

**RING 46 888 777**

GRATIS AVIS

# EasyLife

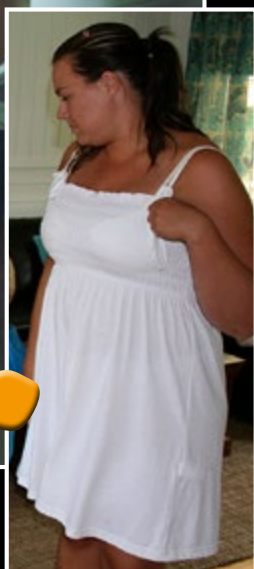
## ASKER & BÆRUM

1 • 2018 • UTGAVE 00

**Varig vektreduksjon og livsstilsendring**



**Henriette**  
**+45 kilo**



3-retters  
julemeny  
KUN 1000  
KCAL!  
**10•11**



**Thomas**  
**+72 kilo**

– Bli bedre kjent med eierne og driverne av EasyLife Asker og Bærum, og les den utrolige historien! **4•7**

Overlege  
fra Lier  
ned  
95 kilo

**2**

Broom-  
Benny  
lovpriser  
EasyLife

**3**

Forskning  
på rask  
vektreduksjon  
og EasyLife

**8**

Idol-  
Steffen  
ned 52 kilo  
med EasyLife

**12**

# – Vi anbefaler *EasyLife*

## fakta

Hege Dalsveen (45)

- Sivilstand: Kjæreste, en datter.
- Bosted: Lier.
- Yrke: Overlege ved Blakstad sykehus.

## Overlege gikk ned 95 kilo

### – anbefaler EasyLife!

– Selv om jeg er psykiater og jobber med å hjelpe pasienter hver dag, oppdaget jeg at det er noe annet å hjelpe seg selv enn å hjelpe andre. Jeg hadde ikke klart det jeg har klart nå, uten EasyLife, påstår overlegen ved Blakstad, Hege Dalsveen.

– Jeg har vært overvektig helt siden barndommen, men det var først da jeg begynte på EasyLife, med en instruktør som følger meg opp hele tiden, at jeg virkelig begynte å få resultater.

– Her får du alltid hjelp, samholdet i gruppene er utrolig og treningene er tilpasset ditt eget nivå.

HEGE DALSVEN, LIER  
170 kilo i august 2013



“Jeg trengte rett og slett hjelp til å legge om livsstilen.

÷ 95 kilo februar 2015  
Holder fortsatt vekten!

## Fikk 6 måneder på nåde

vi besøker Skien

## fakta

Rune Bakos (51)

- Bosted: Skien.
- Yrke: Offshore arbeider.
- Resultat: -44 kilo i 2016 og holder vekten fortsatt.



“Du får seks måneder på deg til å gå ned i vekt og redusere midjemålet ditt, ellers mister du sertifiseringen din og dermed jobben”

Dette var beskjeden Rune Bakos fikk fra legen sin ved en rutinekontroll.

“Han sa det egentlig rett til meg, at jeg var for tjukk og hadde for stor mage. Det er nemlig klare regler for oss som jobber på oljeplattform om hvor mye vi kan veie og hvor mye vi kan måle rundt midjen. Jeg var klart over den grensen. Legen ga meg likevel en siste sjanse til å redde jobben.

Du får seks måneder på deg til å gå ned i vekt og redusere midjemålet ditt, sa han til meg. Så du kan godt si at jeg fikk seks måneder på nåde, forteller Rune, som kjørte rett fra legekantoret og bort til inngangsdøren på MyLife Livsstilssenter for å begynne med EasyLife”

# – Vi anbefaler *EasyLife*

“

EasyLife er mer enn bare trening, her er vi en familie som støtter hverandre...

## fakta

Benny Christensen (52)

- Bosted: Vollen, Asker.
- Yrke: Journalist i bilredaksjonen til TV2.

## Broom-Benny gikk ned 9 kilo i 2013 og holder vekten

– EasyLife handler ikke bare om slanking, men om kosthold, aktivitet, veiledning og støtte.

– EasyLife sentrene tilbyr så utrolig mye mer enn bare pulver og slanking. Her har man muligheten til å gjøre mye annet som fjellturer, medlemskvelder og lærerike treningsturer til Foca i Tyrkia hvor vi trener og lærer mer om mat i en nydelig atmosfære.

– Jeg gikk ned mange kilo på Grete Roede kurs for en del år siden. Men etter at jeg avsluttet kurset, hadde jeg problemer med å holde vekten. Jeg forsto at noen litt mer omfattende enn et 8 ukers kurs måtte til og tok kontakt med Thomas. Dette ble starten på en varig endring som har gitt Benny et nytt syn på livet og hva som er viktig.



vi besøker Tønsberg

## fakta

Inger Marie Nilsson (46)

- Bosted: Barkåker.
- Yrke: Førskolelærer.
- Resultat: -27 kilo i januar 2016.

“Den største overraskelsen var at det faktisk ikke var vanskelig i det hele tatt å gå ned 27 kilo på fire måneder.

– Helsen min var dårlig, jeg gikk mye sykemeldt og jeg orket absolutt ingen ting. Men nå er alt snudd på hodet i livet mitt. Jeg orker fantastisk mye, både hjemme og på jobben, jeg trener minst fem ganger i uka og jeg spiser helt annerledes enn tidligere. Det beste av alt er likevel at det ikke har vært vanskelig i det hele tatt, sier trebarnsmoren og førskolelæreren fra Barkåker, Inger Marie, som gikk fra 97 til 70 kilo i løpet av fire måneder ved Tønsberg EasyLife Senter.

– Jeg hadde kjent til EasyLife i mange år og visste om flere som hadde fått bra resultater med dette. Jeg forsto at jeg måtte gjøre noe, men tidligere erfaringer med andre og mer kortvarige opplegg var at jeg først gikk ned i vekt, men etter kort tid kom kiloene tilbake igjen. Dette ville jeg ikke oppleve igjen så derfor tok jeg avgjørelsen om å melde meg på EasyLife her ved Tønsberg EasyLife Senter.

– Både familien min, venner og arbeidskolleger er overrasket over hvor raskt jeg har gått ned i vekt, og jeg har fått mye støtte og oppmuntring fra alle. Men, det er nå jobben begynner, nemlig med å holde vekten. Jeg skal klare det også.



# 172 kilos dødsangst!

## Thomas er en av de såkalte "superslankerne".

Han gikk fra syklig overvektig til en mer normal vekt og et aktivt og sunt liv ila tre år. Etter det begynte han å holde kurs ved Drammen EasyLife Senter for å hjelpe andre overvektige med å legge om livsstilen og ta kontroll over sitt eget liv. Parallelt med dette tok han en Bachelor i Ernæring. Nå jobber han som produkt- og fagansvarlig og har opplæringsansvaret for nye EasyLife-instruktører i tillegg til å starte eget senter i Asker og Bærum.

### – Fortell litt om din historie.

Historien min begynte vel i barndommen. Jeg flyttet til Bærum som femåring, etter at foreldrene mine skilte seg. Har vokst opp i Bærum og når noen spør hvor jeg er fra så sier jeg som oftest Bærum/Stabekk selv om jeg strengttalt er fra Stavanger. Jeg har vært overvektig så lenge jeg kan huske, men når jeg ser bilder av meg selv så ser jeg at det er rundt tiårsalderen at ting virkelig kom ut av kontroll. Jeg har, som mange andre som har vært overvektig store deler av livet, opplevd mobbing/hets. Det var stortsett eldre barn og ble ille når jeg gikk i fjerde eller femte klasse. Den verste perioden var på ungdomskolen. Jeg fikk en slags ny start på videregående da jeg begynte på en skole et stykke vekk fra Stabekk-området. Jeg skal ikke si at det ikke var mobbing der også, men i mye mindre grad (hvertfall til ansiktet mitt. Baksnakking var det en del av).

### – Hvordan påvirket mobbingen deg?

Følelsene inni meg hopet seg opp, og jeg hadde mange vanskelige perioder med vanskelige tanker opp gjennom livet. Tankene holdt jeg for meg selv og de bygget seg opp såpass mye at jeg etterhvert lot det gå utover andre. På videregående begynte jeg mitt "nye" liv og det var mye festing og drikking. Det var nok et utløp for mye følelser som var lagt under lås og slå. Jeg følte meg mye ensom selv om jeg nesten sammenhengende hadde mennesker rundt meg, og fra tid til annen hadde kjærester. Etter hvert flyttet jeg hjemmefra og festingen ble enda verre. På ett punkt drakk jeg seks ganger i uken og jeg drakk MYE. Jeg levde nok i fornektelse og druknet alle de vonde følelsene. Jeg hadde en elendig livsstil og utsiktene så vel heller ikke lyse ut. I løpet av videregående la jeg nok på meg 25 kilo.

### – Hvordan har du kommet deg dit du er nå?

#### Det virker jo ganske usannsynlig for å være ærlig?

På videregående var jeg på villspor og det fortsatt i mange år etter. Dårlige valg uansett hva det måtte gjelde, førte til at jeg personlig tvilte på at jeg kom til å bli 30 år. Da jeg var 26 år kom vendepunktet. Jeg våknet en dag og var lei av å være så tung. Jeg ville ha en gastric bypass operasjon (red: slankeoperasjon). Jeg bestilte time hos fastlegen min i Sandvika og møtte opp fast bestemt. Da jeg kom inn og han spurte hva han kunne hjelpe meg med i dag så sa jeg at jeg ønsker gastric bypass. Han spurte hvorfor og jeg, forberedt som jeg var, sa at jeg hadde

## fakta

### Thomas A. Gusdal (35)

(men livserfaringen til en 70åring!)

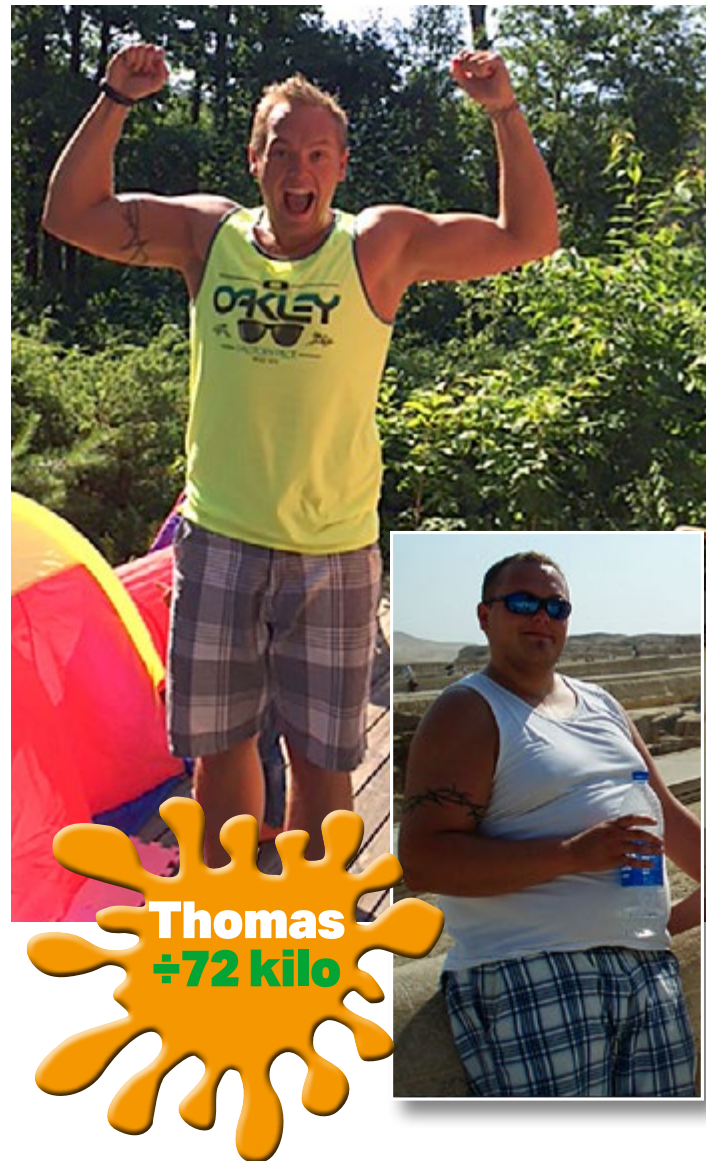
- Siviltand: Samboer/forlovet med Henriette, sønn 6 år (heltidspappa på deltid).
- Bosted: Austad, Drammen.
- Yrke: Produkt- og fagansvarlig EasyLife Norge, Administrativ leder for EasyLife-programmet. Daglig Leder EasyLife Asker & Bærum, Kursholder EasyLife Asker & Bærum.

prøvd ALT. Jeg var i ferd med å begynne å ramse opp da han avbrøt meg og sa: "Det må vi kunne få til. Jeg skal skrive en søknad til Helse Sør-Øst". Jeg husker følelsen jeg satt med. Jeg var lettet. Dette gikk mye enklere enn fryktet! ENDELIG skulle jeg bli lett og lykkelig. Mens jeg satt og ventet så måtte han fylle inn høyden min og vekt. Høyden var jo enkelt og jeg sa jeg trodde jeg veide ca. 140-145 kilo. Han måtte ha et nøyaktig tall så jeg måtte veie meg. Jeg gruete meg litt, men var jo klar til å gjøre hva som helst for å få den operasjonen.

### Dødlig overvekt

– Jeg går på vekten hans, leser «ERR», og tenkte phu, den er ødelagt. Slapp å veie meg. Fastlegen stiger opp på vekten, og får beskjed om at han veier 86,4 kilo. Legen henter enda en vekt, og balansenende på disse to jeg vite at jeg veier 171,9 kilo. Jeg er i sjokk. Legen sier ikke noe, går og setter seg. Når jeg forteller han høyden min kommer det et "hmmm, 48,4 i BMI, det er fedme grad 3, dødlig overvekt det". Det blir stille i det som føles en evighet, men var kanskje 15 sekunder. Så fortsetter legen med "Jeg skal sende søknaden for deg Herr Gusdal, så hører du fra Aker sykehus videre". Var det alt?, spurte jeg legen. "Ja, ha en fin dag Herr Gusdal". Jeg gikk inn på dette kontoret som en relativt ung mann på 140-145 kilo og gikk ut som en gammel mann på over 170 kilo som skulle dø snart. Som enhver grepet av panikk og frykt for sin egen død så kjøpte jeg sunne produkter i butikken på vei hjem og bestemte meg for å overleve. Jeg kjøpte fullkornsprodukter, magre pålegg, grønnsaker og bremykt. Jeg gikk fra å være han som kjørte på trappen for å komme nærmest mulig inngangsdøren, til å gå turer. Min første gåtur var pinlig nok bare 3-400 meter lang, men jeg ble svett og sliten, jeg følte meg bedre etter turen enn før og jeg var i gang. Dette var i 2008 og fra midten

av 2008 og til slutten av 2008 gikk jeg ned ca. 30 kilo. Da jeg plutselig var involvert i to bilulykker med knappe tre måneders mellomrom kom motgangen snikende for første gang. Jeg var på vei hjem fra kiropraktor med "friskmelding" etter en ulykke, da jeg blir påkjørt bakfra av en som ikke så at vi andre sto stille i kø. Dermed var det nye måneder med smerter og opptrening av nakke/rygg. Jeg var nære på gi opp, jeg hadde gått noen kilo opp og kroppen var ikke på lag med hode. Jeg hadde ikke hørt



noe fra Aker sykehus som skulle gi meg operasjonen heller. Det viste seg at Helse Sør-Øst hadde "glemt" meg og jeg fikk en fast-track gjennom systemet og allerede i slutten av januar 2009 var jeg på Aker sykehus på pre-operativt kurs. 9 ½ uke igjennom kurset så dro en overlege ved Aker meg til sides og spurte om jeg virkelig hadde gått ned 30 kilo på egenhånd. Jeg bekreftet dette, hvorpå han foreslo et bedre alternativ for meg en noe så drastisk som en operasjon hvor de faktisk fjerner store deler av et fungerende organ. Jeg var fortsatt rimelig sur over å bli glemt så jeg sa vel egentlig at jeg ikke var interessert. Jeg hadde fått operasjonstid i oktober 2009 og var ikke villig til å gi fra meg den plassen for noe jeg "visste" ikke kom til å funke. Denne legen ga meg da mitt livs tilbud. Jeg kunne prøve det han skulle foreslå og hvis jeg ikke var overbevist innen august så hadde jeg fortsatt operasjonstiden min i oktober. Noe motvillig gikk jeg med på dette. Opplegget han snakket om var i regi av Helse Sør-Øst oppe på Helgelandsmoen på Hønefoss. Jeg var der i 14 uker våren/sommeren 2010 og gikk ned de kiloene jeg hadde gått opp i tillegg til å gå ned ytterligere 30 kilo.

### – Dette høres ut som et opplegg alle som vurderer en slankeoperasjon burde få?

Det var et ganske omfattende opplegg. Vi bodde praktisk talt der oppe i tre måneder. Fikk beskjed når vi skulle

spise, hva vi skulle spise, når vi skulle trene og hva vi skulle trene. Jeg er enig i at alle burde få et tilbud om noe litt mer omfattende, som et alternativ til en gastric bypass operasjon, men realiteten er at man må være klar selv. Du må være klar både mentalt og fysisk til å begi deg ut på den enorme oppgaven det å endre livsstil er. I løpet av oppholdet snakket vi med psykolog og vi fikk opplæring innen kosthold og trening i tillegg til det litt mer mellommenneskelige, nemlig å bli hørt når man opplever motgang. Det er sammensetningen av alle disse faktorene som gjør at man lykkes. Du kan ikke bare trene eller bare spise sunt. Du kan ikke "tenke deg slank" heller. Du MÅ jobbe mentalt, du MÅ jobbe med kosthold og du MÅ være aktiv og trene i strukturerte former. Etter oppholdet mitt hadde jeg sett lyset, jeg skulle begynne å hjelpe andre med det samme som jeg selv hadde vært igjennom. Jeg begynte å søke på jobber, men alle krevde minimum Bachelor i Ernæring om det virket aktuelt. Så kom jeg over en annonse i Budstikka om en stilling som kursholder innen livsstilsendring for et firma som het Drammen EasyLife Senter. Jeg ringte på annonsen og snakket med en dame som het Lise. Hun fortalte meg at stillingen var dessverre fylt. Full av selvtillit (og meg selv) så sa jeg at om hun ikke i det minste ga meg et intervju så ville de gå glipp av sin beste ansatt noen sinne. Det fungerte og jeg fikk intervjuet mitt. Jeg møtte Lise og daværende daglig leder Johanne. Å kunne fortelle at jeg hadde gått ned 60 kilo, hadde meldt meg på deltid bachelor i ernæring og virkelig ville hjelpe andre til å gjøre det jeg hadde gjort var nok til at de ga meg sjansen. På slutten av 2016 var bachelorgraden i boks, jeg hadde hatt over 40 kurs innen livsstilsendring for EasyLife og ble tilbudt jobben som produkt- og fagansvarlig ved hovedfirmaet EasyLife Norge. Gjennom 2017 har jeg jobbet delvis for EasyLife Norge og delvis for Drammen EasyLife, så langt i karrieren har jeg har hatt 47 kurs, godt over 700 deltagere på kurs og holdt noen hundre timer med gruppetrening. I tillegg har jeg lært opp over 20 nye instruktører de siste to årene.

### – Du har utrettet mye de siste syv årene.

#### Hva er neste?

Nå er fokuset på å fortsette å jobbe for å utvikle EasyLife sentralt gjennom jobben i EasyLife Norge samtidig som jeg skal gjøre en hederlig innsats for å hjelpe Asker og Bærums innbyggere med å få ned fedmen. I 1980 var 44% av nordmenn overvektige, i 2010 var dette tallet 53%. 10% av landet lider av det som defineres som fedme.

### – Hvilke tips har du til de som ønsker å legge om livsstilen?

Nå kan jeg ikke dele bort alle tipsene mine her, men jeg kan si så mye som at det er helt klart lettest å få til med et støtteapparat og kunnskap om de områdene som må endres. Gjør endringer du kan leve med, altså som kan bli varige endringer. Ikke hiv deg på en "kur" fordi naboene gikk ned 10 kilo de første to ukene. Vær litt skeptisk, still spørsmål og ikke minst, vær ærlig med deg selv! Er du virkelig på et punkt i livet ditt hvor du kan vie tid og energi til dette? En kur kan være en god start, men sunn skepsis er alltid bra.

# Lærer gikk ned 45 kilo – starter eget senter!

**Henriette Thue Evensen** er både kursholder og gruppetime-instruktør ved Drammen EasyLife Senter ved siden av lærerjobben. Nå starter hun også opp eget EasyLife-senter i Asker og Bærum. Det mange ikke vet er at Henriette selv startet på kurs ved Drammen EasyLife Senter våren 2011, hos nettopp Thomas Gusdal. De skrev om henne i magasinet som kom ut høsten 2011. **Da hadde hun gått ned hele 45 kilo til sammen.** Under følger et utdrag av intervjuet.

**– Vi husker deg som en sporty jente selv før du startet på kurs hos oss, så hvorfor ønsket du en lettere kropp?**

«Jeg tror det alltid har bodd en sprekere person i meg, og jeg forsvant litt i den store kroppen. Jeg fikk ikke gjort alt jeg hadde lyst til, som for eksempel å komme først opp på topper, padle kajakk, ta enkelte attraksjoner i fornøyelsesparker osv. Jeg har alltid vært glad i å gå turer i skogen og på fjellet, men kroppen ble så tung at jeg ikke orket å være så aktiv som jeg egentlig ville. Dette var grunnen til at jeg ønsket å bli lettere. Jeg så egentlig ikke selv hvor overvektig jeg var. Jeg tenkte ofte at jeg hadde vært «uheldig» på bilder, for de viste noe annet enn jeg følte selv. Jeg fikk imidlertid en liten oppvåkning da jeg som lærer var i praksis ved en barneskole over to perioder, og en førsteklassing så lenge på meg før hun spurte om jeg hadde hatt bursdag siden sist. «Nei», svarte jeg. Så fulgte hun opp med «så rart, for du har i hvert fall vokst!». Det fikk meg til å tenke at det var på tide å ta noen grep. Jeg gikk ned rundt 25 kg på egenhånd. Problemet var bare at jeg hadde spist alt for lite og mistet en del muskelmasse. Dette gjorde at noen av disse kiloene kom raskt på igjen. Etter en stund hørte jeg tilfeldigvis at en på lærerværelset snakket om EasyLife og jeg så jo hvor godt hun så ut. Da bestemte jeg meg med det samme og sikret meg plass på kurs.»

**– Du gikk raskt ned i vekt – hvor fort gikk det?**

«Resultatene kom raskt på EasyLife kurs og etter åtte uker hadde jeg gått ned nye 20 kilo. Deretter jobbet jeg meg ned seks, syv kilo til. De raske resultatene, sammen med et bunnsolid opplegg med teori, trening og oppfølging, gjorde at jeg falt totalt for EasyLife og ønsket å hjelpe andre også til en sunnere livsstil. Jeg merket raskt at dette ikke er som en av de mange kurene som kun skal ha deg ned i vekt, men et stødig og godt kurs hvor endring av livsstil er i fokus. Dette er ingen «quick fix», men en varig endring som det ligger mye arbeid bak. Nå har jeg holdt vekten mer eller mindre stabil i seks år og har lært mye på veien – og jeg lærer stadig. Av og til takker jeg nei til cafebesøk og kino, siden jeg vet at jeg kommer til å bli så fristet av godteposer eller kakestykker, og noen ganger snur jeg i døren på vei inn til per-

## fakta

**Henriette T. Evensen (34)**

- Sivilstand: Samboer/forlovet med Thomas, bonusønn 6 år.
- Bosted: Austad, Drammen.
- Yrke: Daglig Leder EasyLife Asker & Bærum, kursholder og adjunkt.



– Planlegging er viktig, om du skal klare å holde vekten. Når skal jeg spise, hva skal jeg spise og når skal jeg trene. Alt henger sammen, sier Henriette Thue Evensen, som også er skolelærer til daglig.

sonalrommet på skolen dersom det står godsaker der. Da slipper jeg å bruke viljestyrke på å holde meg unna. En liten del av meg vil jo fremdeles løpe av gårde med hele skålen.»

**– Hva er dine beste råd for å holde vekten stabil gjennom så lang tid?**

«Både kosthold, trening og det mentale spiller viktige roller for vektnedgang og for å holde vekta stabil. Vi må heller ikke gå i den velkjente fellen at vi tenker at vi kan spise hva som helst fordi vi har trent. Dette stemmer sjelden og vi havner fort i energioverskudd, selv på dager med god fysisk aktivitet. For meg er det også viktig med planlegging. Hvordan ser dagene som kommer ut? Når skal jeg trene og hva skal jeg spise? I perioder med mye festligheter kan jeg ikke skeie ut på alle disse dagene, jeg må velge. Dessuten er det viktig at jeg gjør endringer jeg vet jeg kan leve med over tid. Bytte ut brus med vann, trene to til tre ganger i uken, spise hver tredje time og bytte ut søtsaker med sunnere mellommåltider. Det er ikke slik at trening alltid er gøy. Da er det viktig å finne en treningsform eller aktivitet man klarer å gjennomføre, og at man setter seg et realistisk mål for treningen. Det å nå målet kan i seg selv gi motivasjon for trening og aktivitet videre. Dersom man skal holde formen ved like og passe vekta, er det også en fordel å ikke være avhengig av andre for å gjennomføre. Avlyser kompisen treningen dere skulle gjøre, så gjennomfør på egenhånd!»

**– Hvor viktig er motivasjon for deg?**

«Motivasjon er viktig! Er jeg motivert er det mye enklere å gjennomføre. Som vi vet er ikke alltid motivasjonen på topp, og trening og sunt kosthold er ikke bestandig lett. Det er her viljestyrken kommer inn i bildet. På kurs snakker vi om hvordan vi kan trene opp denne til de dagene vi trenger den. Man bør også ha en plan for disse periodene, et kortsiktig mål bare for å komme i gang igjen. En 10 minutters gå- eller løpetur for eksempel kan gi meg lyst til å spise sunt, som igjen fører til at jeg føler motivasjon for å trene og bevege meg mer. Man kan ikke sitte med hendene i fanget og vente på motivasjon, du må være med å skape den selv.»

**– Du har hatt mange kurs og lært mye.**

**Hvilke råd opplever du er viktig for deg å formidle?**

«Det er viktig å få fram at folk er ulike. Vi har forskjellige utgangspunkt, forskjellige mål og forskjellige utfordringer. Hver og en må tenke over hva DE vil oppnå, hvorfor og hvordan. Det å sette pris på en sprekere kropp fremfor å fokusere på alt man ikke er fornøyd med, og det å se helsegevinstene er viktig. Jeg er veldig nøye med å presisere at det å komme på kurskveldene har mye å si for den enkeltes resultat, for her møter man andre som er i samme situasjon som en selv. Selv stilte jeg opp på hver eneste kurskveld, nettopp fordi jeg da ble minnet på hva jeg drev med. Noen kan tenke at de ikke vil komme dersom de har sklidd ut med kosthold eller trening, men da er det ekstra viktig å møte på kurset og snakke med kursleder eller gruppa. Det gir mulighet til god forbedring fram til neste kurskveld. Også mener jeg det er utrolig viktig å kunne nullstille seg etter en eventuell glipp eller utskeielse. Det er ikke hva du har spist den ene gangen som ødelegger for deg, det er ofte tankene som kommer i ettertid som gjør utslaget – og som får deg til å gjenta glippen/utskeielsen. Vi må ikke tenke at sunt kosthold og trening er straff, men heller se på det som belønning fordi vi gir kroppen det den behøver. Jeg kunne ramset opp side opp og ned med råd og tips, men jeg får vel spare noe til kursene også» spøker Henriette.

**– Ja, for nå starter du opp eget EasyLife-senter?**

«Ja, sammen med Thomas starter jeg opp eget senter på Nesbru. Vi gleder oss veldig til å ta et skritt videre og stå på egne ben – men vi blir fortsatt å se på senteret i Drammen hvor vi trives så godt begge to. Vi har jo så god erfaring med både egen og kursdeltakeres vektnedgang, så det blir spennende å kunne bygge opp og forme et senter slik vi selv ønsker. Vi starter opp første kurs 3. januar og har allerede fått flere henvendelser fra folk som vil sikre seg plass, så det er bare å ta kontakt dersom man lurte på noe.» avslutter Henriette.

# 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 slankemetoden.

**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 blir 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].



“

*Forskningen viser at perioden etter en vektreduksjon er kritisk for å oppnå varig endring, her trenger mange et støtteapparat med erfaring!*

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 risikosonen for å utvikle diabetes, samt de som hadde livsstilsrelatert diabetes, hadde et pent fall i langtidsblodsukkeret. Det igjen gir en reduksjon i risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom, nyresykdom.

– Videre vil jeg påpeke at de deltagerne med et metabolsk syndrom hadde en positiv effekt av denne formen for livsstilsendring.

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

**TILBUD:** Alle som melder seg på kurs før 1/1-18 får kampanjepris på kursavgiften! Ta kontakt NÅ! Første kurs starter 3/1-18.

**TA KONTAKT** for uforpliktende samtale! [post@easylifeab.no](mailto:post@easylifeab.no) • Gartnerveien 1-5 på Nesbru. PÅ TOPPEN AV NESBRU HELSEHUS, OVER REMA 1000. **PARKERING RETT UTENFOR.**

### VI TILBYR:

**EasyLife Basic** – 12 mnd – ned 10 kilo eller mer.  
**EasyLife PT-Gruppe** – 9 mnd for deg som vil ned noen kilo og komme skikkelig i gang med trening.  
**EasyLife Senior** – 6 mnd for deg som vil ned noen kilo, ønsker hjelp og tilrettelegging av trening og aktivitet.

# EasyLife anbefaler:

## Speltlompe med laks

### Du trenger

#### 1 porsjon er 1-2 lomper

- 8-10 speltlomper/evt havre
- 1 boks snøfrisk med dill
- 300 gr røkelaks
- 1-2 poser ruccola
- Grovmalt svart pepper

### Fremgangsmåte

Smør et tynt lag snøfrisk på hver lompe, kvern grovmalt pepper over, legg 2 skiver laks på og fordel en neve ruccola over. Rull sammen og NYT! Dette tar noen sekunder å lage, men er helt klart verdt det. 1-2 stk er et vanlig mellommåltid. Vil du at de skal mette mer? Ha i mer ruccola.

## Basilikum og Sennepsglasert kalkun

### Du trenger

- 1 Kalkun
- 8 ss finhakket Basilikum
- 8 ss Dijon sennep
- Smør
- Salt og Pepper

### Gode tips

#### Innkjøp:

- Kalkun finner du i butikkens frysedisk. Middels store veier mellom 4 og 5,4 kilo. Store veier fra 5,4 til 7,4. De fleste velger en kalkun rundt 5 kilo, men selv de største går fint inn i en vanlig stekeovn.

- Beregn 500-600 g per person.

- Kjøp kalkunen minst to dager før den skal brukes, for den trenger inntil to døgn på å tine.

#### Tining:

- Tin kalkunen i kjøleskap eller på et annet kjølig sted (to døgn). Du kan også tine kalkunen på kjøkkenbenken, det tar ca. ett døgn.



- Fjern posen med innmat etter tining.
- OBS: Innmaten er god basis for saus. IKKE kast!! ☺**

#### Skylling:

- Tørk kalkunen lett papirhåndkle.

- Det har aldri vært salmonella-problemer med norsk kalkun, derfor trenger man ikke vaske og skylle så grundig som de gjør i utlandet.

#### Oppbinding:

- Bind opp fuglen ved å føre vingespissene bak på ryggen inn mot halsen. Slå en hyssing rundt begge vingene og stram til. Bind lårene sammen ved benknokkene.

### Fremgangsmåte

1. Finhakk basilikum og bland i sennep.
2. Smør sennepsblandingen over kalkunen. Krydre med salt og grovmalt pepper.
3. Legg den på en rist over en ovnspanne/langpanne eller ildfast form og ha i et par dl vann i langpannen. La den steke på 160 grader og helst i en varmluftsovn i ca. 30 minutter pr kilo. Dvs. 5 kilo kalkun tar ca. 2,5 time. De fleste kalkuner har termometer i som «spretter» ut når den er ferdig, men skal du være garantert saftig kjøtt så trenger du et steketermometer. Kjøttet skal ha en kjernetemperatur på 70-72 grader (husk at kjernetemp kan stige ett par grader etter at den er tatt ut så hvis den er på 70 grader så ta den ut!) En enklere måte å kontrollere kalkunen på er å stikke en spiss kniv inn ved lårfestet. Kommer det klar kjøttssaft ut så er den klar, er den rosa så må den stå litt lenger.

For ett perfekt resultat, ca. hvert 45 min så «øser» du kraften fra langpannen over kalkunen. Dette gir mer smak og sprøere skinn. For lite kraft i pannen? Hell på 1 dl vann i pannen og vent ca. 15 min.

### Gode tips

**Denne marinaden kan også brukes på kyllingfilet, svinefilet eller kalkunbryst.**

**Vil du ha saus til måltidet? Kok kraft på innmaten og bruk 5 dl av den i en Toro fløtesaus. Mindre energi enn hjemmelaget, ikke mer salt og smaker nydelig!**

## 3-retters julemeny • kun 1000 KCAL

- **Forrett:** Speltlompe med laks
- **Hovedrett:** Glasert kalkun og rotmos med rørte tyttebær
- **Dessert:** Pannacotta med mynte- og limemarinerte jordbær

## Rotmos

### 4 porsjoner

### Ingredienser

- 250g potet
- 250g kålrot
- 2 stk gulrot
- 100g sellerirot
- 100g pastinakk
- 1 dl matfløte
- 50g smør
- Salt og pepper etter smak



### Fremgangsmåte

Skrell potetene og røttene, og skjær alt i terninger. Kok dem i vann med litt salt til de er møre - ca. 20 minutter. Sil av vannet og mos med en håndstapper sammen med fløte, smør og pepper. Tilsett evt. salt ved servering (behøves ikke).

## Rørte tyttebær

### Ingredienser

- Tyttebær
- Sukrin

Skyll og rens bærene hvis du har plukket dem selv. Rør bærene sammen med sukrin. Smak til underveis og når det er søtt nok, kan man ha de rørte bærene i beholdere, fryse dem ned og ta opp ved behov.



## Pannacotta med mynte- og limemarinerte jordbær

### 4 porsjoner

### Ingredienser

- 3 stk gelatinplater
- 1 stk vaniljestang
- 5 dl kremfløte
- 1.7 dl sukrin
- 1/2 - 1 pakke jordbær
- Skallet av en lime (kun det grønne)
- Saften av 1/2 lime
- 1-3 ss. sukrin
- 3-4 kvaster mynte



### Fremgangsmåte

1. Legg gelatinplatene i kaldt vann i 5 minutter. Skyll dem godt og klem ut vannet.
2. Snitt vaniljestangen på midten, skrap ut frøene.
3. Kok forsiktig opp fløte, sukrin, vaniljestangen og innholdet i den. Ta det av platen, ta ut vaniljestangen, og rør inn gelatinen. Hell blandingen i fire små former eller glass. Avkjøl minst 3 timer før servering.
4. Vask limen godt, tørk med kjøkkenpapir og riv skallet fint med et cesterjern eller lignende. Hakk opp mynten. Bland limeskall, mynte og sukrin godt sammen. Klem over limesaften. Tilsett jordbærene og rør forsiktig slik at sukrinen fordeler seg rundt bærene. La det stå å marinere i lime-/myntesukkeret i ca. 30-60 minutter.
5. Ca. 30 min før servering tar du aller helst ut pannacottaen for at smakene skal sette seg ekstra godt. Rett før servering pynter du med lime- og myntemarinerte jordbær.



– Jeg anbefaler

# EasyLife

vi besøker Arendal

## fakta

**Steffen Jacobsen (27)**

- Bosted: Grimstad.
- Yrke: Musiker.
- Resultat: -52 kilo i 2015 og holder vekten.

“Jeg har lært mye gjennom EasyLife, ikke minst at forholdet mellom inntak og forbruk er avgjørende for vekta.

Da vi skrev om Steffen Jacobsen (27) i januar 2016, hadde han gått ned 41 kilo ved hjelp av EasyLife ved Arendal Sport & Fitness Senter. Siden har han gått ned til sammen 52 kilo og holder vekten ved hjelp av trening og riktig kosthold.

Unggutten fra Nedenes ble kjendis over natten da han våren 2013 ble nummer 3 i talentkonkurransen Idol på TV2. Ja, det var Steffen alle snakket om etter finalen. For mange var han den egentlige vinneren av Idol den våren. Men medaljen hadde en bakside for sangtalentet. For straks skulle «hele Norge» ha besøk av Nedenes-gutten, med det resultat at det ble lite tid igjen til trening.

– Jeg var ganske bra til å bokse og brukte mye tid på boksetrening. Formen var bra. Det varte imidlertid ikke så lenge. For med mye reising og mye matinntak på bensinstasjoner og flyplasser, kombinert med null fysisk aktivitet spratt vekten opp, forteller Steffen, som gikk opp fra 125 til 162 kilo i løpet av noen måneder.

Han forsto etter hvert at det ikke kunne fortsette slik, og da han hadde en fetter som hadde lyktes bra med livsstilsprogrammet EasyLife hos Odd Magne Lien på Arendal Sport & Fitness Senter, var veien kort til treningssentret på Myrene for Steffen også. Her presterte han å gå ned 41 kilo i løpet av de 3 første månedene av programmet, fra han startet opp med EasyLife i september 2015. Steffen la om kostholdet slik han hadde lært av sin EasyLife instruktør, og han begynte å trene regelmessig, slik han hadde gjort før han slo gjennom som Idol-stjerne. I 2016 møtte han derimot motgang.

– Jeg måtte gjennom en galleblære operasjon, som satte meg helt ut av spill i en måned uten trening i det hele tatt. Dermed gikk jeg opp igjen 8 kilo.

Men Steffen hadde lært hva skal spise og hvordan han skal trene, og han var raskt i gang igjen.

– Jeg nådde målet mitt om å komme ned på 110 kilo. Dermed hadde jeg gått ned 52 kilo.

## Idol-Steffen fortsetter å gå ned i vekt!

# EasyLife

1 • 2016 • UTGAVE 9 Varig vektreduksjon og livsstilsendring

## Steffen ned 34 kilo etter at han ble Idol-stjerne!

– Etter 3. plassen i Idol, begynte jeg å få mange spille-jobber. Så begynte vekta å gå oppover. Tilslutt så jeg ingen annen løsning enn å begynne med EasyLife-programmet på Arendal Sport & Fitness Senter.

sier Steffen Jacobsen (25) fra Nedenes, som gikk ned 34 kilo i løpet av de 2 første månedene av programmet. Les mer om Steffen på side 4-5. Her er han sammen med Torill Selåsdal som gikk ned 17 kilo på like lang tid og daglig leder Odd



**Ned i vekt?**

Nye kurs starter nå! Ta kontakt på 37 02 12 28

GRATIS AVIS

Slik så første-siden av EasyLife magasinet ut i januar 2016. Idol-Steffen hadde gått ned 41 kilo og lagt om livsstilen. Nå viser historien at Steffens livsstilsendring er blitt varig.