

RING 46 888 777

GRATIS AVIS

EasyLife

ASKER & BÆRUM

3 • 2020 • UTGAVE 6

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

– Selv om jeg er sykepleier og vet mye, trengte jeg påminnelser!



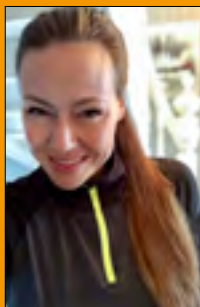
– EasyLife gir raske resultater i starten og miljøet er utrolig bra! Ja, her får du «alt» det lille ekstra du trenger for å lykkes.

Les mer side **8•9**



Wenche (50) ÷40 kilo på 8 månede

Hva er viktig for deg?



Leder side 2.

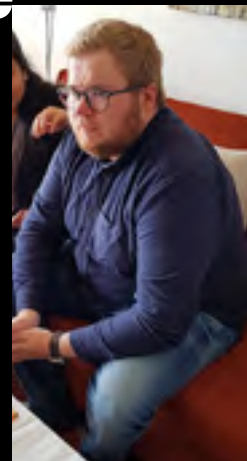


Christian (32) ÷22 kilo på 8 uker

÷22 kilo på åtte uker med EasyLife Online

– «ALT» er bedre nå og jeg hadde ikke klart det uten EasyLife.

Les mer side **10•11**



Vi garanterer resultater!

Les mer om vår unike resultatgaranti og hva vi tilbyr side 3.

- Hva er viktig for deg?



Det er fort gjort å hive seg med på drømmene til «naboen». Det er fort gjort å slenge seg med på nye tren-der eller noe andre virker gira på. Men selv om naboen drømmer om en ny campingbil med køye-senger så er det jo ikke sikkert at du har samme entusiasme over campinglivet.

AKKURAT det samme gjelder andre mål her i livet. At andre har som mål å gå ned x antall kilo i vekt, løpe så fort, løfte så tungt - så er det ikke sikkert at du har samme interesse! Så, hva er DINE mål rundt kosthold, trening og helse? Hva er viktig for DEG?

I denne utgaven kan du lese inspirerende intervjuer med noen av våre medlemmer. Martin har gått ned 55 kilo og funnet løpegleden, Wenche har oppdaget hvor glad hun er i skiturer, Christian kjenner at «alt i livet» har blitt bedre og Line legger merke til bedre humør og at arbeidsdagen går lettere.

Så, hva vil DU oppnå - og hvordan skal du komme dit?

God lesning!

Henriette

Daglig leder

fakta

Henriette Evensen-Gusdal (37)

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



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



Henriette
÷45 kilo



Thomas
÷72 kilo



- Ikke bare har vi faglig kompetanse, men instruktørene våre har også egenerfaring med betydelig vektreduksjon.

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 06:00-20:00 alle dager
- Gruppetrening
- Individuelle veiledninger
- Treningsveiledninger
- Kroppsanalyser gjennom hele kurset
- Resultatgaranti

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

“ Jeg har alltid ment at jeg skal klare det alene...”

fakta

Line Udnes (52)

- Heggedal.
- Gift, to barn.
- Barnehagelærer.



Her leser Line i magasinet som fikk henne til å ta grep.

– Etter å ha lest vårt magasin bestemte Line seg for at det var på tide å få hjelp.
÷ 25 kilo og over 19 kilo ned de første 10 ukene innså hun at det var mye lettere å gjøre det sammen med andre enn alene.

Line har alltid ment at hun skal klare å ta grep om egen helse selv. Hun har hatt lyst til å ha et lettere liv og være mer aktiv, men aldri fått til noe varig. Hun var bestemt på at kurs ikke var noe for henne, men etter å ha sett magasinet vårt tenkte hun at det kanskje var lettere å gjøre det sammen med andre likevel. Etter å ha gått ned i vekt har Line fått en variert treningshverdag i tillegg til å takle en aktiv jobb.

– Hvorfor begynte du her hos oss?

«Etter å ha levd et liv med mange forsøk på å legge om livsstilen ble jeg inspirert av magasinet deres. Det skjedde ikke med en gang da. Det fikk ligge på bordet en ukes tid, men når jeg først tok kontakt så gikk det fort.»

– Hva har vært den største forskjellen denne gangen kontra alle de forsøkene du har gjort på egenhånd?

«Det er et utrolig godt miljø her. ALLE ønsker at du skal lykkes og de som går her er flinke til å ta imot de som er nye. Det å ha en fast gruppe har også vært fint samtidig som det er mye nytt og spennende på kursmøtene. Noen ganger har jeg flere spørsmål enn jeg trodde til temaet og da er det godt å ha noen med kunnskap som man kan spørre.»

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

«Kostholdet! Mat betyr så utrolig mye for overskudd og velvære. Det å spise riktig type mat, variert, ikke for mye, men nok. Jeg liker også veldig godt at fokuset på kurs er varig livsstilsendring. Likevel vil jeg si at det var utrolig motiverende å se at vekten raste ned- over uke etter uke.»

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

«Når jeg har prøvd å ta grep tidligere for å gå ned i vekt har jeg holdt det for meg selv i tilfelle det ikke skulle gå. Denne gangen har jeg «annonsert» det til mange som har hjulpet meg i min prosess. Det å være åpen om livsstilsendringen i kombinasjon med miljøet og kompetansen her på senteret har vært veldig viktig.»



– Line trener regelmessig. I korona-tiden var hun spesielt takknemlig for at vi var raske på ballen og tilbød videogrupe-timer og utetreninger.

– Dette har vært en stor fordel i livet mitt. Humøret er enda bedre og jobben går mye lettere..

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

«Jeg har ikke egentlig hatt noen direkte helseutfordringer. Jeg vil vel si jeg var frisk, men i dårlig form. Nå er jeg mye mer aktiv og har masse overskudd til alt jeg har lyst til å gjøre, pluss litt til!»

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

«Jeg har blitt utrolig mye flinkere til å skryte av meg selv og til å heie på meg selv. Det mentale fokuset på kurset er utrolig viktig! Det å prate til seg selv på en positiv måte, det å være stolt over egne prestasjoner og ikke minst å tørre å skryte av de prestasjonene er en stor endring for

meg. Jeg er ikke helt i mål, men føler det er mye lettere og jeg har virkelig fått til noe. Jeg har også blitt klar på at jeg må tenke. Tenke over hva jeg vil oppnå og ta et valg basert på det.»

– Hva er det viktigste du vil formidle til andre som vurderer å ta grep om egen helse?

Du må bestemme deg. Bestemme deg for at NÅ er det din tur, nå skal du ta vare på deg selv også må du bruke tilbudet! Du må tenke at du skal få verdi for penga. Jeg har ikke angret ett sekund! Eller, eneste jeg angret på er det samme som de fleste andre jeg har snakket med; At jeg ikke har gjort dette før!»

“ JEG VAR ALDRI I TVIL OM HVEM JEG SKULLE TA KONTAKT MED



FØR

fakta

- Martin Strand (29)**
- Singel.
 - 1 barn.
 - Eiendomsmegler hos Sem & Johnsen.

÷55
kilo

– Jeg var alltid en av dem som «ikke hadde tid». Tid til å trene eller tid til å spise sunt. Da jeg møtte Thomas for første gang og snakket litt om hans vekttap og jobben han hadde i EasyLife så sa han noe som endret alt for meg: «Har du tid til å la være?». Det ble startskuddet for en massiv tankeprosess.

Martin begynte på kurs i mars 2019 og gikk ned over 30 kilo på kun fire måneder! I løpet av året på kurs gikk han ned 55 kilo.

– **Hva fikk deg til å begynne på EasyLife?**

«Jeg var på befaring på et megleroppdrag for Thomas og kom i prat om EasyLife som han jobbet med og at han selv hadde gått ned over 70 kilo. Jeg sa at jeg burde nok gå ned noen kilo selv, men hadde ikke tid. Svaret jeg fikk gjorde inntrykk; «Har du tid til å la være?» Jeg skulle bli pappa i april 2019 og ville være et godt forbilde for sønnen. Det å kjenne på at jeg ikke hadde overskudd etter jobb og ofte trengte hele helgen for å lade opp til neste arbeidsuke ble startskuddet»

– **Hva var førsteinntrykket ditt av EasyLife?**

«Veldig positivt! Det var tydelig at dette var bra. Oppfølgingen i starten ga en god start. Akkurat det man trenger for å nå sine mål uten for mye dilldall».

– Det beste er følelsen av å være frisk

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

«Vektreduksjonen er bare starten. Følelsen av å være frisk skal jeg ta vare på og minne meg selv på når jeg har lyst til å gjøre noe som kanskje ikke er så bra for helsen. Jeg er nok en av dem som ikke visste at jeg var syk.»

– **Hva mener du?**

«Altså, jeg var jo aldri alvorlig syk eller noe, men jeg hadde høyt blodtrykk. Det jeg mener er at når jeg tok grep om vekt og helse så kjente jeg hvor bra jeg kunne føle meg. Hvor bra jeg kunne ha det. Da ble jeg klar over hvor «syk» jeg hadde vært.

– **Varig livsstilsendring og bedre helse er det overordnede målet med EasyLife. Har du opplevd konkret bedring helsemessig?**

«Bortsett fra normalt blodtrykk så går det nok mest på overskudd. Det å tåle en lang dag på jobb og fortsatt ha overskudd til å være på gulvet og leke med sønnen min. Ikke minst det å orke å komme seg ned på gulvet og opp igjen!»

– **Trening og/eller aktivitet er en viktig del av varig endring. Hvordan er dine rutiner på trening- og aktivtetsfronten?**

«Målet mitt er minimum 3ggr/uka, men jeg trener stortsett 4-5 ggr/uka.»



– 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 at jeg liker jogging! Jeg ble med Thomas ut på en liten teknikkrunde for å kunne bruke jogging som en lett tilgjengelig treningsform. Dette var i oktober 2019. Den første turen jogget jeg 1,25 km sammenhengende før det føltes som om jeg skulle dø. Den fjerde turen min løp jeg 5 km. Nå i mai 2020 løp jeg 15 km sammenhengende uten stopp. Jeg hadde ikke jogget siden ungdomsskolen, nå ser jeg ikke for meg en uke uten minimum to joggeturer.»

– **Du har inspirert flere til å ta grep. Hvordan føles det?**

«Det er veldig hyggelig å motivere andre. Jeg heia spesielt på Christian (red. anm. Les om Christian på side 11) og at han skulle ta grep. Jeg forteller alle som vil høre hvor fantastisk EasyLife er og det mener jeg virkelig. Dere er RÅ!»

– **Hva har vært det viktigste for deg i din endring?**

«Bevisst inntak av mat og trening. Viktigheten av konkrete valg ved utskielser og å alltid prøve å være «forut» for utskielserne i form av en ekstra treningsøkt eller lignende. Det å lære at en salamiskive har mer energi enn fire skiver kyllingpålegg var en aha-opplevelse. Det går an å spise seg mett på god mat og fortsette ned i vekt. Det er ikke bare «enda en pulverkur» liksom. Ketosen med kosterstaterner er tøff, men det som er virkelig vanskelig er å endre rutiner og vaner som man gjerne har brukt lang tid på å legge til seg. Da er varigheten på kurset et STORT pluss. Du får god tid til å gå ned i vekt samtidig som du får god tid til å jobbe med å stabilisere vekten. Du har rett og slett tid til å prøve og feile litt i kostholdet.»



Trening har blitt gøy! – Jeg har til og med begynt å like jogging.



÷40 kilo ... på 8 måneder



Wenche hadde ikke noen direkte helsekomplikasjoner knyttet til overvekten, men var bestemt på å ikke forårsake dårlig helse. Hun var sliten og brukte for mye energi på tanker rundt det å være for tung. Frykten for om en stol holdt vekten hennes, om butikken hadde klær som passet eller det å være andpusten etter å ha gått noen trappeledder på jobben var noe av det hun følte mye på.

“ Selv om jeg er sykepleier og vet mye, trengte jeg påminnelser

Wenche har alltid vært aktiv, men kjenner at hun nå opplever trening og aktivitet mye lettere. «EasyLife gir raske resultater i starten og miljøet er utrolig bra! Ja, her får du «alt» det lille ekstra du trenger for å lykkes.

Vårt første møte med Wenche var ei dame med en klar plan! Hun trengte hjelp til å få varige resultater.

– Hvorfor begynte du her hos oss?

«Nå måtte jeg ha hjelp. Jeg er egentlig et konkurranse-enneske, men alt ble så tungt etterhvert at gleden ved aktivitet var betydelig mindre. Etter et kjapt søk på nett fant jeg blant annet dere og gjorde noen grundige undersøkelser før jeg bestemte meg for at dette var det rette for meg. Det var et stykke å kjøre fra Skedsmokorset til Nesbru, men helt klart verdt det!»

Du jobber som sykepleier og det er jo en krevende jobb. Hvordan har det gått å kombinere EasyLife og jobb?

– Det var tøft i starten. Det krevde planlegging og viljestyrke. Jeg føler jeg har fått mye veiledning og råd rundt dette og har nå en forholdsvis god rutine på kostholdet og aktiviteten. Når COVID-19 stengte landet ble det mye mer jobbing og mer utfordrende arbeidsdager, men jeg bestemte meg raskt for at Koronaen ikke skulle ødelegge prosessen min. Jeg hadde kommet så langt og var bestemt på å mestre alle utfordringene.»

Vil være sunn og aktiv!

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

– Den er helt annerledes! Det er en glede å kunne bevege seg som en selv vil. Det å møte på en lang, bratt bakke i skogen og VITE at den kommer til å gå lett. Den bakken mestrer jeg! Også har jeg oppdaget at jeg er utrolig glad i å gå på ski! Jeg har flere ganger nå pendlet til Sjusjøen for å gå en skitur.»

“ Det at jeg nå med glede kjører noen timer hver vei til Sjusjøen for en skitur har vært en aha-opplevelse. Jeg elsker å stå på ski og være ute!

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

– Jeg har gått andre kurs med 12 ukers varighet og flere av de på rappen, men når du skal ned 30-40 kilo så er det ikke så motiverende å gå ned 4-500g/uka. Samtidig har det vært utrolig befriende at det ikke er SÅ stort fokus på vekt her, men heller helse og livsstil. Jeg har vært opp og ned i vekt mange ganger før, men her får du hjelp til å holde vekten også! Det er viktig at du VIL det, det er du som må gjøre jobben og du må gå noen runder med deg selv og finne ut hvorfor du vil det!

fakta

Wenche Bjerkestrand Jacobsen (50)

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

VI GARANTERER RESULTATER!
ENESTE VILKÅR:
MØT PÅ KURS!



÷22 kilo på 8 uker med EasyLife Online!



Christian startet på online-kurs i mars 2020 og gikk ned over 22 kilo de første 8 ukene.

– Hva fikk deg til å begynne her hos oss?

– Jeg har en god kompis (red. Anm: Martin Strand. Les om Martin side 6-7) som gikk ned over 55 kilo med EasyLife. Han pusha meg til å ta kontakt, men pga jobben så passet det ikke å låse seg til fast dag og tid. Da jeg fikk nyss i at det skulle startes opp et nettbasert kurs hos dere så var jeg straks mer klar.

– Hva var førsteinntrykket ditt av oss?

– Veldig positivt! Det var så tydelig at dette er et gjennomtenkt opplegg. Dere som jobber her er genuint opp-tatt av at alle skal lykkes. For meg som aldri hadde vurdert kurs for å gå ned i vekt eller forbedre helsa var det mye nytt, men den gode kontakten og oppfølgingen gjorde dette veldig mye enklere enn jeg hadde trodd.



– Etter at treningssentrene fikk åpne igjen har det vært godt å komme i gang med trening inne, men jeg har også kost meg med å gå opp og ned slalåmbakkene rett ved der jeg bor i tillegg til litt annen aktivitet. – Hadde ikke klart det uten EasyLife.

– Du har jo prøvd å få til vektreduksjon tidligere, hva er forskjellen nå?
– Dette er noe helt annet enn å prøve på egen hånd. Det går fint de første to-tre ukene på egen hånd, men så mister jeg litt motivasjonen. Det å kunne gå på kurs hjemmefra når det passer meg gjør at jeg kan tilpasse det til min hverdag. Jeg må vel være såpass ærlig og si at jeg ikke hadde klart det jeg har klart uten EasyLife. De første ukene her med ketosedietten var brutal, men det var en såpass kort periode og de vanvittige resultatene gjorde at det ikke var noe tema å gi opp.

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

– Jeg hadde høyt blodtrykk og risiko for å utvikle diabetes så det var på tide å ta grep. At det skulle fungere så raskt overrasket derimot både meg og legen min. Etter åtte uker ble jeg faktisk «friskmeldt». ALT er bedre nå.



Det å være inne å trene i kombinasjon med mange turer ute er en sikker vinnerkombinasjon for Christian. – Med høyt blodtrykk og risiko for diabetes var det på tide å gjøre noe. I løpet av 8 uker var blodtrykk og blodsukker fint. ALT er bedre nå.

“ ALT er bedre nå!

– Hva tenker du har vært det viktigste for deg så langt?

– Jeg føler meg frisk! Det var dager hvor jeg våknet og rett og slett følte meg dårlig. Nå har jeg mer energi, utsetter ikke ting og føler meg MYE bedre. Jeg går tur i slalåmbakken seks ganger i uka og har også begynt å trene styrke inne. Fokus på en normal vekt og en varig endring av livsstilen, ikke bare slanking har også vært viktig. Det å skape rutiner og tilegne seg kunnskap om mat, eller bort fra bensinstasjonmat som jeg kaller det.

– Hva er planen videre nå?

– Jeg skal ned totalt 39 kilo så jeg har fortsatt en del å gjøre når det kommer til vekten, men ellers er det å holde fokus på aktivitetsnivået mitt og tenke over hva slags mat jeg spiser.

– 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. Kickstarten er brutal, men du har støtte og oppfølging. Instruktøren er veldig støttende og genuint interessert i deg og hvordan det går med deg. Det at de som jobber her har slitt med betydelig vekt selv er også veldig tillitsvekkende. Resultatene er selvsagt også veldig motiverende, og at de kommer raskt. Også følelsen av å ha et godt system i ryggen. – Jeg anbefaler EasyLife til alle som spør meg om hva jeg har gjort!

! Ta kontakt for å høre mer om vårt brede tilbud innen kurs på nett eller hos oss på Nesbru.



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.