

EasyLife

1 • 2014 • UTGAVE 16

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

**Nye kurs
starter nå!**

Ring for å sikre
deg plass – eller send
easy16 til 2030.



Slik får
fembarnsmoren
**tid til
å trene**

Side 6-7.



Legen
anbefaler

EasyLife

Side 10-11.

Slik gikk tvillingmamma **ned 25 kilo**

LES OM SYKEPLEIER IDA ROGNSTAD VOLDUM PÅ SIDE 4-5

TOTEN
Treningssenter



GJØVIK • Ring 61 13 10 90



VARIG LIVSSTILSENDERING

EasyLife

www.easylife.no

- For deg som skal ned i vekt.
- For deg som ønsker et lettere liv.
- Tilbys på treningssentre, fysikalske institutt og i egne grupper utenom treningssentre.
- Fokus på bedre helse gjennom:
Balansert og variert kosthold.
Aktivitet og trening.
Mental trening og motivasjon.
Endring av vaner.

Kosthold

Med EasyLife spiser du et variert og balansert kosthold basert på norske anbefalinger. Dette er ikke en lavkarbodiett. Du lærer hvordan du skal sette sammen måltidene i henhold til EasyLife sin tallerkenmodell. Du veier ikke maten, og du teller ikke kalorier.

Trening

Du får hjelp til å finne en aktivitet som passer for deg og ditt nivå. Dette selv om du aldri før har trent, eller om du føler deg i elendig form. Vi setter din trenings- og helsetilstand i fokus. Du trener med andre EasyLife-medlemmer, og treningen skal være lystbetont.

Mental trening

Det viktigste for å oppnå varig livsstilsendring er din egen motivasjon. Livsstilsendring handler om vilje til å endre. EasyLife hjelper deg med å opprettholde drivkraften. Vi har verktøyene!

Varig endring

EasyLife er ikke en lettvinnt slankekur, men hjelp til varig livsstilsendring for å holde vekten på det nivået du ønsker. Følger du programmet, lærer du metodene for hvordan du skal få til dette.

Oppfølging

EasyLife-programmet varer i ett år. Det er 24 nyttige og lærerike leksjoner. Utdannede instruktører følger deg opp.

Gruppetilhørighet

Med EasyLife blir du medlem av en gruppe der alle de andre deltakerne har akkurat samme mål som deg selv - varig endring av livsstil. Dere motiverer hverandre, og du får støtte og oppmuntring. Noen får også venner for livet i disse gruppene.

Kickstart

Med EasyLife går du raskt ned i vekt i starten av programmet, og du blir motivert til videre innsats. For å få en god start på endringsprosessen, benytter de fleste et VLCD (very low calory diet) produkt i starten av programmet. Parallelt med din vektreduksjon, får du kunnskaper om trening, som blir en del av din nye hverdag.

Bedre helse

Trening og kosthold har positive innvirkninger på livstilssykdommer som diabetes 2, høyt blodtrykk og høyt kolesterol. Vi har også eksempler på at det kan være gunstig for revmatikere. Ofte blir man også kvitt vondter i kroppen ved å leve sunt.



Vi tilbyr også forskjellige MyLife programmer!

- Komme i gang med trening
- Få bedre helse
- Bare gå ned noen få kilo
- Sykle Birken litt fortere
- Oppfølging etter vektnedgang

MyLife

Revmatismeplagene **ble borte**

fakta

REVMATISME

- Kan angripe muskler og senefester, huden, lungene, slimhinner og andre organer.
- 300.000 nordmenn har en revmatisk diagnose.
- Revmatisme er den vanligste årsaken til at nordmenn oppsøker lege, og revmatikere utgjør den største gruppen sykmeldte og uføretrygdete.
- Mange revmatikere har store smerter, men veldig mange lever gode liv med sin sykdom.

KILDE: REVMAROMMET.NO



Björg Maja Gjengedal er blitt en aktiv dame, som trives på tur med hunden. Slik har det ikke alltid vært.

Hun våknet hver dag med smerter i leddene og var mye sykmeldt. Nå jobber Björg Maja Gjengedal mer enn full stilling og er frisk og uthvilt hver dag.

For 51-åringen var nøkkelen kosthold og trening. Det fikk hun gjennom det ett år lange EasyLife-kurset.

– Nå har jeg kanskje smerter to dager i måneden. Og det fordi jeg har spist noe jeg ikke burde gjøre, sier Björg Maja. Det er mye hun vet hun må holde seg litt unna, men holder hun seg til de gode og sunne kostholdsrådene hun fikk på EasyLife, holder hun seg også frisk.

Kunne blitt ufør

Den sprudlende damen har ikke alltid vært slik. I mange år var hun overvektig, hun våknet hver natt etter 2-3 timers

søvn, og måtte ta smertestillende for å sove igjen.

Hun fikk smertestillende og beskjed om å være i ro. Stillingsprosenten hennes ble kuttet, og hun skulle omskoleres. Hun sto i fare for å bli ufør.

Det ville hun ikke. Björg Maja hadde lyst til å jobbe. Hun ville fortsette som hjelpepleier.

– Når man havner der jeg gjør, kommer man inn i en ond sirkel. Det er vanskelig å ta tak i det alene. Jeg trøstespiste, sov, og var mye lei meg.

Så dro noen venninner henne med på treningssenteret. Og det var da oppturen startet. Der hadde de EasyLife. Foruten kosthold og trening, handler leksjonene om motivasjon.

– De var så dyktige og de hjalp oss hele veien. De veiledet oss, og hjalp oss med å få en positiv tankegang. Det er ikke så lett alene. Man vet jo innerst inne hva som må til for å bli bedre.

Glad i livet

Nå har Björg Maja fått stor appetitt på livet. Allerede etter noen få uker på EasyLife, kjente hun at hun ble bedre. Smertene ble sjeldnere, hun ble mer opplagt, og kroppen lettere. Totalt tok hun av 32 kilo. Nå veier hun 30 kilo mindre enn da hun startet.

– Jeg trener styrketrening på senteret tre dager i uken for at musklene skal bære leddene. Nå kan jeg til og med jogge!

Björg Maja liker å bevege seg ute i tillegg til styrketreningen som er så viktig for henne. Det være seg gåturer med hunden eller kjæresten, eller en joggetur.

Nå tar hun sjelden medisiner. Må hun ta noe, vet hun hvorfor. Da har hun syndet mot det sunne, og tatt en kalkulerert risiko.

– Jeg skal aldri tilbake der jeg var. Jeg har det så mye bedre på alle måter, og forsaker ingenting!

- Nå går det helt av seg selv!



Ida trente 2-3 ganger i uka før også, men måtte endre kostholdet for å gå ned i vekt. På jobben har hun noen utfordringer i og med at hun jobber mye nattevakter, og hjemme krever tvillingene Signe og Synnøve sitt. Men det løser seg greit med rutiner og planlegging.



Vi besøker Gjøvik

Hun har tvillinger, jobber halvtid som sykepleier med nattevaktturnus, studerer på deltid og trener 2-3 ganger i uka. Planlegging og rutiner er Idas stikkord for EasyLife-suksess.

25 kilo lettere møter vi henne hjemme før ungene skal i barnehagen. Synnøve og Signe er aktive barn, og gir mamma Ida Rognstad Voldum gratis trim i hverdagen. 32-åringen kunne ha brukt mange unnskyldninger for ikke å starte på EasyLife. Barna, eller utfordringen med å jobbe nattevakter i forhold til spising. Men Ida vil ikke det. Etter å ha blitt inspirert av en annen dame som hadde gått ned med EasyLife, tenkte hun: – Søren heller, da kan jammen jeg også klare det!

Klar på at det var tid for å bruke litt tid på seg selv også.

Raskt over kneika

Ida synes ikke EasyLife var noe hokus-pokus. Hun synes uke to og tre var tøffe, men etter det føler hun at det har gått av seg selv. – Jeg har bare fulgt programmet, sier hun.

Selv en sydenferie etter fire uker fikk henne ikke ut av balanse. Familien skrøt, men mente hun kunne skeie ut litt med snacks og et glass vin. Ida sa nei. Hun var ikke kommet langt nok i livsstilsendringen ennå.

– Jeg ble jo litt sta, og ville jammen vise dem at jeg klarer dette!

Nå lever ikke 32-åringen noen asketisk tilværelse. Hun spiste sunt før også, men oppdaget på EasyLife hvilke feil hun gjorde. For henne handlet det litt om godteri og generell småspising mellom måltidene.

– Selvfølgelig hender det jeg har lyst på sjokolade og snacks nå også, men da sier jeg til meg selv: Nei, i dag er det mandag. For begynner du slik, er det tilbake til der du var.

Ida er dog ikke fanatisk. Hun får ikke dårlig samvittighet om hun tar et kakestykke en onsdag. Og det kan bli noen utskeielser i helgen. Hun har funnet ut hva hun tåler av slike fristelser, uten å gå opp. Så lenge hun holder seg til det sunne rammeverket de aller fleste dagene.

Nattevakter går greit

– Man må finne en balansegang, sier EasyLife-instruktør Tina Løkken Molstad-kroken.

En skal ikke grave seg ned om man snubler litt en dag, men heller ikke synes det er greit å snuble i usunne fristelser hver dag.

– Det er viktig å huske på at EasyLife ikke er noen kur, der man kan belønne seg

selv med å spise det man vil etterpå, fordi man har vært flink. Det er en livsstilsendring, og det Ida spiser nå, er hverdagen hennes, fortsetter Tina.

Men hva spiser så Ida? Helt vanlig sunn og god mat. Etter først en kort periode bare på kosterstatte, er det vanlig mat som gjelder.

– Jeg må planlegge innkjøpene litt bedre enn før, og tenke mellommåltider når jeg reiser ut på noe sier Ida.

Hun jobber mange nattevakter på Haugtun omsorgssenter, ofte kan det gi noen utfordringer i forhold til å spise. Ida har likevel ikke hatt noen problemer med å gå ned i vekt.

Hjemme spiser både ektemann og tvillinger den samme maten som Ida.

– Jeg trodde det kunne bli en utfordring, men Tina sa at det bare er bra å lære barna sunne matvaner. Og det er jo nå jeg har sjansen til å forme dem.

Å lage to middager var ikke noe tema.

Bare trening ikke nok

Ida har alltid vært overvektig, selv om hun har trent. Også før hun startet på EasyLife, trente hun 2-3 ganger i uka på Toten Treningssenter i sentrum av Gjøvik.

– Jeg måtte endre kostholdet for at kiloene skulle forsvinne, sier hun.

Hun la også om treningen litt, men mengden er nøyaktig som før.

Men hvordan går hverdagen opp?

– Med turnusjobbing og halv stilling har jeg en del fri, så jeg trener på formiddager mens jentene er i barnehagen.

Ida tar også videreutdanning på deltid, slik at hun i praksis har rundt full stilling.

– Når man har tvillinger, må man ha gode rutiner med søvn og kosthold. Jeg måtte bare legge mine nye kostholdvaner inn i de rutinene, sier Ida.

Hun følte seg aldri tung før heller, men merker at det går lettere nå. Hun har også fått mer energi, kjekt å ha i en travel hverdag.

fakta

Ida Rognstad Voldum (32)

- Bosted: Gjøvik.
- Yrke: Sykepleier på Haugtun omsorgssenter, tar videreutdanning i paliativ omsorg.
- Sivil status: Gift, har døtrene Synnøve og Signe (2,5 år)
- Vektreduksjon: 25 kilo på 5 måneder.

Slik rekker fembarnsmoren trening, jobb og venner

Full jobb, ekstrajobb, trening annenhver dag, oppfølging av store barn og stell av små. Monica Gravdals hverdag er mer innholdsrik enn andres.

– Mamma? Hun er nesten ALLTID hjemme! Eldstedatteren Oda (16) slanger seg på sofaen etter middagen. En middag mamma stort sett lager fra bunnen av. Det er best slik. Det gir både henne, mannen og ungene energi til å leve et sunt og aktivt liv. De er sju til bords, hver dag i familien Gravdal/Kleibergs hjem på Sola, rett utenfor Stavanger.

– Om jeg lager mat til to, fem eller sju, spiller ingen rolle, sier Monica. 41-åringen klager aldri på tidsklemma. Eller liten tid.

– Du må ha det travelt hender det folk sier. Det irriterer meg litt. Ja, jeg har mye å gjøre. Men jeg skulle ønske de spurte meg hvordan jeg får det til isteden.

I april 2011 startet Monica på EasyLife. To måneder senere hadde hun gått ned 13-14 kilo. Siden har hun holdt vekten uten problemer. Takket være nettopp de sunne kostholdsvanene og at hun både finner tid og prioriterer trening.

Ikke perfekte

Samboer Rune Kleiberg understreker at de ikke alltid er fulle av energi.

– Vi kan bli slitne og diskutere vi også. Vi har ikke universalnøkkelen på hvordan livet skal løses. Vårt døgn har heller ikke mer enn 24 timer, og legger vi sammen alt vi har lyst til å gjøre, blir det for få timer. Da må man prioritere, og kanskje gjøre tingene

man har lyst til i mindre kvoter av gangen eller sjeldnere, sier Rune, og legger til:

– Vi har selv valgt å ha det slik vi har det. Monica hadde Oda og Nora (14) fra et tidligere forhold da hun traff Rune. Sammen har de Vetle (5), Hanne (4) og Jonas (2,5). De to eldste er håndballjenter i Sola med talent og ambisjoner. Det krever litt i forhold til kjøring, mens de tre minste krever sitt i forhold til stell og oppfølging.

Energi i småting

Vi skruer klokken tilbake til et morgenstille hus der mor har reist på trening. Klokka er kvart over seks, og det er en drøy halvtime siden hun sto opp. To dager i uka trener hun om morgenen. I en god uke får hun til tre treninger til. I en dårlig, en til.

Rune trener de tre morgenene Monica ikke trener. Rune liker å være ferdig med alle MÅ-tingene når arbeidsdagen er slutt.

Da opplever han ikke så mye stress i ettermiddagstimene, og tiden strekker til å være sammen med ungene og kanskje leke seg med en av mange hobbyer.

I kjelleren står en gigantisk hjemmekino. For Monica er det påfyll av energi å krype ned i kinosofaen.

– For meg er det mange ting som gir meg energi. Jeg får det av å trene, sitte litt i sofaen, sosiale sammenkomster med familie og venner, eller å jobbe i klesbutikken Addicted i Sandnes.

Der er Monica enkelte ettermiddagstimer i ukedagene, samt annenhver lørdag. Stikkordet for å få til alt, er planlegging og struktur.

– Monica er ekstremt effektiv og strukturert, sier Rune.

Han har lært litt av sin samboer der.

Små pustehull

Monica har en krevende og spennende jobb som fagkonsulent i Bufetat. Etter jobb er det normalt hun som reiser hjem for å lage middag. Rune henter ungene i barnehagen. Monica hakker løk, river ost og kutter opp grønnsaker, mens hun rydder lynraskt unna mellom slagene. Når middagen står på bordet, pleier alle sju å være tilstede. Det er en kjerneverdi, å få det til å gå opp slik at man ofte spiser måltider sammen.

Etter maten og rydding av bord, setter hun seg med eldstesønnen på fanget i sofaen. Igjen et lite pustehull der hun får litt energi. Før hun setter i gang støvsugeren.

Som foreldre flest hender det at både hun og samboer tar seg en «power nap» under barne-tv.

Av og til ryker tidsplanen. Da kuttes viltingene ut. Og kanskje noen av bør-tingene. Samvittigheten blir ikke svart av den grunn. Ei heller av at hverdagen er aktiv.

– Den dårlige samvittigheten kommer om jeg ikke får laget ordentlig mat. Jeg har ikke dårlig samvittighet om jeg ikke får sett alle håndballkampene til jentene mine. De blir også mer selvstendige av at jeg ikke er der hver gang. Det jeg har dårlig samvittighet for, er at jeg ikke får sett faren min så ofte som jeg skulle ønske.

Styreleder i barnehagen

Det er tid for å forlate det trivelige hjemmet i vest. Monica skal på styremøte i barnehagen, der hun er styreleder.

– Når man har barn i barnehage, er det mye dugnad. Styrevervet er min dugnad, og den foregår på kveldstid etter at de tre yngste har lagt seg.

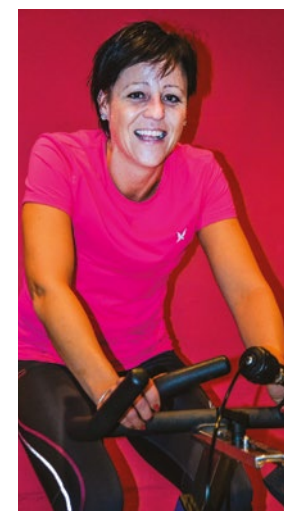
Monica synes også det er kjekt å lære litt om budsjett, regnskap og drift!



fakta

Monica Gravdal (41)

- Yrke: Fagkonsulent i Bufetat/ PMTO terapeut. Jobber også hos klesbutikken Addicted i Sandnes. Er styreleder i Skadberg barnehage.
- Civil status: Samboer, har barna Jonas (2,5), Hanne (4), Vetle (5), Nora (14), Oda (16).



For å være en god mor, må du kunne ta vare på deg selv også!

Ærlig og nakent om overvekt, ***selvfølelse*** ***og EasyLife***



Silje fant fort ut at bare trening ikke var nok. Hun har også endret kosthold, og har ikke samme søtsug og lyst på junkfood som tidligere. Det er kombinasjonen av trening og sunt kosthold som har hjulpet henne ned i vekt.

Overvekten gjorde noe med livet til Silje. Da hun endelig fikk hjelp gjennom EasyLife – ble hun utfordret til å blogge om det.

At kiloene kan prege livet så mye, er vanskelig å forestille seg, om man ikke har vært der selv. 27,5 kilo mindre Silje Vatten sitter foran meg. Hun er fortsatt samme jenta, der inne, som hun var i april, før hun startet på livsstilsendringen.

Men hun torde ikke å vise frem den jenta så ofte. Hun tok på seg et tøft ytre. Så tøft at andre kunne gå i ring rundt henne på høyskolen. Da skjønnte hun ikke helt hvorfor. Nå forstår hun. Og er blitt mer åpen. Men det krevde å utlevere sine innerste tanker til hele internett-verden.

Fikk endelig hjelp

Silje hadde forsøkt alt for å gå ned i vekt. Lavkarbo og kjente slankekurs. Hun trente på treningsstudio, men følte seg hverken vel eller veiledet på en måte som gjorde at hun klarte å gå ned. Ikke før hun kom til MyLife i Skien som blant

annet tilbyr EasyLife.

– Når man ikke har kunnskapen, er det vanskelig å vite hva man skal spise for å gå ned i vekt. For tre år siden sultet jeg meg ned 20 kilo. Jeg spiste et knekkebrød og en banan en gang i blant. Men da jeg begynte på studiene, og kom inn i en normal hverdagsrytme, la jeg på meg alle kiloene igjen.

Da hun skulle starte på EasyLife, ble hun utfordret til å blogge om livsstilsendringen. Det var langt utenfor lærerstudentens komfortsone.

– Det var tøft å legge ut at jeg veide 118 kilo, sier Silje.

fakta

Silje Vatten (23)

- Bosted: Bøle i Skien
- Yrke: Lærerstudent, jobber i Herkules Zoo.
- Sivil status: Singel.
- Vektreduksjon: 27,5 kilo på seks måneder.



– Jeg var veldig usikker på om jeg skulle begynne å blogge. Men jeg har bare fått positive tilbakemeldinger.

Usminket virkelighet

Hun gikk mange runder med seg selv, men tok sjansen på å dele langt mer enn vekt. Og treningstimer.

Silje forteller om livet sitt. Hvordan hun brukte to timer på å kle og sminke seg for å gå ut etter posten. Hvordan hun forsøkte å fremheve positive sider ved seg selv, som hår og sminke, for å skjule overvekten. Om hvordan hun var redd for at vennene skulle bli sett rart på, fordi de gikk sammen med henne som var så tykk.

– Det var en som kommenterte nettopp det en gang, sier Silje.

Hun bet seg merke i den kommentaren. Akkurat som mobbingen fra da hun var yngre satt godt klistret.

– Du trenger hjelp

Silje er klar på at det er viktig å få hjelp, og siterer en kjent psykolog, Lev Vygotsky:

– Han sa at man kan klare mye alene, men med riktig hjelp tilpasset ditt ståsted, kan du klare så mye mer. Man må få kunnskap et sted, og mennesker lærer i samhandling med andre.

Silje har vært gjennom en stor endring. Nå bruker hun langt mindre tid og energi

på å sminke og kle seg før hun skal ut. Hun tør å åpne døra hjemme, selv om hun hverken er kledd eller sminket for «å møte verden».

Tilbakemeldingene hun har fått på bloggen, har hjulpet henne fremover. De har vært udelt positive, og mange har vært glade for at hun har delt tanker hun trodde hun var alene om.

Men selv om alle er unike, er det som regel mange som tenker som deg.

Vil du lese Siljes blogg, logg deg inn på www.prosjektsilje.com

Lege Bjørnar Brændeland:

– EasyLife **reddet** meg!

Helsa ble dårligere og dårligere, men så fikk lege Bjørnar Brændeland et tips om EasyLife. Tre år etter at han gikk ned 20 kilo er han i sin beste form på 20 år!

– Nå går jeg opp liene som en bukk. Jeg har aldri følt meg så frisk som nå!

Bjørnar Brændeland har vært konsernoverlege for Nordea i en årrekke, og er spesialist innen arbeidsmedisin. Nå sitter han i Nutriform i Royal Society of Medicine, et ledende forum der de siste forskningsresultatene på matvarer diskuteres. EasyLife-læreboka stemmer godt overens med det som diskuteres i London.

EASYLIFE HAR NØKKELEN

Det finnes ingen snarveier til et lettere liv. Brændeland hadde kunnskapen – men klarte ikke å praktisere den på seg selv før han startet på EasyLife.

– EasyLife-kombinasjonen mellom trening, et sunt kosthold og livsstilsendring er fantastisk. Man må trene, mener Brændeland.

– Jeg har veldig tro på at du følges opp i 12 måneder. Det er nok til at man kjenner velvære i treningen, det er livsstilsendring det handler om.

Og det er nettopp livsstilsendring som er hele poenget med EasyLife. Man lærer seg opp til vaner man skal ha resten av livet.

TALLERKENMODELL GJØR DET ENKELT

Brændeland er skeptisk til mange slankekurer, både fordi trening ikke er en del av «pakka», og fordi man i enkelte fjerner karbohydrater fra kostholdet. Skeptisk i forhold til at man skal holde vekta over tid, men enda viktigere ha et sunt liv.

– Karbohydrater er kroppens brennstoff. Vi begynner også å se en del skadelige virkninger av lavkarbodiesetter.

Selv spiser han noe mindre poteter og ris enn tidligere, men mye mer karbohydrater i form av grønnsaker. EasyLifes tallerkenmodell gjør det enkelt å sette sammen et balansert måltid, og man slipper å veie maten.

– Jeg forsaker ingenting, nå er det nesten så jeg gleder meg til grønnsakene. Maten gjør meg vel og gir meg metthets-følelse uten at jeg blir ubehagelig trett.

Det er heller motsatt, at han blir opplagt etter måltidene.

BLE TATT VARE PÅ

Brændeland kan ikke få rost måten han ble tatt i mot på nok, da han møtte opp på EasyLife-kurs. Han følte seg sett hver gang han kom for å trene – også utenom kurskveldene.

– Du følte deg velkommen der, og det var mennesker i alle fasonger som trente på senteret. Gamle og unge, smale og brede.

På EasyLife er man en del av en gruppe, som alle har det samme målet. Legen viser til forskning, som konkluderer med at det å tilhøre en gruppe og føle et fellesskap er helsefremmende i seg selv.

– På EasyLife-gruppen delte vi oppturer og nedture, sorger og gleder.

SAVNER TRENINGEN

Hva så med hverdagen etter EasyLife?

– Når det varer et helt år, får du tid til å gjøre endringene til vaner. Nå trener jeg 3-4 ganger i uka, og savner treningen og føler meg lat om jeg er borte noen dager.

Brændeland har lagt om kostholdet mye, men unner seg noen utskielser. Enten det er jubileer, eller andre anledninger man må stille i pentøy.

– Men da tar jeg meg inn igjen ganske raskt.

EasyLife-deltakere bruker kosterstatter de første ukene. Brændeland nikker anerkjennende til disse, siden de inneholder alt man trenger av næring og næringsstoffer for å leve sunt og få et fullverdig måltid.

NYTT LIV

Selv føler han seg ung og sprek etter EasyLife. For fire år siden så han for seg en pensjonisttilværelse i elektrisk rullestol, med en dram i hånden og utsikt over Mjøsa.

Isteden lever han en aktiv pensjonisttilværelse, med litt jobb, trening og masse livsglede.



Bjørnar Brændeland gleder seg til grønnsakene det er mye av i tallerkenmodellen.



Bjørnar Brændeland liker litt tøffe spinningtimer, men ser at fettforbrenningen er enda høyere med roligere trening over lengre tid.

fakta

Bjørnar Brændeland (68)

- Bosted: Oslo, tidligere Ottestad.
- Yrke: Tidligere konsernoverlege i Nordea, spesialist i arbeidsmedisin. Holder nå seminarer om omstilling og arbeidsglede for NAV. Er også tilsynslege på et sykehjem på deltid.
- Vektreduksjon: 20 kilo på EasyLife i 2010. Er nå 15 kilo lettere enn ved oppstart, men har lagt på seg noen kilo muskler.



Ikke se deg blind på vekta! Når du trener bygger du muskelmasse som også forbrenner fett. Det er fettprosenten det er viktig å få ned.

Bjørnar Brændeland



Lei av **nyttårs- forsetter**

som aldri lykkes?

I år **hjelper** vi deg ned i vekt!

**Ned i vekt, komme i gang med trening, ny livsstil.
Høres det ut som kjente nyttårsforsetter?**

Kanskje er stikkordene for å lykkes hjelp, kunnskap og forpliktelse? **Eller EasyLife som vi kaller det.**

- Du er med i en gruppe der alle har samme mål, der man backer og støtter hverandre.
- Du får veiledning, kunnskap og oppfølging av dyktige instruktører.
- Du får mental trening og verktøy til å tenke riktig når utfordringene kommer.

Tenk på neste nyttårsaften, når du har gjort endringen. Gått ned de kiloene du skulle. Kommet i gang med trening. Lært å spise sunt.

Da vil du tenke hvor fort det gikk. Og de tøffe periodene du kanskje var igjennom er glemt.

Best av alt er at du nå slipper å ha noe nyttårsforsett for 2015.

Du skal bare fortsette med de gode EasyLife-vanene dine.

Her finner du EasyLife

AKERSHUS

Drøbak: Frisk Trening og Manuellterapi	99 50 64 93
Jessheim: Spenst Jessheim	63 97 79 60
Aurskog: Trento Aurskog	63 86 29 60
Sørumsand: Spenst Sørumsand	63 82 45 02
Årnes: Spenst Årnes	63 90 79 42
Asker: Asker treningssenter	40 00 04 81
Ås: Ås Fysioterapi og Treningssenter	64 94 29 00
Kolbotn: På Treninga	66 80 20 00

AUST-AGDER

Lillesand: Trend Trim Lillesand	37 27 37 55
Arendal: Arendal Sport og Fitnessenter	37 02 12 28

BUSKERUD

Drammen: Drammen EasyLifesenter	32 69 90 09
Kongsberg: Life Kongsberg	32 76 87 80
Sætre: Trento	47 71 04 77/47 40 75 43
Hønefoss: EasyLife Ringerike	61 32 54 45

FINNMARK

Vadsø:	
Vadsø Treningssenter	41 55 89 09/90 53 44 46

HEDMARK

Hamar: Tuvas Treningssenter	62 53 26 99
Hamar: Espen Aktivitetspark	62 55 53 33
Nes: Grande Rehabiliteringssenter	62 36 25 00

MØRE OG ROMSDAL

Elnesvågen: Spinn Sol og treningssenter	92 68 97 27
Molde: BRIS Treningssenter	71 20 33 00
Sula:	
Indre Sula Fysio & Velvære	48 48 01 87/41 31 09 09
Ørskog: Fysiotrimmen	70 27 07 70/40 24 58 84
Kristiansund: Marit Fahsing	92 67 79 61

NORDLAND

Narvik: Modus	76 94 00 50
Bødø: EasyLife Bodø	90 25 31 19

OPPLAND

Dokka: Toten Treningssenter	46 63 14 13
Hov: Treninga	61 12 30 77
Gjøvik: Toten Treningssenter	61 13 10 90
Grua: Spartacus Trim og Treningssenter	61 32 54 45
Lena: Toten Treningssenter	61 16 88 90
Raufoss: Toten Treningssenter	61 19 70 00
Fagernes:	
Valdres Treningssenter	61 36 29 30/92 80 40 04
Lillehammer:	
Sentrum Fysioterapi og Trening	61 26 25 10
	99 42 45 46

OSLO

Condis Økern	22 88 60 00
--------------	-------------

ROGALAND

Haugesund: Haugesund EasyLifesenter	41 12 33 55
Sola: Toppform Sola	51 64 89 00
Stavanger: Toppform Tasta	51 54 60 58
Sandnes: Balanz Treningssenter	93 40 32 20

SØR-TRØNDELAG

Trondheim: Nidarø Treningssenter	46 77 00 70
Trondheim: EasyLife Trondheim	48 84 80 01

TELEMARK

Notodden: Spenst	35 02 50 10
Skien: MyLife Livsstilssenter	45 26 66 33
Bø: Elatio	40 05 75 65

VEST-AGDER

Kristiansand: Kristiansand Sportssenter	38 02 57 90
---	-------------

VESTFOLD

Sandefjord: MyLife Livsstilssenter	40 00 68 87
Tønsberg: PULS Tønsberg	33 33 01 01
Holmestrand: PULS Holmestrand	33 05 06 06

ØSTFOLD

Moss: Ditt Treningssenter	92 66 32 20
Fredrikstad: Family Sports Club	69 30 03 10
Rakkestad:	
Family Sports Club	69 22 34 35/97 58 00 21
Sarpsborg: Family Sports Club,	
Quality Hotel Badeland	69 10 16 03
Sarpsborg: Family Sports Club Iseveien	69 97 26 99
Halden: Family Sports Club	69 19 78 00

EasyLife