

EasyLife

1 • 2021 • UTGAVE 14

varig
vekt-
reduksjon
og livsstils-
endring!



Stor fornøyd med miljøet og har gått ned 30 kilo

– Dette er ikke noe «se og bli sett» senter. Nei, her kan du komme som du er, og du like velkommen selv om du aldri har trent tidligere, sier Mette Valeur

(54) fra Sola, som både har gått ned 30 kilo og kommet i mye bedre form ved hjelp av EasyLife på Toppform Sola. **Les mer på side 4-5.**

Ble kvitt hjerte- problemer etter å ha gått ned 13 kilo

– Først etter at jeg la om livsstilen ved hjelp av EasyLife-programmet forsvant hjerteflimmeret som hadde plaget meg i mange år, sier Ailin Strand (48), her sammen med sin EasyLife-instruktør, Lene Obrestad (til v) på Toppform Stavanger. **Les mer side 6-7.**



TOPPFORM
treningscenter

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

Nye kurs starter nå! Ring 51 64 89 00 å sikre deg plass!

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 selvbylde 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 risikosonene for å utvikle diabetes, samt de som hadde livsstilsrelatert diabetes, hadde et pent fall i langtidsblodsukkeret. Det igjen gir en reduksjon i risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom, nyresykdom.
– Videre vil jeg påpeke at de deltagerne med et metabolsk syndrom hadde en positiv effekt av denne formen for livs-stilsendring.

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

Thomas Evensen-Gusdal er fagansvarlig i EasyLife Norge og har selv gått ned 72 kilo.



– Sjansene for at du blir alvorlig syk er mye større dersom du er overvektig, sier lege ved Akershus universitetssykehus (Ahus) og forsker, Peder Langeland Myhre.

– Høyere risiko for å bli alvorlig syk av Covid-19 for overvektige

– Dersom du blir smittet av coronaviruset er sjansen for å bli alvorlig syk mange ganger større om du er overvektig, sier lege ved Akershus universitetssykehus (Ahus) og forsker, Peder Langeland Myhre.

Han er med i en forskningsgruppe som ser på sammenhengen mellom hjertesykdommer og coronaviruset, og viser til at erfaringen både i Norge og andre land så langt tyder på at overvektige er mer utsatt for å bli alvorlige syke enn andre.
– Sjansene for å bli smittet er ikke større for denne gruppen. Men om du først blir smittet er det større risiko for å bli alvorlig syk.
Dette mener Myhre også har sammenheng med at overvektige ofte også har høyt blodtrykk og dårlig lungekapasitet.
– Når du blir syk av Coronaviruset får

du jo som regel pusteproblemer, og når lungekapasiteten allerede er svekket, er sjansen for å bli alvorlig syk og dø, større.

Stress for hjertet

Overvektige har også ofte høyt blodtrykk. Dette mener Myhre er medvirkende årsak til at risikoen for å bli alvorlig syk er større for denne gruppen.

– Når du blir syk av dette viruset, øker også belastningen på hjertet. Dersom du allerede har høyt blodtrykk, blir belastningen på hjertet ditt enda større.

– En annen ting er at overvektige ofte allerede har et dårlig immunforsvar. Dette bidrar også til at situasjonen deres kan bli mer alvorlig når de blir syke av coronaviruset.

4 ganger større risiko

Langeland Myhre forteller at tall fra USA viser at dersom du har en BMI

(kroppsmasse indeks) på over 35, så er sjansene for å bli alvorlig syk av Coronaviruset 4 ganger så stor enn den er for folk med normal vekt.

– Og 2 ganger så stor om du har en BMI på over 30. Disse tallene ser ut til så stemme bra med de erfaringene vi har i Norge også, sier Myhre.

Menn mer utsatt

– En rapport Folkehelseinstituttet (FHI) fra 8. april viser at 76% av alle som har vært innlagt på intensivavdelinger i Norge på grunn av Covid-19, er menn. Hele årsaken til dette vet man ikke i dag. Men mye tyder på at det kan ha sammenheng med overvekt og høyt blodtrykk.

– Menn er ofte mer overvektige enn kvinner, og de er også oftere plaget av høyt blodtrykk og høyt kolesterol nivå. Men hele årsaken til at menn er mer utsatt enn kvinner vet vi ikke, avslutter Myhre.



Gikk ned 30 kilo på Toppform – er storfornøyd med miljøet!

– At testene her på Toppform viser at jeg har klart å beholde muskelmassen til tross for at jeg har gått ned 30 kilo, er jeg veldig godt fornøyd med, sier Mette Valeur, her i gang med styrketrening på Toppform Sola.

– Jeg forsto ikke hvor dårlig form jeg var i før samboeren min inviterte meg og felles venner til en forsinket 50-årsfeiring på et treningssenter i Bergen i romjulen 2018. Der og da bestemte jeg meg for at noe måtte gjøres, forteller Mette Valeur (54), som også har klart å holde vekten etter at hun gikk ned 30 kilo i 2019.

Hun hadde spilt fotball nesten hele sitt liv, før knærne satt en stopper på den karrieren da hun passerte 45. Da ble det lite med trening. For fotballspillere er som kjent vant til å trene med andre, og når de ikke lenger har et lag å trene

med går det gjerne dårlig.

– Ja, slik ble det med meg også. Jeg ble inaktiv og kiloene begynte å komme på, mens formen bare ble dårligere og dårligere i takt med vektøkningen helt fram til den omtalte 50-årsfeiringen, på paradoksalt nok, et treningssenter. – Vi skulle ha treningsaktiviteter som en del av feiringen. Det var jo ment å være morsomt og en annerledes feiring. Men for meg ble det også «skriften å på veggen» og omslaget. Da så jeg jo hvor elendig form jeg var i. Men kiloene som hadde kommet raskt på etter at fotballstøvlene ble lagt på hylla fem år tidligere, forsvant like raskt igjen da hun ble med på vektreduksjonsprogrammet EasyLife på Toppform Sola.

Ned 30 kilo

– Jeg satt meg som mål å gå ned 30 kilo. Og det hadde jeg nådd allerede etter 7 måneder i slutten av august 2019. Siden har målet vært å holde vekten, og det har jeg også klart, forteller 54-åringen, når vi treffer henne 14 måneder senere på Toppform. Og som svarer slik når vi spør henne om det har vært tøft: – Det var nok litt tøft i starten av kurset. Men når du virkelig er motivert og har bestemt deg, er det likevel ikke så vanskelig. Og når du ser kiloene forsvinne blir du bare mer og mer motivert til å stå på videre.

Hun er også klar på at EasyLife-kurset på Toppform var perfekt for en lagspiller som henne. En fotballspiller liker å samarbeide med andre for å nå målene. Det ligger i lagspillets natur.

Fantastisk miljø

– Det er et fantastisk miljø på dette treningssentret. Her kan du virkelig komme som du er, og ingen ser ned på deg selv om du er i dårlig form. Det var veldig viktig for meg som virkelig var i elendig form da jeg startet. Her har jeg også fått mange nye venner, og vi er en fin gruppe som har holdt sammen siden vi gikk på EasyLife-kurset. Vi treffes fortsatt og trener også sammen.

fakta

Mette Valeur (54)

- Bosted: Tjelta i Sola.
- Sivilstand: Samboer.

“ **Ingen ting slår å gå sliten ut døren her etter en god treningsøkt.**



Mette Valeur er klar for en ny treningsøkt på Toppform Sola, nå 30 kilo lettere enn da hun startet med EasyLife i januar 2019. Her sammen med sin EasyLife-instruktør og trener, Merethe O. Holmebakken.

– Noe av det aller beste ved å trene her på Toppform Sola er at du kan være deg selv og ingen ser ned på deg selv om du er i dårlig form eller har for mange kilo å dra på, sier Mette Valeur, her i gang apparatsalen på Sola.



Nytt kosthold

Også kostholdet er et annet enn det var før hun ble med på EasyLife-kurs i januar 2019. Det gjelder både i forhold til hva hun spiser, mengden og hvor ofte hun spiser. – Jeg spiser nok like mye som tidligere. Den store forskjellen er likevel at før spiste jeg alt gjerne i ett eller to måltider, mens jeg nå fordeler maten på mange små. Mette er også veldig godt fornøyd med at hun har beholdt muskelmassen selv om hun har gått ned 30 kilo. – Testene her på sentret viser at det er fett som er blitt borte. Det gjelder ikke minst også det farlige fett rundt de indre organer, avslutter den fornøyde damen fra Tjelta i Sola.

– Har tatt livet mitt tilbake

fakta

Ailin Strand (48)

- Bosted: Eiganes i Stavanger.
- Sivilstand: Gift, 2 barn (17 og 24), 2 bonusbarn (28 og 31), et barnebarn (1 år).
- Yrke: Arbeidsledig.

“

Nå har det blitt morsomt å lage god mat.

– Nå prioriterer jeg meg selv og min egen helse, sier Ailin Strand, her sammen med sin EasyLife-instruktør, Lene Obrestad (til h) i den flotte gruppetreningssalen på Toppform Stavanger på Tasta.



Mandager og torsdager kombinerer Ailin Strand kondisjonstrening på tredemøllen med styrketrening, som her i brystpressapparatet på Toppform Stavanger. Her sammen med sin EasyLife-instruktør, Lene Obrestad (til h).



Før var det utenkelig for Ailin Strand (nærmest) å løpe. Nå derimot kan hun løpe fem kilometer eller mer på tredemøllen på Toppform sentret på Tasta, eller utendørs. Her sammen med sin instruktør, Lene Obrestad.

– Etter 9 måneder med livsstilsprogrammet EasyLife her på Toppform, har jeg både kommet i mye bedre form og gått ned 13 kilo. I tillegg er hjerteproblemene jeg har slitt med i mange år nesten borte, forteller Ailin Strand (48) fra Eiganes.

Hun hadde slitt med hjerteflimmer nesten daglig i flere år, noe som igjen førte til at hun ble mer og mer inaktiv. Og inaktivitet gjør som kjent ofte at vekten går opp.

– I tillegg hadde medisinene jeg måtte bruke mye av en bivirkning som ga vektøkning. Dette ble en ond sirkel og formen min ble dårligere og dårligere.

Ja, jeg var rett og slett i elendig form og orket ingen ting før jeg snakket med to venninner som hadde oppnådd fantastiske resultater ved hjelp EasyLife-programmet.

Legen hennes var imidlertid skeptisk da hun fortalte at hun vurderte å bli med i en av vektreduksjonsgruppene som startet opp på Toppform Stavanger i slutten av januar.

– Heldigvis hørte jeg ikke på ham, forteller 48-åringen, som stråler da vi treffer henne på Tasta i oktober.

Snart i mål

– Jeg hadde satt meg to mål, og det var å gå ned 15 kilo og trene regelmessig. Det første målet har hun nesten nådd da vi møter henne. For allerede før sommeren hadde hun gått ned 13 kilo,

og siden har hun holdt vekten.

– Men jeg skal ned 2-3 kilo til, forteller Ailin, som likevel er mer opptatt av at formen hennes er blitt så bra. Fra ikke å trene i det hele tatt, bortsett noen turer med hunden, trener hun nå fast fire ganger i uka på Toppform på Tasta.

– Mandag og torsdag trener jeg kondisjon på tredemøllen og styrke. I tillegg jeg er med på Spinning (gruppetrening på sykkel) tirsdager og fredager. Jeg driver også med det jeg kaller aktiv hvile både onsdager, lørdager og søndager. I praksis er dette lange turer med hunden.

Nytt kosthold

Men, når man skal ned i vekt er som kjent kostholdet det viktigste. Det forsto også Ailin, som har fulgt det hun

har lært EasyLife-kurset til punkt og prikke.

– Det betyr at har jeg har fått en helt ny forståelse for kosthold og ernæring. Nå spiser jeg annen mat enn jeg gjorde før og jeg spiser ikke minst mye mindre til hvert måltid. Jeg spiser også oftere enn tidligere. Jeg lager all maten selv fra bunnen av. For nå er det helt slutt på å bruke ferdigprodukter.

– Ja, det har rett og slett blitt morsomt å lage god og sunn mat, fastslår Ailin, som har kommet i en helt annen form enn før.

– Nå kan jeg jogge fem kilometer eller mer. Det var utenkelig tidligere. Ja, jeg løper opp bakker også. Formen min er nok der jeg var en gang for 16-17 år siden.

Nesten ingen medisiner

Enda viktigere er det selvfølgelig at hjerteflimmerproblemene som plaget henne i mange år omtrent er borte.

– Før var jeg plaget av hjerteflimmer nesten daglig, men nå kjenner jeg det kanskje bare en gang i måneden. Det gjenspeiler seg også i forhold til medisinene jeg bruker. Antall tabletter er redusert til en brøkdel og styrken på tablettene er mye lavere.

Omvendt proporsjonalt med medisinbruken er humørkurven hennes. For den går bare oppover og oppover.

– Jeg kan ikke huske sist jeg var i så bra humør som nå. Ja, jeg kan trygt si at jeg har tatt livet tilbake, fastslår 48-åringen, som bare ser fremover.

– Nå er målet mitt å trene like mye i fremtiden og bli i bedre og bedre form.

Gitt bort klærne

– Jeg har stort sett gitt bort hele min gamle garderobe. Jeg har jo gått ned to-tre størrelser, og jeg skal aldri tilbake i de klærne, sier Ailin.

Måtte prioritere

– Før jeg startet på EasyLife-kurset sa jeg fra til både mannen min og nære venner at nå måtte jeg prioritere meg selv og min egen helse det neste året. Det forsto de og nå ser de hvorfor jeg ikke kan spise det samme som før og hvorfor jeg må bruke så mye tid på trening.

Alle bør gå på livsstilskurs



“
Slutt å spise
når du er mett!

Tore Gullen har vært EasyLife instruktør i 15 år og hjulpet mer enn 1500 mennesker til å gå ned i vekt og legge om livsstilen. Dette bildet er fra forsommeren 2007 og viser Tore sammen med tidligere kommunelege i Lunner, Jon Arne Ødegaard. I reportasjen fra Tores senter Spartacus den gang, uttalte Ødegaard at han sendte sine pasienter til EasyLife kurs på Grua.

fakta

Tore Gullen (71)

- Bosted: Jevnaker.
- Sivilstand: Gift, 2 døtre, 5 barnebarn (17-25 år).
- Yrke: Innehaver av Camp Eggemoen, sammen med Ruth Sørum og Line Grøndalen. Tidligere idrettsoffiser 1972-2002. Drev Spartacus Treningssenter 1989-2015. Har tilbudt EasyLife siden 2006.
- Idrettskarriere: Skilandslaget 1974-1982, to individuelle NM-titler, ett mesterskap i stafett, fire ganger på seierspallen i verdenscupen, fem gull i militær VM.
- Trenerkarriere: Landslagstrener for herrelaget til Sveits i 1986-1989, det norske damelandslaget i 1994-1995 og Sveriges herrelag i 1995-1998. Skitrener i til sammen 41 år.



– Alle mennesker burde spanndere på seg og gå et livsstilskurs. Det vil de ha stor nytte av resten av livet, fastslår den tidligere skiløperen, skitreneren og nåværende EasyLife instruktør på Camp Eggemoen, Tore Gullen, her i undervisningsrommet på Eggemoen den 2. November 2020.



I januar 2021 er det 7 år siden Tore Gullen startet utetreningssentret Camp Eggemoen, sammen med Ruth Sørum og Line Grøndalen. Her ser vi Tore trene de to gamle klassekameratene fra Hønefoss Videregående Skole, Anne Kari Moen (til v) og Trine Hansen, ute på Eggemoen på forsommeren 2020.

– Når jeg ser hvor viktig en sunn og aktiv livsstil er for helsen og et godt liv, vil jeg gå så langt som å si at alle burde gå på et livsstilskurs, fastslår den kjente langrennsløperen og skitreneren Tore Gullen (71), som har tilbudt livsstilskurset EasyLife i 15 år.

Han har lang erfaring med livsstilskurset EasyLife, der vektreduksjon er en viktig del for svært mange, etter at han startet med å tilby dette programmet på sitt treningssenter Spartacus på Grua, i januar 2006. Senere har han fortsatt med programmet på sitt utetreningssenter, Camp Eggemoen, fra 2014. Til sammen har han nå vært EasyLife-instruktør i 15 år og hjulpet 1500 mennesker til å legge om livsstilen sin og gå ned i vekt.

– Jeg har statistikk over alle jeg har hjulpet ned i vekt gjennom disse årene, og regnet ut at jeg omtrent har sørget for at de totalt har gått ned 15 tonn. Derfor kan vi trygt slå fast at Tore, som var landslagsløper i åtte år og landslagstrener i sju år, har grunnlag for å uttale seg om hva som er viktig når du skal gå ned i vekt, hva som er viktig når du skal holde vekten og hvordan vektnedgang og en aktiv livsstil har nær sammenheng med helsen.

Helsebehandling

– Ettersom årene har gått og jeg har hatt ansvaret for stadig flere EasyLife-deltagere, har jeg blitt mer og mer klar over hvor viktig vektreduksjon kombinert med en sunn og aktiv livsstil er for helsen. Ja, det er først og fremst disse effektene som gjør at jeg fortsatt er så

inspirert til å fortsette med dette, sier Tore, som nekter å gi seg selv om han gikk av som pensjonist, etter 30 år som idrettsoffiser, i 2002.

– For å være helt ærlig mener jeg alle bør gå et livsstilskurs. Det vil gi folk bedre mulighet til å leve et friskere og sunnere liv, uten for mange kilo å dra på. Dermed vil de også ha bedre forutsetninger for å leve et lengre liv og få en bedre alderdom, fastslår skitreneren gjennom 41 år, som svarer slik på spørsmålet om hva som er viktigst når du skal gå ned i vekt.

– Det er helheten, men det mentale er kanskje det viktigste. Du må vite og være bevisst på hva du spiser, hvordan du trener og hvordan du lever livet ditt. Du må rett og slett planlegge tilværelsen, svarer Tore, som likevel er klar på hva som er aller viktigst og hva som er den største fallgraven for de som vil ned i vekt.

Stabilt blodsukker

– Når du skal ned i vekt er det kostholdet som er viktigst. Ja, jeg vil gå så langt som å si at da betyr maten bort i 80 % og treningen bare 20 %. Når du derimot er kommet ned på ønsket vekt er det nesten omvendt. For vi ser at når vi spør tidligere deltagere som kommer tilbake til oss fordi de har gått opp i vekt igjen, svarer 80 % at de har sluttet å trene, til tross for at de fortsatt er flinke med kostholdet.

– Hva er aller viktigst, når vi snakker om kosthold, spør vi.

– Det er at du er bevisst på å slutte å spise når du er mett. Alt for mange fortsetter å putte i seg mat, selv om de egentlig er mette. Men like viktig er det at du er bevisst på å spise så ofte

at ikke blodsukkeret blir for lavt. Dette siste skjer med mange. De glemmer å spise, og når de endelig spiser er de så sultne at det blir alt for mye, svarer Tore.

– Til sist er innholdet i maten og sammensetningene av måltidet viktig. Her er tallerkenmodellen en viktig rettesnor.

Samarbeid med leger

Han er også overrasket over hvor viktig vektnedgang og en aktiv livsstil viser seg å være i forhold til livsstilssykdommer som høyt blodtrykk, høyt kolesterol, hjerte- og karsykdommer, diabetes II, ryggglidelser, smerter i knær og andre ledd osv.

– Vi har i alle år hatt et godt samarbeid med mange leger i de områdene vi har tilbudt EasyLife-programmet. Det gjelder både på Hadeland og her på Ringerike. Og veldig ofte har legene virket forundret når de ser hvordan pasientene deres plutselig får mye bedre helse, og kan trappe ned på, eller slutte helt med tabletter etter kort tid med EasyLife-programmet.

– Jeg har fått mange henvendelser fra leger som har spurt meg hva vi egentlig driver med, sier Tore, som fremstår som et godt eksempel på en pensjonist som virkelig holder seg i god form og tar vare på helsen sin.

– Jeg veide 72-74 kilo da jeg var landslagsløper fra 1974 til 1982. Nå veier jeg 82 kilo, og jeg trener rundt 5 ganger i uka. Og fortsatt elsker jeg å gå på ski og kan gå i både en, to og noen ganger tre timer i strekk når snøforholdene er gode, avslutter den spreke pensjonisten fra Jevnaker.

Gikk ned 21 kilo og har gått 76 mil på 7 måneder



76 mil fra midten av mars til 6. november hadde Thore Carlsen tilbakelagt til fots, da vi tok dette bildet av ham, på vei opp Zik-Zakken, med Drammen i bakgrunnen.

– Jeg har fulgt EasyLife-programmet her på Drammen EasyLife Senter til punkt og prikke. Og da treningssentret ble stengt midt i mars, fikk jeg suveren oppfølging av min EasyLife-instruktør. Jeg kjøpte meg også gode tursko, forteller Thore Carlsen (66) fra Drammen, som mener at den gode formen og en vektnedgang fra 105 til 84 kilo, berget ham da han fikk Corona midt i oktober.

– Ja, hadde jeg ikke vært i så god form og tatt av 21 kilo, er jeg sikker på at det kunne gått skikkelig dårlig med meg. I stedet hadde jeg bare sår hals og svettet litt om natten før jeg ble helt frisk igjen.

Tore understreker også at han ikke ble smittet på treningssentret og at han satt i isolat i 11 dager etter at han fikk Corona.

– Etter denne perioden fikk jeg beskjed om at jeg var helt frisk igjen og var smittefri, sier 66-åringen fra Drammen, som imidlertid så at noen av vennene hans som ikke var i god form og hadde gått ned i vekt, ble veldig dårlige som følge av Corona.

– Derfor er jeg overbevist om at vektnedgangen og at jeg har blitt i så god form reddet helsen min.

Bra oppfølging

Han er også glad for at selv om Drammen EasyLife Senter ble stengt midt i mars, som alle andre treningssentre, så fikk han fortsatt oppfølging fra sin EasyLife-instruktør, Ritva Bakken, både i forhold til kosthold og

hvordan han kunne trene i den perioden sentret var stengt.

– Blant annet hadde jeg lært hvor jeg skal gå og hvordan jeg skal gå, for å få best mulig treningseffekt, sier Thore, som etter å ha kjøpt seg nye og gode tursko, virkelig la ut på tur, for å si det mildt.

– Det begynte med kortere turer i nærområdet, blant annet opp Zik-Zakken, den bratte og svingete turstien fra Bergstien ved krematoriet til Spiraltoppen.

– Jeg tok tiden på den første turen opp fra Bergstien til Åspaviljongen, og da brukte jeg 19 minutter. I dag derimot, 4. november, bruker jeg åtte minutter på den samme distansen. Det sier jo litt om min formutvikling.

Har gått 76 mil

Den gamle Skiold-spilleren fra Bangeløkka har ikke akkurat ligget på sofaen de siste månedene. Det kan han dokumentere på sin klokke, hvor hver eneste meter han går, blir registrert.

– Fra 18. mars og til 4. november har jeg gått 76 mil. For jeg fortsatte å gå lange turer også etter at sentret ble åpnet igjen, da i kombinasjon med styrketreningsøkter på Drammen EasyLife Senter.

Han har gått Drammensmarka og Finnemarka på kryss og tvers. Og han har gått mange toppturer, både til Gaustad-toppen, på Hafjell og flere andre steder.

– Men når du går må du være bevisst på at du går slik at du får treningseffekt. Det betyr at jeg går der hvor det er mye motbakker, samtidig som jeg også bruker staver, slik jeg har lært av Ritva. På den måten får jeg mer kondisjonseffekt på hele kroppen, siden jeg også aktiviserer overkroppen, fastslår Thore, som er klar på hva som gjelder for fremtiden.

– I dag veier jeg 84 kilo. Kanskje skal jeg gå ned noen kilo til. Men det viktigste for meg fremover blir å spise slik jeg har lært på EasyLife-kurset og fortsette å gå og trene minst annenhver dag.

EasyLife Lettere for deg som vil ned mindre enn 10 kilo

- Våre EasyLife Lettere kurs har blitt stadig mer populære, etter at vi startet opp med dette programmet i 2011.
- Dette er et kurs som er beregnet for vekttap under 10 kg. Vår EasyLife instruktør har veldig god erfaring med å hjelpe våre deltakere til å oppnå gode resultat. De er opptatt av helse, og er gode på å «dytte» oss vennlig mot alternativ som er litt sunnere.
- Vi burde kanskje kalt dette for et helsekurs, for vi legger fokuset på hvordan man skal spise og trene ut fra et helsemessig perspektiv. Vi vet at alle som kommer til oss ønsker å gå ned noen kilo. Men når vi blir flinkere til å tenke på det kroppen trenger, og ikke bare hva vi har lyst på, går vekten også i riktig retning.
- Vi ser at det er vanskelig å holde fokus når man skal lite ned i vekt. Det høres rart ut, men ofte opplever ikke deltakerne at vekttap alene er viktig nok til å holde ut i det lange løp. Vi må jo forsake noe, men vi håper med dette kurset å vise at det positive veier tyngre.
- De helsemessige gevinstene, økt velvære og livskvalitet, er det som driver deltakerne fremover og gjør at de nye vanene sakte, men sikkert, blir grobunn i en ny livsstil.
- Velkommen til EasyLife Lettere kurs som starter opp nå i januar.

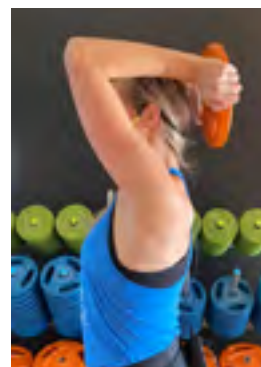
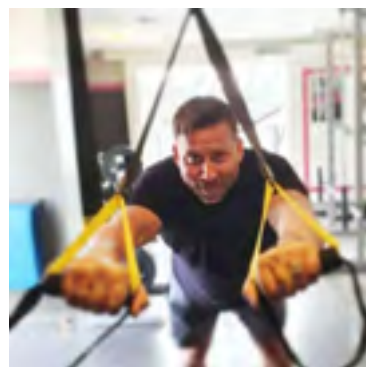


Synnøve Thorsrud (50), trebarns mor og til daglig bestyrer på et sykehjem, gikk i 2019 ned 12 kilo, fra 79 til 67 kilo ved hjelp av EasyLife Lettere programmet. Det var 2-3 kilo mer enn det som var målsettingen hennes.

Regionens største og nyeste **SQUASHSENTER**

15 squashbaner • 3 tennisbaner
Helsestudio • Personlig trener
Gruppetimer • Yoga • Spinning

ÅPENT 05:00 TIL 23:00 ALLE DAGER



EasyLife lettere kurs 3 mnd
EasyLife kurs 12 mnd

VARIG LIVSTILSENDRING
EasyLife

TOPPFORM 
treningssenter

Marknesringen, 4052 Røyneberg • tlf: 51 64 89 00 - Gjerdeveien Tasta • Tlf. 51 54 60 58

Se treningstider på: www.toppform-treningssenter.no