

EasyLife

3 • 2019 • UTGAVE 24

varig
vekt-
reduksjon
og livsstils-
endring!

Gikk ned 30 kilo og reddet jobben på oljeplattformen



– Jeg fikk klar beskjed om at jeg måtte under 120 kilo om jeg skulle unngå å miste jobben. Derfor fikk jeg bare midlertidig helseattest for 2 måneder av gangen, sier Kjetil Tønnesen (50) fra Tasta, som hadde gått ned 25 kilo, fra 144 til 119, etter bare 2 måneder, og 30 kilo, til 114, etter 4 måneder med EasyLife- programmet ved Toppform Stavanger.

Les mer om Kjetil, her sammen med sin instruktør, Sarita Vassvåg, på side 2-3..



Ektepar fra Tananger ned 40 kilo på 12 uker

– Ingen av oss hadde trodd vi noen sinne skulle sette våre ben innenfor et treningssenter. Men nå stortrives vi her på Toppform Sola og trener fast 3 ganger i uka, sier ekteparet Bodil (50) og Inge (52) Hjorteland fra Tananger, som begge gikk ned 20 kilo ved hjelp av livsstilsprogrammet EasyLife.

Les mer om de to på side 4-5. Her mens de forsøker seg i frivektavdelingen på Toppform Sola, under kyndig ledelse av EasyLife-instruktør, Charlotte Eltervåg (midten).

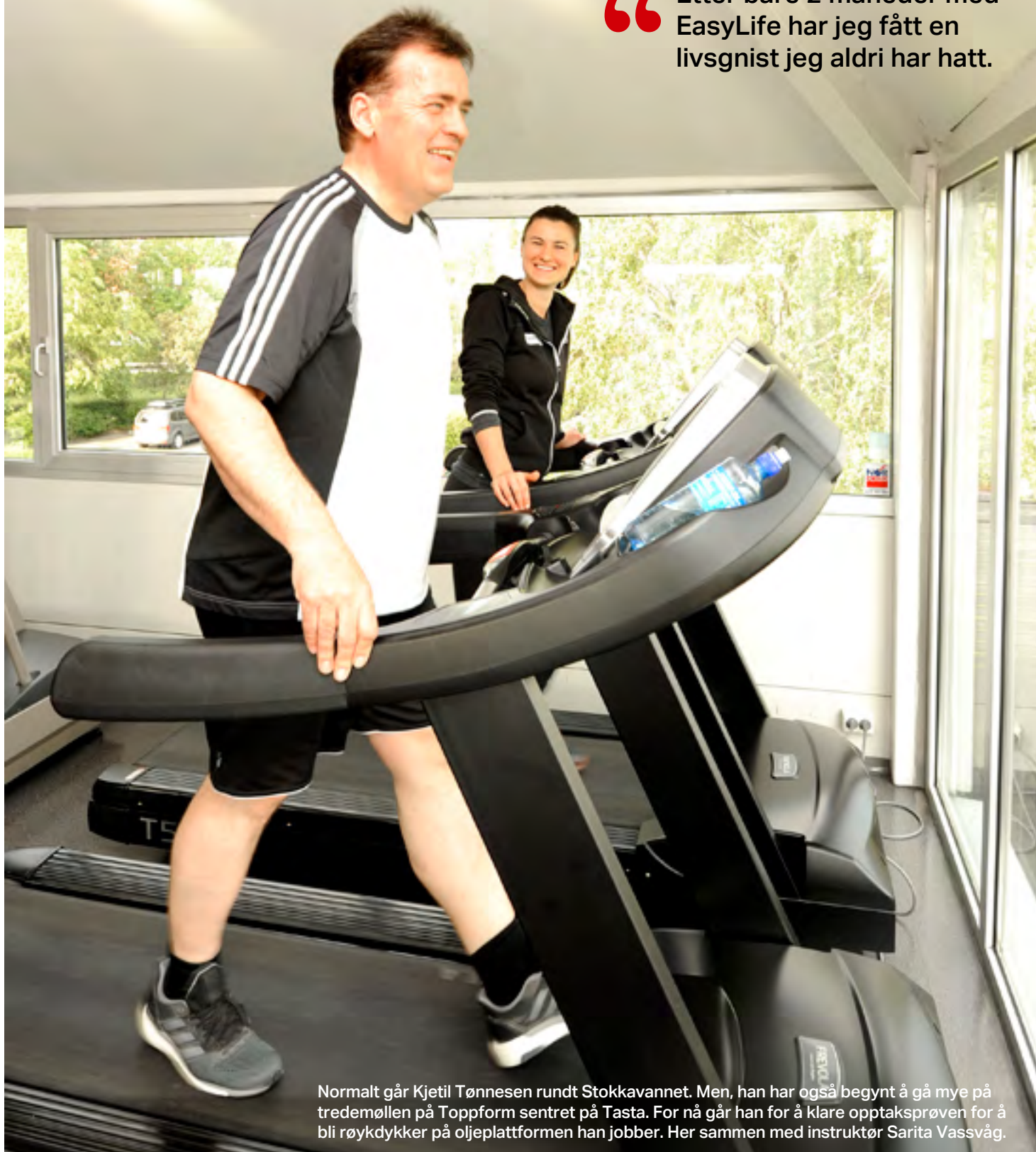
TOPPFORM
treningssenter

STAVANGER: 51 54 60 58
SOLA: 51 64 89 00

Nye kurs starter nå! Ring 51 54 60 58 å sikre deg plass!

Ble kvitt blodtrykkstablettene etter bare 2 måneder med EasyLife

“ Etter bare 2 måneder med EasyLife har jeg fått en livsgnist jeg aldri har hatt.



Normalt går Kjetil Tønnesen rundt Stokkavannet. Men, han har også begynt å gå mye på tredemøllen på Toppform sentret på Tasta. For nå går han for å klare opptaksprøven for å bli røykdykker på oljeplattformen han jobber. Her sammen med instruktør Sarita Vassvåg.

– Legen måtte måle blodtrykket mitt to ganger, før han forsto at det var sant. Han trodde ikke at det var mulig at blodtrykket hadde falt fra kritisk høyt til helt normalt i løpet av bare 2 måneder, sier Kjetil Tønnesen (50) fra Tasta i Stavanger.

Han gikk først ned fra 144 til 119 kilo i løpet av de 2 første månedene med EasyLife på Toppform Stavanger, før han fortsatte å gå ned, og hadde gått ned 30 kilo etter 4 måneder med livsstilsprogrammet, da vi pratet med ham i begynnelsen av juni.

– Jeg har også erfart at det ikke er nok selv om du trener mye. For jeg gikk veldig raskt rundt Stokkavannet (8,5 kilometer) hver eneste morgen i de ukene jeg ikke arbeidet på oljeplattformen. I tillegg trente jeg med min personlige trener, Lene Obrestad, her på Toppform på Tasta 2 ganger i uka. Likevel rikket ikke vekten seg. Hverken han eller Lene forsto noe som helst. Ja, til slutt ba Lene ham om å ta bilde av alt han spiste og sende henne. Heller ikke det hjalp.

– Lene var helt fortvilet, og så til slutt at jeg måtte bli med på EasyLife-kurs, sier oljearbeideren, som også hadde fått kniven på strupen av sin arbeidsgiver.

Må under 120

Reglene sier nemlig at du ikke kan veie over 120 kilo om du skal arbeide på oljeplattformene. Kjetil veide 144 kilo og fikk bare midlertidig fornyelse av helseattesten for 2 måneder av gangen, under forutsetning av at vekten hans beveget seg ned mot 120 kilo.

– Jeg hadde virkelig kniven på strupen og var overmotivert da jeg startet med EasyLife den 4. februar. Nå var det ikke bare det høye blodtrykket som var problemet for ham. Jobben sto også i fare. Etter bare 2 måneder av det ett år lange EasyLife-kurset kunne han derimot slippe jubelen løs. For da viste vekten 119 kilo og jobben var reddet. – Igjen fikk jeg helseattest for 2 år av gangen, i stedet for bare 2 måneder.

Legen forundret

Men om Kjetil var forundret over hvor raskt det hadde gått å gå ned disse 25 kiloene, var legen hans enda mer forundret. For etter at Kjetils blodtrykk hadde vært farlig høyt i flere år, og han

måtte gå på svært høye doser med blodtrykksmedisin, måtte legen innse at blodtrykket plutselig hadde blitt normalt.

– Han måtte faktisk måle to ganger før han forsto at målingen var riktig. Derfor ba han meg også om å droppe blodtrykkstablettene umiddelbart, forteller 50-åringen, som bare fortsatte å gå ned i vekt. Han hadde tatt av 30 kilo i løpet av 4 måneder på EasyLife-kurset på Toppform Stavanger, da vi pratet med ham.

– Det er jo fantastisk hvor fort det har gått og så lett det har vært. Nå angrrer jeg bare på en ting: At jeg ikke gjorde dette tidligere.

Mye lettere på jobben

Han har da også fått en helt annen hverdag, både i de ukene han er ute på oljeplattformen på Valhall-feltet og i de ukene han er hjemme.

– Jeg merker det ikke minst på jobben. Arbeidet mitt som elektriker innebærer jo at jeg må gå veldig mye i trapper og bevege meg opp og ned hele tiden. Nå går alt som en lek, og jeg har nok av overskudd hele tiden.

Ja, så mye overskudd har Kjetil etter at han gikk ned de første 25 kiloene, at han har tatt kurs og blitt både livbåtfører og førstehjelper.

– Det hadde ikke vært mulig om jeg ikke hadde kommet meg under 120 kilo. Så nå har jeg fått blod på tann og vil ta kurs i alle de beredskapsfunksjonene som det er mulig å ta, sier oljearbeideren, som allerede har satt kursen mot å bli røykdykker.

– Da må jeg blant annet gjennom en test hvor jeg må gå på tredemølle med 12% stigning i en fart av 5,6 kilometer i timen, med en oppakning på 17 kilo, i 6 minutter. Men det skal jeg klare for formen blir bare bedre og bedre.

Trener hver dag

Kjetil viser stolt fram treningsdagboken sin, som forteller at han har trent hver eneste dag de ukene han har vært hjemme fra plattformen, og også 9 av 21 dager de siste 3 ukene på oljeplattformen.

– Det til tross for at vi jobber mer enn 12 timer i døgnet der ute, sier Kjetil, som har fortsatt med styrketrening under oppsyn av personlig trener, denne gang Sarita Vassvåg, på Toppform Stavanger.

– Målet mitt er å komme ned til 104 kilo. Da har jeg nemlig tatt av 40 kilo, avslutter den glade oljearbeideren.



– Jeg angrrer bare på en ting: At jeg ikke gjorde dette før, sier Kjetil Tønnesen, som både har gått ned 30 kilo, fått blodtrykket ned fra veldig høyt til normalt og i tillegg har reddet jobben sin på oljeplattformen, takket være EasyLife-programmet. Her sammen med sin instruktør på Toppform Stavanger, Sarita Vassvåg.

fakta

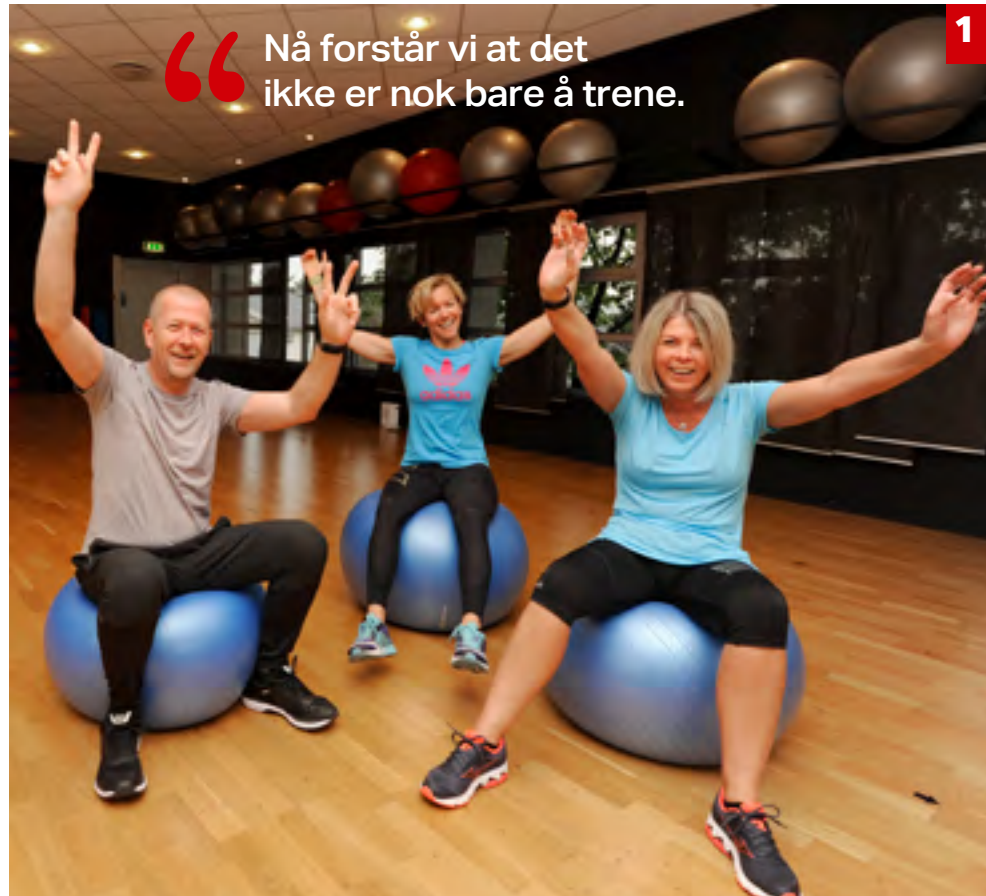
Kjetil Tønnesen (50)

- Bosted: Tasta i Stavanger.
- Sivilstand: Singel.
- Yrke: Elektriker i Aker Solution, utleid til Aker BP, på Valhall feltet.



– Treningsdagboka mi viser at jeg har trent hver eneste dag de ukene jeg ikke har vært på oljeplattformen, enten her på Toppform Stavanger eller utendørs, sier en fornøyd Kjetil Tønnesen, her sammen med sin EasyLife-instruktør og personlig trener, Sarita Vassvåg.

Gikk lange turer hver dag, men vekten sto stille



“Nå forstår vi at det ikke er nok bare å trene.”

1



fakta

Bodil og Inge Hjorteland (50 - 52)

- Bosted: Tananger.
- Sivilstand: Gift, 3 barn og 3 barnebarn (6 måneder, 2 og 5 år).
- Yrke: Kontormedarbeider hos Dalheim Kontormaskiner på Focu (Bodil), Operasjonssupervisor i Hydrowell.



3

– Til slutt måtte vi bare innse at det ikke var nok å gå lange og raske turer hver eneste morgen. Vi måtte gjøre noe mer. Derfor startet vi på livsstilskurset EasyLife her på Toppform Sola, sier ekteparet Bodil (50) og Inge (52) Hjorteland fra Tananger, som gikk ned fra 88 til 68 og fra 98 til 78 kilo i løpet av de 12 første ukene av det ett år lange EasyLife-kurset.

Det startet med at ekteparet sluttet å røyke for litt over 3 år siden. Da kom kiloene rullende på, en etter en.

– Vi forsøkte å kompensere med å gå raskt og langt hver eneste morgen, før jobben. Men det hjalp ikke. Kiloene bare fortsatte å komme på. Så nå har vi lært at det ikke er nok med trening alene om du skal ned i vekt, sier ekteparet, som veide henholdsvis 88 (Bodil) og 98 kilo da de fant ut at de trengte hjelp.

– Magen min ble større og større, og jeg hadde problemer med å komme

meg opp fra gulvet når jeg lekte med barnebarna, sier Inge.

– Alt ble slitsomt, og det var jo ikke særlig morsomt å oppleve at vi hele tiden måtte opp i størrelse når vi skulle kjøpe nye klær, sier Bodil, som var den som til slutt satte ned foten og sa at nok var nok.

Starter på tirsdag

– Vi kjente til EasyLife-programmet gjennom det magasinet vi hadde fått i postkassen mange ganger. Derfor tok jeg en telefon ned til Toppform Sola hvor jeg fikk prate med EasyLife-instruktør, Charlotte Eltervåg.

Da fikk hun klar beskjed. Nytt kurs starter på tirsdag i neste uke, var meldingen fra den erfarne EasyLife-instruktøren. Derfor ringte Bodil til ektemannen og spurte om han var klar.

– Det var jeg. Hadde egentlig ikke noe valg, og forsto at skulle vi klare å gå ned i vekt, måtte vi ha hjelp og et skikkelig program å følge, fastslår Inge.

Roser instruktørene

Ingen av dem hadde trodd at de noen gang skulle sette sine ben på et treningssenter. Det hadde nemlig vært helt utenkelig for dem.

– Men det er annerledes her enn vi hadde trodd på forhånd. Miljøet er veldig bra, og ikke minst har vi blitt så godt mottatt av de som jobber på sentret. Alle hilser, og alle gir oss ros og oppmuntrende kommentarer. Dessuten får vi hjelp og støtte av instruktørene hele veien.

Ekteparet trener fast 3 ganger i uka på Toppform sentret i Marknesringen på Sola. Mandager trener de på egenhånd etter et program de har fått fra sin EasyLife-instruktør, Merethe O. Holmebakken, onsdager er de med på en styrketreningstime i gruppetreningssalen, og de trener Spinning (fellestrening med instruktør) torsdager.

– Vi liker best gruppetreningsøkter hvor vi trener sammen med andre og blir pushet på, sier ekteparet, og skryter av instruktørene på Toppform.

– De er enestående og pusher oss hele tiden. Ja, Merethe, er jo helt «gal». En fantastisk inspirerende instruktør.

Kan skeie ut

Aller viktigst er det likevel at ekteparet har lagt om kostholdet sitt, slik de har lært på EasyLife-kurset.

– Nå spiser vi 5 ganger om dagen og mye mindre til hvert måltid enn vi gjorde tidligere. Vi spiser også helt annerledes enn før, og har også lært hvordan fordelingen av de ulike matvarene skal være på tallerkenen.

Det betyr likevel ikke at de ikke også kan skeie ut av og til, uten at det er noen krise for vekten.

– Vi har lært hvordan vi skal ta oss inn igjen, og gå ned den kilo vi eventuelt går opp i løpet en helg. For nå har vi et program å følge og et verktøy som fungerer. Det hjelper selvfølgelig også veldig bra at vi trener så mye, sier ekteparet, som fortsatt starter dagen med en rask gå tur, i tillegg til øktene på Toppform Sola etter jobben.

– Noen helger trener vi også enten lørdag eller søndag her på Toppform. Vi liker oss så godt, og derfor klarer vi også å holde vekten.

Nesten i mål

Inge forteller at han har nådd målet sitt. Han har kommet seg under 80 kilo og han er kvitt magen han har dratt på i flere år.

– Jeg vil gjerne ned et par kilo til. Det skal jeg klare, før EasyLife-kurset avsluttes i januar neste år, sier Bodil, som er klar på at det er en stor fordel å være to om å gå på EasyLife-kurs.

– Vi hjelper og støtter hverandre. Vi trener sammen og vi spiser den samme maten.

Gamle klær fram

Både Bodil og Inge har gått ned mange klesstørrelser. Men i stedet for å kjøpe helt ny garderobe, tar de nå fram klær de brukte før de begynte å gå opp i vekt for 3 år siden. – Gamle klær blir som nye, sier ekteparet

45 centimeter

Bodil gikk ned hele 25 centimeter rundt midjen i løpet av de 12 første ukene av EasyLife-kurset, mens Inge gikk ned 20 centimeter. Jeg gikk fra størrelse 36 til 32 i bukser og fra XL til Medium i skjorter, sier 52-åringen.

1 – At vi begge skulle klare å gå ned 20 kilo bare i løpet av de 12 første ukene av EasyLife-kurset, beviser jo at EasyLife fungerer, jubler ekteparet Bente og Inge Hjorteland, sammen med EasyLife-instruktør og personlig trener, Charlotte Eltervåg (midten) i gruppetreningssalen på Toppform Sola.

2 – Det er ikke så tungt som det kan se ut til. For det hjelper at kona har blitt 20 kilo lettere, sier Inge Hjorteland, som trener lårpress på Toppform Sola, med kona som vekt, mens den erfarne instruktøren, Charlotte Eltervåg, ser til at øvelsen utføres riktig.

3 – Hvem skulle tro at vi skulle trives på et treningssenter. Men det gjør vi, mye takket være flinke og hyggelige instruktører, sier ekteparet Bente og Inge Hjorteland, her i gang i frivest-avdelingen på Toppform Sola, sammen med sin instruktør, Charlotte Eltervåg (midten).

Holder vekten ett år etter at hun gikk ned fra 80 til 60 kilo



– Det handler om planlegging og god organisering. Da får du tid til å trene også, sier tre barns moren fra Solbergmoen, Minela Bilal, her i gang å trene skuldrene på Drammen EasyLife Senter.

– Det tok bare tre måneder for meg å gå ned 20 kilo. Men det er jo etterpå at den virkelige jobben starter, fastslår Minela Bilal (37) fra Solbergmoen, som har klart å holde vekten når vi treffer henne ett år senere.

Når vi spør henne hva som er hemmeligheten med å holde vekten på 60 kilo, ett år etter at hun tok av disse 20 kiloene, svarer trebarnsmoren:

– For det første må du følge den kostholdsplanen du lærer gjennom EasyLife-programmet. Og for det andre må du trene mye. Minela, som jobber i full stilling ved lønningskontoret til Vy Buss (Nettbuss), i tillegg til å ha nok å gjøre med tre barn i alderen 5, 11 og 13, opplevde at hun gikk opp like mange kilo som hun nå har gått ned etter at hun fødte sitt siste barn for snart seks år siden. – Jeg fikk problemer etter den siste fødselen og måtte gjennom fem operasjoner for en sykdom som heter Endometriose. I kjølvannet av disse operasjonene gikk jeg opp og opp i vekt. 37-åringen hadde også fått mye problemer med ryggen, og forsto at hun måtte gjøre noe.

Kollega ned 40 kilo

– Jeg kjente godt til EasyLife for mange jeg kjenner har vært, eller er, medlemmer her på Drammen EasyLife Senter. Blant annet har jeg en kollega som har gått ned 40 kilo og som skrøt veldig av EasyLife.

Det er grunnen til at Minela startet på EasyLife-kurs rett etter påske, i april i fjor.

– Da viste vekten 80 kilo, og jeg satte meg som mål å gå ned 15 kilo. Men, så gikk dette så mye raskere enn jeg hadde trodd på forhånd, og det var også mye enklere enn jeg hadde fryktet. Derfor endret jeg ganske raskt målet mitt til 20 kilo, forteller 37-åringen, som faktisk tok de siste tre kiloene på sommerferie i Tyrkia.



Det er tidlig om morgenen på Drammen EasyLife Senter. Men Minela Bilal er på plass og gjør unna dagens treningsøkt, før hun går over gaten til jobben sin på lønningskontoret til Nettbus.

– Det er bare å følge programmet og gjøre det samme når du er på ferie, så renner kiloene av deg.

Glad i å trene

Da vi treffer Minela har det gått ett år etter at hun gikk ned 20 kilo. Og fortsatt viser vekten 60 kilo.

– Det er jo etter at du har gått ned de kiloene du satte deg som mål, at den egentlige jobben starter. Men, det er ikke så vanskelig om du bare følger det du lærte om kosthold og fortsetter å trene mye. Da holder du vekten, sier trebarnsmoren, som får det til å høres veldig enkelt ut.

– Men det er ikke verre enn det. Tallerkenmodellen, som vi lærte gjennom EasyLife-leksjonene, forteller meg hva jeg skal ha på tallerkenen og hvordan jeg skal fordele proteiner, karbohydrater og grønnsaker. Den følger jeg nøye. I tillegg ser jeg jo at det er viktig å trene mye.

Det siste er noe hun virkelig har lært seg å bli glad i. Nå trener Minela fast fem ganger i uken. To ettermiddager er hun med på gruppetreningene til daglig leder på Drammen EasyLife Senter, Lise Wollberg Vestli, mens hun trener på egenhånd de andre tre dagene.



– Jeg er blitt mye sterkere etter at jeg ble med i EasyLife programmet. Dessuten er jeg kvitt ryggplagene, sier Minela Bilal.

Blitt mye sterkere

– Jeg liker godt disse gruppetreningene mandag og onsdag ettermiddag. For da blir jeg pushet og tar i litt ekstra. I tillegg trener jeg styrke tidlig om morgenen, tirsdag, torsdag og lørdag. Tirsdag og torsdag

trener jeg før jeg går på jobb rett over gaten, mens lørdag morgen reiser jeg ned på sentret tidlig, og får unna enda en styrkeøkt. Da er jeg frisk og uthvilt til å ta meg av familien min resten av helgen.

Hun får det til å høres enkelt ut, men hun tar også i når hun trener for trebarnsmoren har blitt merkbart sterkere i løpet året som har gått.

– Jeg var veldig svak da jeg startet. Klarte for eksempel ikke mer enn 10 kilo i knebøy, mens jeg nå greier 50 kilo 7-9 ganger. I lårpress klarte jeg 60 kilo, men nå kjører jeg 10 repetisjoner med 100 kilo. I brystpress har jeg økt fra 15 til 35 kilo.

God organisering

– Mange lurer sikkert på hvordan hun får tid til å trene fem ganger i uka når hun har full jobb, mann og tre barn. Til det svarer Minela:

– Det handler om organisering. To av treningsøktene tar jeg rett fra jobben, mens de tre andre foregår tidlig om morgenen. Samtidig lager jeg ferdig mat til mange dager hver søndag, som jeg putter i kjøleskapet eller fryseren. Husk også at hele familien har nytte av at jeg holder meg i form og har overskudd.

fakta

Minela Bilal (37)

- Bosted: Solbergmoen.
- Siviltstand: Gift, 3 barn (5, 11 og 13 år).
- Yrke: Jobber på lønningskontoret til Nettbus i Drammen.

Kvitt ryggplager

Minela Bilal har også hatt stor helsegevinst gjennom EasyLife-programmet. – Jeg er helt blitt kvitt alle de ryggplagene jeg har hatt de siste fem årene.

Gamle klær fram

Minela kan selvfølgelig ikke bruke mange av de klærne hun brukte før hun ble medlem på Drammen EasyLife Senter. – Men i stedet for å kjøpe nye, har jeg funnet fram de jeg brukte for snart seks år siden, da jeg veide det samme som jeg gjør nå, nemlig 60 kilo. De hadde jeg gjemt bort innerst i skapet.

Fra ikke å trene i det hele tatt, til å komme til Moss EasyLife Senter 4 ganger i uka. Det har vært utviklingen for ekteparet Ann Christin og Rune Larsen fra Melløs, etter at de startet på EasyLife-kurs ved Moss EasyLife Senter. Her ser vi dem i gang i hvert sitt styrketreningsapparat på livsstilssentret i Storgata i Moss.

Ektepar fra Melløs ned 28 og 38 kilo på 6 måneder

– Etter at vi ble samboere i 2015, kom kiloene rasene på. Det ble nok for mye god mat og kos, sier ekteparet Ann Christin (49) og Rune (47) Larsen, som gikk ned fra henholdsvis 96 til 68 kilo og 137 til 99 kilo i løpet av 6 måneder ved Moss EasyLife Senter.

– Men heldigvis for oss så vi det klart da vi kikket på bildene av oss selv etter ferieturen til Malta i fjor sommer. Da var det godt at vi visste om livsstilsprogrammet EasyLife her ved Moss EasyLife Senter i Storgata i Moss. Moren min bor i 5. etasje i samme bygg som Moss EasyLife Senter, og vi kunne ikke unngå å se skiltet hver gang vi skulle besøke henne, sier Rune. Det var også han som foreslo at det var på tide å ta kontakt med dette sentret etter at de kom hjem fra Malta, og så hvor ille de så ut. – Men jeg var ikke vond å be. Jeg hadde gått opp nesten 30 kilo på de 3 årene vi hadde vært samboere, og i løpet av sommeren og turen til Malta ble det enda verre, tilføyer Ann Christin.

– Mye ble forandret etter at vi ble samboere. Det ble en annen tilværelse og altfor mye kos. Dessuten liker vi begge godt å reise, og på slike turer blir det mye ekstra, sier Rune.

Veide 137 og 96 kilo

Samboerne, som giftet seg etter vi snakket med dem i slutten av mai, tok kontakt med Moss EasyLife Senter og fikk et møte med instruktøren, Joachim Næss. Da ble de raskt overbeviste om at livsstils- og vektreduksjonsprogrammet EasyLife, som har vært populært i Moss helt siden 2005, også var en bra løsning for dem. – Den avgjørelsen har vi aldri angret. For kiloene bare raste av oss fra første da, og i mars i år, 6 måneder senere, hadde vi gått ned 28 og 38 kilo.

Da hadde Ann Christin gått ned fra 96 til 68 kilo, mens Rune hadde gått fra 137 til 99 kilo.

– Jeg veide under 100 kilo for første gang siden jeg var 14 år gammel. Fra jeg var 15 har jeg alltid veid over 100, og etter at jeg traff Ann Christin bare balet det seg på.

Fint å være to

Begge innrømmer at selv om det har vært mye lettere å gå ned alle disse kiloene enn de hadde drømt om på forhånd, har det også vært tøffe dager. – Men da har det vært suverent å være to om dette. Om en ikke er så motivert og kanskje ønsker å stå over treningen av og til, er det gjerne slik at den andre er mer ivrig, og så trekker vi hverandre til sentret.



– Det er veldig bra å være to som går på EasyLife-kurs, for vi trekker hverandre med og motiverer hverandre, sier Ann Christin og Rune Larsen, her i gang i frivektavdelingen på Moss EasyLife Senter.



– Det er en herlig atmosfære på dette sentret. Her føler vi oss hjemme. De fleste har jo de samme utfordringene som oss, nemlig å gå ned i vekt og holde vekten, sier Ann Christin og Rune Larsen, her i gang med styrketrening.

fakta

Ann Christin og Rune Larsen (49 og 47)

- Sivlstand: Gift (sommeren 2019), 4 barn til sammen.
- Bosted: Melløs i Moss.
- Yrker: Hun er økonomiansvarlig hos Wagle Chartering A/S (skipsmegling) i Moss, han er lagerarbeider i Haugen-gruppen i Vestby.

Når de først kommer seg opp fra sofaen og ned til Moss EasyLife Senter, er de også skjønt enige om at motivasjonen og treningsgleden kommer.

– For Joachim (Næss), ansvarlig på Moss EasyLife Senter, er så flink til å inspirere oss. Dessuten er det suverent å være en del av en gruppe hvor alle har de samme utfordringene. Nei, på Moss EasyLife Senter stortrives vi og her vil vi trene også når EasyLife-kurset avsluttes i september.

Aldri trent før

For Runes del var det også aller første gang han begynte å trene regelmessig. Han hadde brukt all fritiden sin på å kjøre sønnene på fotballtrening og stå på sidelinjen når de trente, i stedet for å trene selv.

– Men nå klarer de seg selv og jeg kan prioritere meg og min egen helse, sier 47-åringen, som også har fått en stor helsegevinst etter å ha gått ned 38 kilo.

– I mange år har jeg vært plaget av en vond rygg, noe som er spesielt ille når du jobber som lagerarbeider slik jeg gjør, og må løfte mye. Men etter at jeg startet med EasyLife, har ryggen blitt bedre og bedre, og nå har smertene som plaget meg i mange år blitt borte.

Helt nytt kosthold

Det er ikke bare livsstilsendringen som innebærer at ekteparet har gått fra 0 til 4 treningsøkter i uka, som er nytt for paret fra Melløs. Nei, i tillegg er kostholdet deres totalt forandret etter 6 måneder i EasyLife-programmet.

– Vi har lært fantastisk mye gjennom EasyLife-leksjonene og vår flinke instruktør Joachim Næss. Nå spiser vi helt annerledes enn før. Vi spiser flere måltider, fordelingen av maten på tallerkenen er en annen og vi spiser mindre til hvert måltid, avslutter ekteparet, som er klare på at de aldri skal tilbake der de var.

– Nei, vi skal ligge der vi er i dag og vi skal fortsette og trene regelmessig på Moss EasyLife Senter.

“ Vi fikk sjokk da vi så bildene fra Malta-turen.

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 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 [Internet], 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 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 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.

**Tren mellom
05:00 og 23:00
Åpent 365 dager i året
www.toppform-treningssenter.no**



**ALT I ETT
MEDLEMSKAP:**

- Squash
- Tennis
- Helsestudio
- Gruppetimer

**«Rogalands mest
allsidige treningssenter»**

TENNIS

- Tennisskole
- Drop-in tennis
- 3 innendørsbaner
- 3 utendørsbaner

Medlemmer spiller gratis!



VARIG LIVSTILSÆNDING
EasyLife

VARIG LIVSTILSÆNDING
EasyLife

TOPPFORM
treningscenter 