jobb, hvordan jeg tenker når jeg skal på fest og også hvordan jeg tenker når jeg skal på ferie. Jeg skal en tur til Bali og da har jeg på forhånd sjekket ut treningsmulighetene, laget pakkliste med treningstøy og også planlagt å ta med meg litt sunne alternativer i kofferten i tilfelle maten der nede blir vanskelig å forholde seg til.»

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

– «GJØR DET! Ikke overanalyser eller utsett dette. Ta et møte med senteret og hør hva de har å si. Du kommer ikke til å angre!»

**fakta**

**Silje Marstad (26)**

- Ås.
- Samboer.
- Sykepleier ved Ullevål.



Det å gjennomføre kurset har vært viktig for meg å prioritere.

**! VI GARANTERER RESULTATER!  
• ENESTE VILKÅR, MØT PÅ KURS!**

# Så viktig er det mentale for varig vektnedgang

I vårt møte med medlemmer hører vi veldig ofte det samme. De har gått opp og ned i vekt hele livet. Hvorfor er det slik?

**Mange undervurderer det mentale aspektet ved en varig livsstilsendring. Dette er ofte grunnen til at man ender opp som «jojo-slanker».**

Vi i EasyLife VET hvor viktig det mentale er for å lykkes og har, i tillegg til individuell veiledning, seks dedikerte kurskvelder hvor man snakker om mentaltrening. Alt fra målsetting og struktur til endringsglede, motivasjon og stress.

## Positivt selvsnakk

Er det en ting vi mennesker er flinke til, så er det å snakke oss selv ned når ting ikke går som planlagt. Tenk litt på det; sist du gjorde noe «feil» eller ikke fikk til det du ville. Hva sa du til deg selv? I psykologien er det velkjent at den indre monologen du har flere ganger om dagen, påvirker handlingene dine. Når ting ikke går som planlagt så er vi veldig strenge med oss selv, og vi snakker oss selv ned. I EasyLife jobber vi bevisst med hva man putter inn i denne daglige «talen til seg selv».

## En varig livsstilsendring handler egentlig kun om to ting

Når vi oppsummerer hva som må til for å oppnå varig livsstilsendring, har vi konkludert med at det er to ting som MÅ på plass; planlegging og struktur!

Du må planlegge dagene dine, både kosthold og aktivitet. Du må ha struktur nok til å gjennomføre planene dine, og når det ikke går som planlagt må du kunne analysere situasjonen og se hva som var årsaken til at det ikke gikk som planlagt, slik at du kan planlegge bedre neste gang. I denne prosessen er det veldig viktig å kunne evaluere og analysere ting som har gått feil, men så fort du har gjort det; gå videre! Ikke dvel ved fortiden.

## Så hva er løsningen?

Siden de færreste av oss lykkes med «quick-fix»-dietter og skippertak-metoden, er et langvarig opplegg med fokus på alle sidene av en varig endring det som gir deg størst sjanse for suksess!

Her hos oss har vi en filosofi om at miljøet er viktig for å lykkes. Det å føle seg vel og å merke at man er flere som



Hva sier du til deg selv når det ikke går helt som planlagt? For de fleste er det sjelden at det er noe positivt ladet. Her hos EasyLife Asker & Bærum veileder vi deg til å endre innholdet i denne viktige talen din!

jobber for det samme målet hjelper! Det å oppleve å være en del av et støttende og forståelsesfullt miljø over tid er uverderlig. Det tar nemlig tid å endre måten man tenker om mat og om seg selv på. Det tar lenger tid enn å bare gå ned i vekt og er hovedgrunnen til at vårt hovedkurs varer i hele 12 måneder.

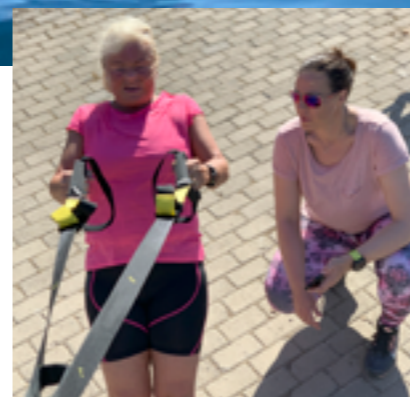
Vi jobber ikke med slanking, men varig endring. DET krever tid og innsats, i tillegg til støtte og oppfølging. Vi her ved EasyLife Asker & Bærum har kompetanse og erfaring og står klare til å hjelpe DEG med å oppnå dine mål! Hos EasyLife er det mentale og økt kunnskap og kompetanse like viktig som fysisk trening. Det er de små endringene over tid som gir de gode resultatene.

Dersom du kjenner deg igjen, håper vi du tar kontakt med oss. Så skal vi gjøre vårt ytterste for å hjelpe deg i din situasjon.

# Trening, sol og hygge i nydelige Foca



« Det er utrolig hvor variert dere klarte å gjøre treningene.



**«Her får man virkelig full pakke» smiler en av årets deltakere fornøyd i det hun hopper ut i Egeerhavet fra den flotte seilbåten.**

I overgangen mai/juni arrangerte EasyLife Asker & Bærum nok en tur til sommeridyllen Foca i Tyrkia. De hadde med seg EasyLife-deltakere fra tre forskjellige sentre i landet og på timeplanen stod trening, matlaging og fritid i fokus.

«I løpet av disse 10 dagene har vi hatt mange gode treningsøkter utendørs, gått på marked, hatt matlaging på takterrassen, leid egen seilbåt for en dag og ellers kost oss med god mat og mye latter», forteller de to instruktørene Thomas og Henriette.

### Mesternes Mester – EasyLife edition

For første gang ble også Mesternes Mester – EasyLife edition arrangert, noe som ble en stor suksess og garantert tradisjon på turene fremover. Her skulle deltagerne utfordres i både styrke, utholdenhet og lagarbeid. Den gjeve tittelen var det Merethe Mørk som stakk av med, etter å ha levert god innsats i samtlige øvelser.

**– Nå gleder vi oss allerede til neste tur som er satt opp 28.05. – 06.06. 2020.**



# “ Vi har fått så mye mer energi!

Ekteparet Unni og Tom fikk EasyLife-magasinet i postkassa og bestemte seg for at dette ville de finne ut mer om.

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

– Vi begynte å bli misfornøyde med vekta og formen begge to, så da vi fant EasyLife-magasinet i postkassa en dag bestemte vi oss for å undersøke nærmere. Opplegget med kurs, oppfølging og trening er helt supert! Her får man full pakke!

#### Har dere merket noen endringer i hverdagen?

– Ja, absolutt! Alt er så mye lettere nå og vi har fått så mye mer energi, forteller Tom. Morsomt er det også at venninner blir inspirert! I ferien var det flere som ble med på trening og sunnere valg, smiler Unni. Tom har slitt med en vond hofte etter en skade som har hindret ham i å være så aktiv som han ønsket. I påskeferien kunne vi stå slalåm i mange timer i strekk. For Tom var det veldig mange år siden han i det hele tatt kunne stå på slalåm, og på ferie i Frankrike danset vi hele kvelden uten å føle at formen var dårlig.

– Vi lærte om tallerkenmodellen på kurs og bruker denne i hverdagen. Det er et godt og enkelt verktøy som alle kan bruke og faktisk få til. Vi har også kuttet ned på mengden med mat, nesten halvert porsjonene, forteller ekteparet. Vi føler at vi har fått fin balanse i hverdagen og at det er rom for litt kos innimellom.

#### Hva var målet deres da dere startet på kurs?

– Jeg hadde som mål å få på meg en sommerkjole jeg har. Nå passer den perfekt og sitter så fint, forteller Unni. Tom hadde ett mål; å gå ned i vekt. Det har han klart med glans. Venninnene mine hadde ikke særlig tro på garantien deres på -10 kg, forteller Unni. Men nå ser de jo resultatet, fortsetter hun fornøyd.

#### fakta

Tom (72) og Unni Jacobsen (70)

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

#### Hvordan trives dere på senteret på Nesbru?

– Vi synes dette er helt supert! Både Henriette og Thomas er så flinke og måten de inkluderer alle her på senteret på er helt fantastisk! Gruppetimene er varierte, gode og effektive. Miljøet her er helt utrolig! Her er alle velkomne. Da vi kom hit ganske nye i vinterferien tok de andre medlemmene oss så godt i mot og heiet oss frem på trening.

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

– Bruk tallerkenmodellen, spise masse grønnsaker, drikk vann og spis fem ganger om dagen! Før spiste vi alt for mye frukt, særlig druer. Vi kunne spise en hel boks på et blunk uten å tenke over det. Nå varierer vi mer med grønnsaker og passer litt på mengdene når det gjelder alt det andre, forteller det spreke paret. Vi har også fått gode rutiner på treningen og trener 2-3 ganger i uka.

#### Disse kursene tilbyr vi:

- EasyLife – For deg som ønsker å gå ned 10 kilo eller mer. Varer 12 måneder og foregår på ettermiddag/kveld. Vi garanterer minimum 10 kilo ned til jul!
- EasyLife Lettere – For deg som ønsker å gå ned 3-8 kilo. Varer seks måneder og foregår på ettermiddag/kveld. Vi garanterer minimum 5 kilo ned til jul!
- EasyLife Formiddag – For deg som ønsker å gå ned noen kilo og bli sprekere. Varer seks måneder. Kurset er rettet mot 60+ og vil foregå på formiddagen.
- EasyLife PT 1-1 – For deg som trenger individuelt tilpasset opplegg. Her skreddersys kurset utifra dine behov og ønsker.

#### Vår garanti er ENKEL!

**Møt på kurs og vi garanterer resultater. Om ikke, så får du tilbake kurspengene dine og kan bryte kontrakten.**

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

Unni (70) ÷9 kilo

Tom (72) ÷11 kilo



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 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.**