

RING 46 888 777

GRATIS AVIS

EasyLife

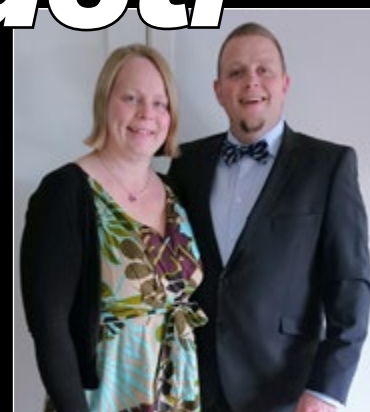
ASKER & BÆRUM

3 • 2018 • UTGAVE 6

Varig vektreduksjon og livsstilsendring



**– Vi
klarte
det!**



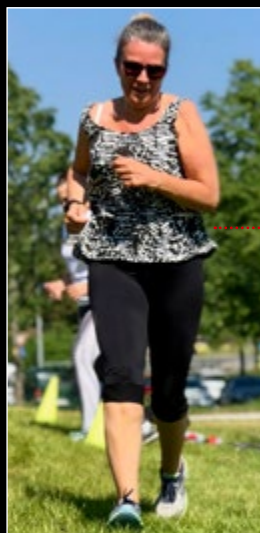
Siri og Thomas før

– Uten dyktige kursledere, hyppige møter og god oppfølging hadde dette vært mye vanskeligere, sier Siri (41) og Thomas (42) Geiner Tellefsen.

6•7

Forskning:
– Er det egentlig så farlig å være litt overvektig? Svaret kan overraske deg!

4



**Astri
18 kilo
lettere!**

– Nesten 19 år med vektredusjonsforsøk som ikke fungerte, endelig oppdaget jeg EasyLife og fikk hjelpen og veiledningen som fungerte! forteller Astri Aune (53).

2



**÷ 10
kilo
etter
6 uker**

Jeanette Davik ble inspirert av sin mor, Astri, og tok grep. Ned 10 kilo på 6 uker og holder vekten!

3

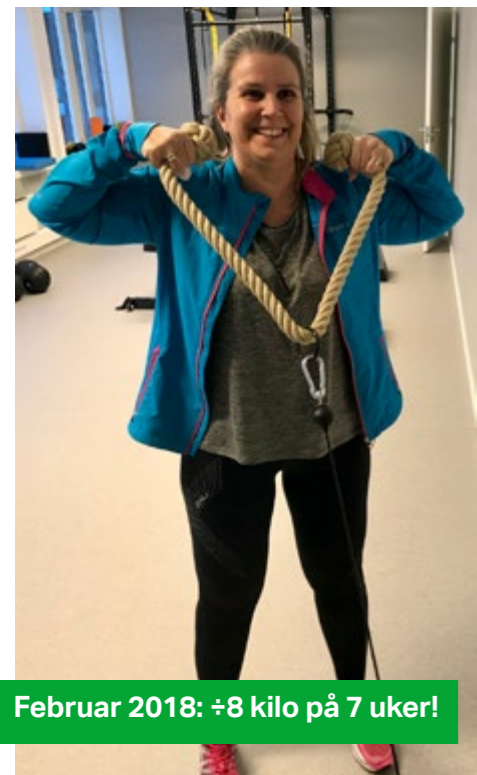
Meld deg inn nå og få **gavekort*** på **kr. 500!**

*Gavekortet kan kun brukes på produkter hos EasyLife Asker & Bærum.

Fikk bedre helse og livsgleden tilbake, takket være EasyLife Asker & Bærum

«Jeg følte jeg hadde prøvd «alt» inntil jeg oppdaget EasyLife. DA kom resultatene jeg hadde kjempet for å oppnå i over 18 år – og de kom FORT!»

Astri har slitt med smerter og en kropp som ikke har fungert i hverdagen, etter en arbeidsulykke for snart 19 år siden. «Jeg hadde gått her på EasyLife i syv uker da jeg var hos legen min til kontroll. Hun satt og måpte da hun så meg. Hun har fulgt meg i veldig mange år og gjennom svært mange program og opplegg med mål om å bedre livskvaliteten min uten resultat. Hun spurte rett ut hva jeg hadde gjort, for jeg hadde fått gnisten tilbake i øynene mine og så utrolig mye friskere og sunnere ut enn jeg hadde gjort på mange år. Og dette var etter kun 8 kilo ned.



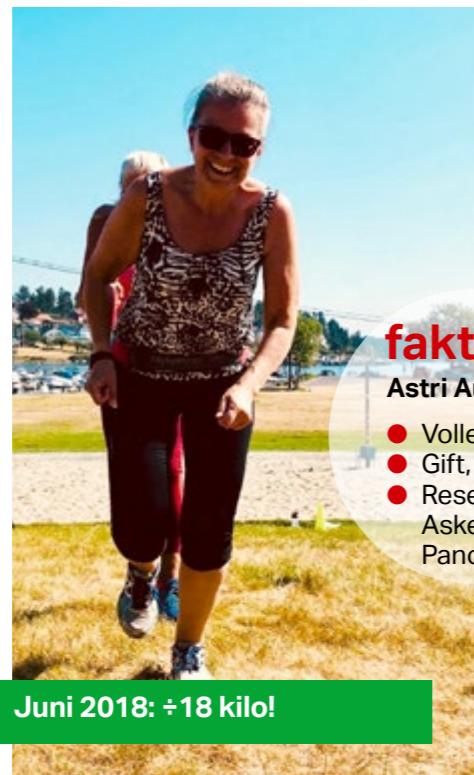
Februar 2018: +8 kilo på 7 uker!

Legen møtte en «ny» Astri etter bare 7 uker hos EasyLife Asker & Bærum. Da jeg fortalte om EasyLife og hvordan jeg hadde blitt tatt imot og møtt med forståelse og tilrettelegging istedenfor den typiske «jobb gjennom smerten»-holdningen, ble hun imponert. Hun sa faktisk at hun skulle begynne å anbefale sine pasienter å ta en uforpliktende prat med EasyLife»

– Nå er du 18 kilo lettere. Hvordan har din erfaring vært?

«Jeg må vel nesten si jeg er litt frustrert. Jeg har gått i SÅ mange år og forsøkt å endre livsstil og få bedre helse. EasyLife har imponert meg veldig så langt. Det var litt tøft i starten. En stor omveltning i kostholdet i tillegg til at jeg var skeptisk til treningen siden jeg alltid endte opp med smerter og i perioder sykemeldt fordi jeg har trent. Jeg husker de første treningsøkter. Jeg hadde øvelser som gjorde at jeg nesten følte at jeg ikke hadde trent, men kroppen tålte det og resultatene kom jo. Jeg tror det er noe av det beste med dette senteret. Det er et intimt senter der alle blir sett og man får tilrettelegging selv i fellesøkter.»

Her er Astri på BootCamp på Holmenskjæret med en fast treningsvenninne «på slep»



Juni 2018: ÷18 kilo!

– Det å kunne trene har vært stort for deg?

«JA! Når du har gått i nesten to tiår uten å kunne trene så er det utrolig deilig å kjenne at man kan. Eller, jeg kunne trene, men da hadde jeg smert-er etterpå. Jeg har fått et nytt liv!»

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

«GJØR DET! Ikke sitt på gjerdet og vurder. Kast deg ut i det. De som jobber her er så engasjerte og dyktige at resultatene vil komme. Jeg anbefaler alle som vil gjøre noe med vekt og livsstil til å oppsøke dere.»

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

«Det er vel egentlig det meste, men spesielt en ting faller inn i hodet mitt. Jeg kan jogge nå. Og ikke bare kan jeg jogge, men jeg liker det! Å gå fra å slite med bena om jeg stod for lenge på harde gulv til å kunne jogge 6 km fordi det er deilig har vært utrolig! Rett og slett en FANTASTISK følelse.»

– Hvis du skal oppsummere tiden din hos oss?

«Utrolig! Det har vært et eventyr. Ja, det har vært tøffe valg. Jeg har måttet sette meg selv først og jeg har måtte jobbe både med kropp og hode, men for en utrolig følelse jeg sitter igjen med! Også er senteret så utrolig. Godt miljø, dere er flinke til å knytte grup-pene sammen og få de til å jobbe mot samme mål.



Astri har gått fra å ha store smerter når hun sto for mye til å hoppe og jogge. I tillegg har hun gått fra å ha mye nakkesmerter til å kunne stå på hode.

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

«GJØR DET! Ikke sitt på gjerdet og vurder. Kast deg ut i det. De som jobber her er så engasjerte og dyktige at resultatene vil komme. Jeg anbefaler alle som vil gjøre noe med vekt og livsstil til å oppsøke dere.»

Inspirert av mammas resultater..



fakta

Jeanette Davik (32)

- Billingstad.
- Gift, hund.
- Exclusive Networks, Norway.

Jeanette har aldri kalt seg overvektig, men har hatt noen kilo som har vært vanskelig å bli kvitt. – Gruppetreningene på senteret er varierte og morsomme! Det gjør det lettere å fortsette å trene.

«Jeg har lenge hatt lyst til å ta grep og legge om kostholdet, men det var ikke før jeg så mammas resultater at jeg virkelig ble inspirert til å ta steget»

Jeanette var ikke stor da hun kom til oss, men hadde ca. 10 kilo hun ikke trivdes med.

– Hvorfor begynte du her hos oss? Du var ikke typisk det man kaller overvektig.

«Jeg har fått på noen kilo siden ungdomsårene, men har vel aldri kalt meg selv overvektig, nei. Jeg har en relativt stillesittende jobb og kombinert med lite aktivitet og trening så begynte jeg å føle meg tung. Både i kroppen og hodet. Når jeg så hvor fantastisk flotte resultater mamma hadde oppnådd, (red anm: Astri Aune side 2) fikk jeg lyst til å ta grep selv.»

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

«Å møte noen med erfaring, som deler disse erfaringene med oss som går på kurs. Her har Henriette vært utrolig. Henriette er en dyktig kursholder som formidler livsstilsendring på en lett-fattelig måte. Hun tar seg tid til at vi som går i gruppen skal få stilt spørsmålene



Her blir Jeanette veid på en kroppsanalysemaskin. Hos EasyLife er kroppssammensetningen og endring av denne vel så viktig som antall kilo du går ned.

vi har, samtidig som hun sørger for at alle får informasjonen de trenger for å begynne på sin egen livsstilsendring.»

– Er dette første gangen du tar grep om egen livsstil?

«Jeg har ikke vært i et så strukturert opplegg som EasyLife før, men prøvd en og annen diett. Ganske halvhjertet de gangene jeg har gjort noe og med relativt beskjedne resultater»



Vil være sunn og sprek!
– I en perfekt verden, hva er det endelige målet ditt?

«Jeg ønsker å være sunn og sprek. Hovedgrunnen til at jeg begynte hos dere var at jeg ville ned minst 10 kg, men viktigst var å komme i gang med trening og få orden på kostholdet.»

– Hva har endret seg siden du begynte her hos oss i april?

«Jeg trener regelmessig. Akkurat nå trener jeg minst tre ganger i uken, men har ofte fire og fem økter. Jeg liker veldig godt gruppetreningene her på Nesbru og prøver å få med meg flest mulig av dem. I tillegg har jeg begynt å jogge med ei jeg går på kurs med. Det å ha en avtale med henne forplikter og det betyr at jeg gjennomfører. Jeg trives veldig godt med det sosiale aspektet ved trening også. Jeg har også blitt flinkere til å spise sunnere, bedre mat og ikke minst oftere. Jeg føler at klærne mine sitter bedre på kroppen og føler meg mer vel generelt. Jeg kjenner mer overskudd i hverdagen og føler jeg har økt kapasitet.»

– Hvis du kan fortelle de som vurderer å begynne EN ting, hva ville det vært?

«Alle, absolutt alle kan få til dette!»

Er det egentlig så farlig med litt høy vekt...?

KMI (Kroppsmasseindeks) eller BMI (Body Mass Index) har lenge vært et hyppig brukt mål på helse. Høy KMI har vært indikasjon på høy risiko for mange helseplager som hjerte-/karsykdom, høyt blodtrykk, diabetes 2, leddsmerter osv.



Nyere forskning viser derimot at midjemål og liv-/hofteratio er langt bedre indikatorer på risiko for alvorlig helseplager og at liv-/hofteratio er den klart beste indikatoren.

Vi snakker her om det som heter sentralfedme eller bukfedme. I media omtales dette som å være «tynnfeit».

To store studier som ble publisert i 2016 (1) og 2018 (2), Sharma, S. K. m.fl (2016) Normal-weight central obesity and mortality risk in older adults with coronary artery disease. og Medina-Inojosa, J. R. m.fl (2018) Relation of Waist-Hip Ratio to Long-Term Cardiovascular Events in Patients With Coronary Artery Disease. , indikerer at det er større sammenheng mellom bukfedme og alvorlig hjerte-/karsykdom enn det er med KMI og alvorlig hjerte-/karsykdom. Faktisk er det slik at jo eldre du blir jo høyere er risikoen for å utvikle hjerte-/karsykdom hvis du har sentralt plassert fedme.

Normal KMI medfører ikke nødvendigvis lav risiko for hjerte/karsykdom, eller kreft for den saks skyld. Fettet rundt innvollene, bukfedme, er farligere enn fett rundt rumpe og lår. Vekt kan være så mangt – sitter den på rumpe eller bryst, gir det ikke så høy risiko som om den er plassert rundt magen.

«Kroppformen, med fett samlet rundt magen til tross for at vekten er normal, indikerer en stillesittende livsstil, lav muskelmasse og et for høyt inntak av raske karbohydrater», sier Jose Medina-Inojosa (2).

«Risikoen for alvorlig hjerte-/karsykdom øker mer med alderen om du har sentralfedme» sier Sunil K. Sharma (1)

Kort oppsummert så viser nyere forskning at bukfedme doubler risikoen for hjerneslag og hjerteinfarkt, selv med normal KMI. Og kanskje mer overraskende, normalvektige med bukfedme hadde høyere risiko for hjerte-/karsykdom enn overvektige som ikke hadde bukfedme.

fakta

- KMI/BMI regnes ut ved å dele vekt i kilo på høyde (m)². Eks: 1,79 høy kvinne på 85 kg: $85/1,79 \times 1,79 = \text{KMI } 26,5$
- Normal KMI er 18,5-24,9, mens overvekt/fedme regnes fra 25 og oppover. Det finnes fire grader av overvekt/fedme, 25-29,9 Overvekt, 30-34,9 Fedmegrad 1, 35-39,9 Fedmegrad 2 og høyere enn 40 Fedmegrad 3.
- Liv-/hofteratio regnes ut ved å måle omkretsen rundt livet (ca. 2 cm over navelen) og rundt hofte (der omkretsen er størst, rumpe eller hofte). Del livmål på hoftemål. Eks: Mann med liv 92 cm og hofte 104 cm: $92/104 = 0,88$
- Anbefalt liv-/hofteratio for kvinner er $< 0,8$ og for menn $< 0,9$, overvekt defineres ved 0,80-0,84 for kvinner og 0,90-0,99 for menn og fedme defineres ved $> 0,85$ for kvinner og $> 1,00$ for menn.

Likevel vil det ofte være lurt å gjøre noe med overvekt, selv om liv-/hofteratio indikerer at bukfedmen er lav. Dette fordi en overvekt vil slite på leddkjeden vår og det er ikke til å komme unna at jo tyngre vi er, dess mer inaktive blir vi - som igjen fører til at vi blir ennå tyngre og dermed ennå mer inaktive.

Hos oss ved EasyLife Asker & Bærum er vi opptatt av at helse og kroppssammensetning er vikt og forebygging er like viktig.

Vi hjelper alle som har noen kilo ekstra og ønsker vektreduksjon og bedre helse.

Vi benytter oss av en flott og ny Tanita personvekt. Dette er en vekt som måler kroppssammensetning og gir både oss og våre medlemmer et verktøy til å jobbe med videre i tillegg til motivasjon når man ser svart på hvitt endringene man oppnår på relativt kort tid. Vi har også tett oppfølging med mål om å hjelpe alle våre medlemmer, på en effektiv og trygg måte, ned i vekt og lykkes med sin livsstilsendring.

EasyLife Asker & Bærum – Vi KAN livsstilsendring og vektreduksjon!

Referanser:

- 1) Sharma, S., Batsis, J. A., Coutinho, T., Somers, V. K., Hodge, D. O., Carter, R. E., ... & Park, J. S. (2016, March). Normal-weight central obesity and mortality risk in older adults with coronary artery disease. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 91, No. 3, pp. 343-351). Elsevier.
- 2) Medina-Inojosa, J. R., Batsis, J. A., Supervia, M., Somers, V. K., Thomas, R. J., Jenkins, S., ... & Lopez-Jimenez, F. (2018). Relation of Waist-Hip Ratio to Long-Term Cardiovascular Events in Patients With Coronary Artery Disease. *The American journal of cardiology*, 121(8), 903-909.

– Det var blitt litt for mye av MEG!

«Det var blitt litt for mye av meg. Jeg har gått på EasyLife for mange år siden, men etterhvert som tiden gikk ble kroppen litt tyngre igjen. Jeg prøvde flere ganger på egenhånd, men jeg innså at EasyLife var det som fungerte for meg og søkte opp nærmeste EasyLife.»

Ellen Hanneborg var godt kjent med EasyLife da hun kom til oss, men ble likevel positivt overrasket.

EasyLife passer meg veldig godt!

– Hvorfor begynte du her hos oss?

«Etter mange halvheartede forsøk på egenhånd innså jeg at det var de strukturerede rammene og oppfølgingen jeg fikk sist som var løsningen.»

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

«Å møte noen med kunnskap og egen erfaring, som veileder oss som går på kurs. Her har Thomas virkelig levert! Langt mer enn jeg hadde forventet.»

– Hva mener du med mer enn du hadde forventet?

«Jeg hadde noen spørsmål i oppstarten og sendte en melding til Thomas en lørdagskveld. Det tok vel fem minutter før jeg fikk svar. Thomas er en dyktig kursholder og treningsveileder.»

– Du har virkelig fått 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.»

– Sluppet sult? Hva mener du?

«Ofte når jeg har slanket meg har jeg følt at jeg enten må være sulten eller så går jeg ikke ned i vekt. Jeg synes ikke det er farlig å kjenne på sulten, men hvis man skal kjenne på den hele tiden så blir det utmattende og for min del, en negativ opplevelse.»

Lite aktiv de siste 2 årene

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



fakta

Ellen Hanneborg (59)

- Fornebu.
- Samboer.
- Jobber i Bærum kommune.



÷ 12 kilo og hverdagen er lettere.



Ellen har fått mer overskudd og opplever at hverdagen er lettere, akkurat som kroppen har blitt.

«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 i aktivitet tidligere, men de siste to årene har jeg vært lite aktiv. Nå trener jeg her 1-2 ganger i uken. I tillegg sykler jeg mye ute. 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!»

– Hva er planen videre nå?

«Jeg skal ned ca. 1,5 kilo til, men hovedmålet nå er å sørge for at endringene jeg har gjort blir varige! Jeg skal ikke falle tilbake. Jeg trives så utrolig godt med livet slik det er nå.»

Hater å veie seg, gjør det likevel. – Det høres ut som du har jobbet mentalt med dette?

«Ja, det er mye av endringen som skjer mellom øra! Jeg er en person som hater å veie meg. Det har jeg alltid gjort, og til en viss grad hater jeg det fortsatt. Likevel ser jeg nytten i det som et verktøy. Før kunne jeg gå lange perioder uten å veie meg og plutselig en dag hadde en bukse jeg ikke hadde brukt på lenge blitt veldig trang. Da var det kanskje 3-4-5 kilo som hadde kommet på. Nå veier jeg meg en gang i uken.»

– Hvis du ikke liker å veie deg, er det ikke dumt å gjøre det ukentlig?

«Nei, det er MYE lettere å hente inn en kilo enn fem kilo. Hvis man ikke passer på, kan veien tilbake bli så lang at den føles for lang. Og da vet man hva resultatet blir, man tar ikke grepene som er nødvendige for å komme seg i rute igjen.»

– Hvis du skal oppsummere tiden din her hos oss siden oppstarten. Hvordan vil du si at du har forandret deg?

«Jeg er lettere, mer overskudd, mer fornøyd med meg selv og jeg har det bedre totalt sett.»

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

«Det er verdt det! Helt klart! Jeg anbefaler ALLE å begynne på EasyLife!»



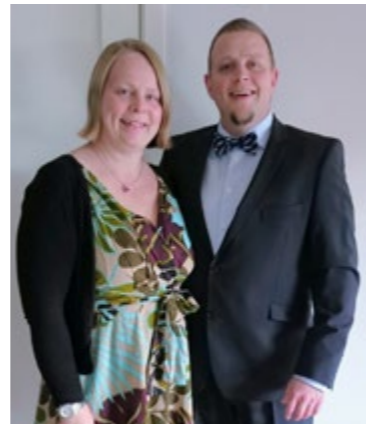
Thomas
+21 kilo

Siri
+21 kilo

fakta

Thomas Geiner Tellefsen (42)
Siri Geiner Tellefsen (42)

- Sivilstand: Gift, to barn.
- Bosted: Tranby.
- Jobb: Ganske Enkelt AS og Ringnes AS.



Siri og Thomas før

– Veldig fint å gjøre dette sammen!

Thomas og Siri Geiner Tellefsen fra Tranby har slanket seg flere ganger i løpet av livet sammen. Første gang var til bryllupet for 14 år siden. De gikk ned i vekt, men etter bryllupet kom kiloene snikende på igjen. Som så mange andre følte de at de hadde «prøvd alt».

– Hvorfor ville dere prøve EasyLife? Thomas har svaret klart:

«Vi likte konseptet og helheten. Kombinasjonen av raskt vekttap i begynnelsen med VLCD (Very Low Calorie Diet) og ketose sammen med langvarig oppfølging videre.

Tidligere har vi prøvd mye forskjellig av kosthold og dietter, blant annet HFLC (High Fat Low Carb) og Paleo (steinalderdietten). Her på EasyLife Asker & Bærum har det gått overraskende lett! Jeg har kjent lite til sulten og kiloene har rast av. Siri syntes ketosen var litt utfordrende i starten, men da hun kom i gang gikk det fint. Noe av vår suksess ligger i at vi er to som kan støtte hverandre på veien. Det er sjelden begge sliter med noe samtidig.

Vi trodde ikke vi skulle gå så raskt og mye ned i vekt og er veldig fornøyd med resultatet.

Vi hadde som mål å bli en mer aktiv familie og da måtte vekten ned. Vi måtte trene mer og få et mer riktig kosthold. Det kreves en del overskudd og energi for å holde tritt med barna hele dagen»

Siri nikker bekreftende:

«Vi har sterke og svake sider og utfyller hverandre godt. Thomas har pushet meg på styrketrening, jeg har pushet ham til kondisjonstrening.»
«Jeg har faktisk gått fra å HATE jogging til å ha det på topp 3-listen over aktiviteter jeg trives med!», skyter Thomas inn.

– Hva har dere forandret med kostholdet?

«Vi føler vi har spist sunt og riktig type mat, men hatt feil mengde og sammensetning. Vi har spist for store eller for mange porsjoner. I tillegg hadde vi selvfølgelig noen uvaner som å spise foran TV-en.»

– Det å ha en familie å ta hensyn til kan være utfordrende når man skal starte på kurs. Hva tenkte dere om dette da dere begynte?

«Vi hadde en klar plan og var forberedt. For oss var løsningen å starte på hvert vårt kurs for å få kabalen til å gå opp. Mandag var Siri sin dag og onsdagen var min.»

– Dere har hatt fantastiske resultater og gått ned over 20 kilo hver. Hva har gjort at dere har klart dette?

«Det hjalp at vi var to og at vi har vært flinke til planlegging og prioritering. Vi prioriterer å være mer aktive i hverdagen og legger inn trening og aktivitet 5-6 ganger i uka. Om vi trener styrke, bruker ellipsemaskin, jogger ute eller tar en lengre gåtur prøver vi å variere med. På sikt har vi sikkert funnet nye treningsformer også» sier Siri.

«Her om dagen fikk vi melding om at en pakke hadde ankommet på vår lokale post i butikk. Istedenfor å ta bilen satte vi minstemann i vogna og gikk ned og hentet pakken. Det ble 4 km ekstra tur den dagen. Det handler om å se mulighetene til aktivitet og trening i hverdagen også, ikke bare sette av 2-3 timer i uka til styrke og jogging. Variasjon er viktig.»



– Vi trener sammen når vi kan, og hver for oss når det passer best. Det viktigste er at vi gir hverandre muligheten til å trene i en hektisk hverdag.

fakta

VLCD bygger på det elementære innen vektreduksjon nemlig at energi inn MÅ være lavere enn energi ut. Ved veldig lavt energiinntak vil kroppen tilpasse seg og redusere hvilemetabolismen samtidig som den dekker opp den manglende energien ved å benytte seg av energilagrene våre (fettet på kroppen). Samtidig tilpasser den energiforbruket ved å bryte ned muskelmassen. Den siste delen er noe vi ikke ønsker da muskelmassen vår er det som gjør det lettest å holde vekten når vi har kommet ned. Hos EasyLife benytter vi oss da av ketose i tillegg til VLCD fordi ketonlegemer har en muskelbevarende effekt ved energiunderskudd.

– Det er kanskje voldsomme endringer som har måttet til for å klare en så stor vektreduksjon? Hvordan har det påvirket familien?

Thomas: «Det har egentlig ikke vært så voldsomme endringer. Selvfølgelig var ketosen og VLCD-delen en drastisk endring, men i det store bildet er den perioden kun en kort del av livet og sånn fikk det bare være. Barna fikk vanlig mat til faste tider, og vi hadde vår egen. Det gikk helt fint. Da vi startet med vanlig mat spiste vi ikke så veldig annerledes enn tidligere, men stort sett samme maten som før.»
Siri skyter inn: «Men sammensetningen av hva vi spiser har endret seg en del da!»

– Hva mener du?

«Vi har lært om tallerkenmodellen på kurset og kort forklart så har det betydning at vi fyller opp tallerken med mer grønnsaker, frukt og bær og litt mindre kjøtt og fisk, potet, ris og pasta», fortsetter Siri.

Bedre helse!

– Noen velger å begynne på kurs fordi de har fått et såkalt «rødt kort» av legen. Var det noe sånt inne i bildet for deres del?



– Vi spiser ikke så mye usunn mat egentlig...

– På kurs har vi praktisk matlaging i tillegg til teori. Det at man både har teori og praksis gjør kurset mer spennende og nyttig.

– Hva har du oppnådd?

Siri: «Overskudd! Jeg har overskudd til hverdagen, både jobb og privat. Overskudd til helger og aktiviteter med barna. Overskudd til å ta vare på og pleie meg selv.»

Engasjert og dedikert kursleder! – Hva har vært best så langt med EasyLife Asker & Bærum?

Thomas: «For min del er det som jeg sa, helheten: raskt vekttap og langsiktig oppfølging med gode instruktører. Henriette, som har vært min kursleder har vært topp. Hun er engasjert, interessert og dedikert. Tilgjengelig når jeg har hatt spørsmål. Jeg har det utrolig mye bedre med meg selv og gleder meg til tiden fremover.»

Siri: «Jeg føler at dere virkelig ønsker at alle og enhver skal lykkes med sine mål. Det at resultatene kommer raskt, kombinert med hyppige møter er veldig bra! For meg har det vært helt fantastisk at jeg kan gå inn i hvilken som helst butikk og finne klær som passer meg. Det er kjempedeilig!»

Thomas: «Også er lokasjonen perfekt. Kort fra der vi bor og på vei hjem fra jobb for Siri. Det er lite kø, god og gratis parkering og fine, nye lokaler. Helt perfekt.»

Myten om hurtigslanking knuses i ny forskning

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

Ny forskning fra NTNU viser at det er samme om du slanker deg over tid, eller går raskt ned i vekt. På sikt vil det ha samme effekt.

Myten sier at man vil legge på seg raskt etter en intensiv diett, og at man heller bør gjøre endringer i et lengre perspektiv. Ny forskning viser imidlertid at gevinsten vil være den samme om du velger den ene eller andre slanke-metoden.

Hvorfor utfordre motivasjonen din til et langvarig vektreduksjonsopplegg? Gå raskt ned i vekt og bruk heller tid, motivasjon og viljestyrke på å stabilisere vekten der du ønsker å være!

– Man har tidligere tenkt at det ikke ville være lurt å gå raskt ned i vekt, fordi det vil være ensbetydende med vektøkning på lang sikt og større nedgang i forbrenningen. Men alle myter har nå blitt knust med vår forskning og en stor studie gjennomført i Australia", sier førsteamanuensis Catia Martins, ved Senter for fedmeforskning ved NTNU. – Dette gir flere muligheter i forhold til hvilken diett man kan benytte seg av i vektreduksjonsfasen. Å gå hurtig ned i vekt er ikke farlig, sier Martins.

Motiverende å gå raskt ned i vekt

Martins påpeker også at annen forskning har vist sammenheng mellom vektreduksjon og motivasjon. – Går man ned 1,5 til 2 kg hver uke, kan det fungere som en ekstra motivasjon, som kan resultere i at flere gjennomfører vektreduksjonsfasen, sammenliknet med dem som går saktere ned i vekt, sier hun. Forskerne har funnet ut at det å gå raskt ned i vekt, kan fungere vel så bra på lang sikt, som å redusere vekten over tid. Men utfordringene er fremdeles de samme: Hva skjer etter at dietten slutter? – Selv om vi har de samme utfordringene, vet vi nå at det finnes flere muligheter, der rask vektreduksjon også er et godt alternativ, sier Martins.

Har visst om dette

Jøran Hjelmesæth, leder ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst ved Sykehuset i Vestfold, og professor ved Universitet i Oslo, er enig i resultatet som framkommer i NTNU-undersøkelsen.

– Det er mye forskning som støtter dette. De som går mye ned i vekt, over relativt kort tid, er de som opprettholder vekten, sier han.



Hjelmesæth sier videre at dette kan være et tegn på at de som er i stand til å iverksette de drastiske planene med lite kaloriinntak, også er de som er best til å vedlikeholde gode vaner.

Myten om at hurtigslanking ikke lønner seg på sikt, er en myte som har festet seg hos mange.

– Grunnen til at dette er en myte, kan være at den har blitt gjentatt over flere år, selv om det ikke har vært belegg for det. Man tenker gjerne også at ved å endre små vaner er det enklere å få det til å vare, enn å foreta drastiske tiltak, sier Hjelmesæth. På spørsmål om hvor viktig trening og kosthold er oppi dette, svarer professoren: – Ønsker man å gå ned i vekt, så må man spise mindre. Trening og fysisk aktivitet betyr ikke like mye. Har man klart å gå ned i vekt, betyr imidlertid trening mye for å stabilisere vekten, siden forbrenningen synker mye.

Kilder: Coutinho, S. R., With, E., Rehfeld, J. F., Kulseng, B., Truby, H., & Martins, C. (2017). The impact of rate of weight loss on body composition and compensatory mechanisms during weight reduction: A randomized control trial. *Clinical nutrition* (Edinburgh, Scotland). Dagbladet (11. august 2017). Myten om hurtigslanking knuses i ny forskning [Internett], Dagbladet. Tilgjengelig fra: <https://www.dagbladet.no/nyheter/myten-om-hurtigslanking-knuses-i-ny-forskning---a-ga-ned-i-vekt-veeldig-fort-er-ikke-farlig/68579291> [Lest 1.november 2017].



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 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 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 livs-stilsending.

– Den mest gledelige meldingen ved studiet, er i mine øyne at deltagerne synes de jevnt over hard et bedre enn før, sier lege Hanne Skaalerud, medisinsk ansvarlig lege.

– Alle kan ikke passe i samme formen

«Jeg har slitt med vekten så lenge jeg kan huske. Det at jeg har hatt en kropp som ikke har villet spille på lag med meg har gjort trening og aktivitet utfordrende»

Slik starter samtalen vår med Anne. Hun har gått på kurs hos oss ved EasyLife Asker & Bærum siden vi åpnet dørene i januar 2018.

– Hva fikk deg til å begynne her hos oss?

«Jeg jobbet tidligere som konsulent for Cambridge (red anm: Et slankeprodukt) og brukte også produktene deres for å gå ned i vekt ved flere anledninger. Jeg har nå levd et langt liv med en vekt som har svingt opp og ned. Da jeg nå bestemte meg for å ta grep så ville jeg ha noe varig. Noen som tilbød mer enn bare slanking eller vektreduksjon. Da ble valget enkelt, nemlig EasyLife.»

– Du er en av våre medlemmer som ikke trener hos oss. Har det gjort det vanskeligere å gå ned i vekt?

«Det stemmer, pga. helsa så er ikke gruppetrening noe som passer meg. Selv om jeg har fått tilbud om tilrettelagt treningsopplegg av dere, så har jeg benyttet meg av dere for å legge om livsstilen, og tatt trening og aktivitet i samråd med fysioterapeuten min»



± 14 kilo



fakta

Anne C. F. Berntsen (54)

- Nærnes.
- Gift.
- Eier og daglig leder av Studio Hårfin AS.

– Føler du at du har fått det du betaler for hos oss da?

«Ja, jeg har fått et tilrettelagt opplegg, oppfølging og veiledning, veiing og samtaler. Ikke alle kan passe inn i samme formen selv om målet er det samme, nemlig varig vektreduksjon og livsstilsendring i tillegg til bedre helse.»

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

«Hyppige møter har vært supert. Det å føle tilhørigheten til en gruppe, få det sosiale aspektet av å jobbe for å nå det samme målet, dele erfaringer og inspirere andre eller bli inspirert av andre.»

Vil ned 10 kilo til jul

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

«Nå er det å stabilisere vekten i første omgang, før jeg går løs på de 10 siste kiloene jeg vil ha av til jul.»

– Hva har endret seg siden du begynte her hos oss i januar?

«Jeg har blitt bedre kjent med meg selv og mine vaner. Den virkelige Anne Cathrine. Jeg har også mer overskudd i hverdagen og føler jeg har økt kapasitet. Det trengs når man driver tre frisørsalonger!»

– Blitt bedre kjent med deg selv og dine vaner, kan du forklare det?

«Jeg har blitt kjent med, eller oppdagget, daglige «feller» som har hindret vektreduksjonen min tidligere. Det er utrolig hvor mye som går på autopilot i en hektisk hverdag. Hvis man ikke stopper opp og «måler tempen» innimellom, faller man tilbake i gamle spor som kanskje ikke er så bra i en livsstilsendring.»

– Hva har overrasket deg mest så langt?

«Det må være hvor lett jeg syns ketosen gikk. Det å kun leve på kostestatter i startfasen høres tøft ut, men for meg gikk det veldig greit!»

– Til slutt, hvis du skal fremheve noe spesielt positivt med EasyLife Asker & Bærum. Hva vil det være?

«Tja, det må være at det er mange gode produkter med god smak i tillegg til dere som jobber her som er så utrolig engasjerte og kunnskapsrike.»

– Må du trene for å ha god helse?

I mange år har vi vært vitne til et vanvittig fokus på trening, kropp og fysisk aktivitet. Statlige instanser, medier, instruktører og helsepersonell formidler et entydig budskap: For å holde oss friske må vi trene mer. Det finnes i dag overbevisende dokumentasjon på at lite kroppslig aktivitet over tid utgjør en betydelig sykdomsrisiko. Men hva slags kroppslig aktivitet trenger vi?

Treningsbegrepet er nå så innarbeidet at vi knapt tenker over hva som ligger i det. En vanlig definisjon på trening er «Planlagte, strukturerte og repeterte kroppsbevegelser utført for å forbedre eller vedlikeholde en eller flere komponenter av fysisk form.». Her dreier det seg om klare mål – sterk(ere), rask(ere), (mer) utholdende – og for å få effekt kreves høy intensitet. Helsefremmende aktivitet, eller fysisk aktivitet som vi i EasyLife foretrekker å omtale det som, er «Enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå». Det har lenge vært kjent at det ikke er nødvendig å trene (planmessig, strukturert og med høy intensitet) for å oppnå helsemessig gunstig effekt. På bakgrunn av det er det viktig å rette oppmerksomheten mot begrepet «helserelatert form». Det knyttes primært til virkninger på immunforsvar, blodsirkulasjon og omsetning av næringsstoffer som fett og karbohydrater. For å oppnå slike virkninger er regelmessig, moderat kroppslig aktivitet tilstrekkelig for de fleste.

Svaret på spørsmålet i overskriften er altså entydig, NEI!

Å gå i moderat tempo, gjerne slik at man blir andpusten eller varm i til sammen 30 minutter daglig, er nok for de fleste. På tross av dette fremstår det som at trening er det eneste som hjelper. Aviser, magasiner og tidsskrifter fylles opp av utdrag fra forskningsrapporter og kartlegginger, og vi kan knapt åpne en avis uten å støte på mer eller mindre velfunderte treningsopplegg og anbefalinger fra «spesialister».

Hovedproblemet i dag er at hverdagsaktivitetene er i ferd med å forsvinne og at det bygges opp en oppfatning om at vi sikrer oss god helse dersom vi følger tradisjonelt anerkjente treningsprinsipper. Samtidig som flere og flere trener regelmessig, viser ferske tall at kun 20 % av den voksne befolkningen beveger seg nok i forhold til anbefalingene. Gjeldende anbefalinger er forøvrig «30 min fysisk aktivitet med minimum moderat intensitet de fleste



dager». Det blir altså stadig mindre av den type hverdagslig kroppslig aktivitet som de fleste ikke oppfatter som trening til fordel for mer tradisjonell trening. I nyere tid har vi fått et nytt begrep innen trening og aktivitet; N.E.A.T (Non Exercise Activity Thermogenesis). På godt norsk er dette hverdagsaktiviteten. Studier viser at ved å være strukturert i å øke mengde N.E.A.T så kan du øke energiforbruket med opp mot 2000 kcal pr dag. Mennesket er et sammensatt vesen – Det handler ikke bare om dosering av fysisk aktivitet, men også om hvordan og med hvilken innstilling og opplevelse vi beveger oss.

I en tid med kropps- og helsefiksering er det viktig å holde fast ved at en aktivitet har en egenverdi. Å gå er et fint eksempel på hva som ligger i dette. Hvis du går for turens skyld, kan du la tankene vandre, kjenne på været og nyte omgivelsene. Inntrykk kan bearbejdes, uro kanaliseres og gleden over rytme og flyt i bevegelsene kan gi stor tilfredsstillelse og frihetsfølelse. Du kan rette oppmerksomheten mot det du ser, hører og kjenner, du kan bestemme deg for å stoppe eller ta en annen vei. Det er rett og slett balsam for sjelen. Å gå for å trene krever noe annet. Bedret kondisjon forutsetter oppmerksomhet relatert til hyppighet, varighet og intensitet – og kanskje staver og skritteller må inn i bildet. Det å gå blir da et middel, det blir ikke lenger et mål som knyttes til selve aktiviteten. Og en aktivitet bør gi glede og mening, ellers gir man fort opp.

I dag dreier mye trening seg om prestasjon og selvprestasjon. Trening kan oppleves som tvang og plikt, ofte styrt av pulsklokker og kaloritelling, med uheldige og lite helsefremmende konsekvenser. Et tilpasset tilbud ser ut til å fungere best. Tilhørighet og fellesskap øker gleden og motivasjonen og er, sammen med tett oppfølging og støtte, sentrale faktorer for å øke gjennomføringsevnen og suksessen. For å få til varig endring av daglige vaner er det den enkeltes egen opplevelse og verdisett som er avgjørende. Det viser seg at ønskede helseeffekter eller slankere kropp ikke er nok for å vedlikeholde eller skape varig endring – aktiviteten bør gi noe mer også. Vi må passe oss for å gjøre enkel, naturlig aktivitet til vanskelig «medisin». Det enkle er ofte det beste, men overraskende vanskelig å få til.

EasyLife – for deg som ønsker varige resultater uansett utgangspunkt og mål!

VI GARANTERER AT DU FÅR RESULTATER! VI GARANTERER AT DU BLIR FORNØYD!

Hva betyr dette?
Og hvor er alt med liten skrift?

**DET ER INGEN
LITEN SKRIFT!**

- 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.
- Er du ikke fornøyd med oss etter to uker, fristilles du fra kontrakten og alle videre forpliktelser.

MELD DEG INN I DAG OG MOTTA GAVEKORT PÅ 500 KR!

Lei av jojo- slanking?

Alle kan gå ned i vekt.
Men hva gjør du når
slankekuren er over?

På EasyLife lærer
du å spise riktig.

Du får hjelp til å komme
i gang med treningen.

Du lærer å endre
tankemønsteret ditt.

Du er med i en gruppe
der alle er i samme båt.

Du får støtte og personlig
oppfølging i ett helt år.

Ta kontakt nå:
46 888 777 • post@easylifetab.no



RING 46 888 777

EasyLife
ASKER & BÆRUM
Varig vektreduksjon og livsstilsendring