

EasyLife

2 • 2014 • UTGAVE 16

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

**Ned 10-15 kilo
før ferien?**

Nye kurs starter nå.
Ring for å sikre
deg plass – eller send
easy16 til 2030.

Gikk ned 21 kilo:

**– Jeg har
aldri følt
meg
så vel!**

Siri Beate Flermoen
har mer selvtillit og ser
fram til å kaste den vide
t-skjorta og ta på seg
sommerkjolen når sola
varmer.

**Les om trebarns-
morens store
endring på side 4-5.**

FØR



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

Her er Tinas råd for **varig suksess!**



Tina Molstadkroken er EasyLife-instruktør og har hjulpet flere hundre mennesker med en ny og lettere livsstil. Tina er utdannet sykepleier, og har også jobbet som instruktør i over 20 år.

– Det vanskeligste er ikke å gå ned i vekt, men å bli der. Derfor varer EasyLife i 1 år, sier hun.

Her er rådene hennes:

- Møt opp på kurskveldene, også når målet er nådd. Blir man for fornøyd og lar det skli ut litt, er veien tilbake til utgangspunktet kort.
- Når det går tungt – ikke bli hjemme. Møt opp! Du venter jo ikke med å gå til legen til du er frisk igjen.
- Ta grep før det har sklidd for langt ut, da er det mye lettere å snu.
- Vær til bry, spør om du lurte på noe. Vi er her for å hjelpe deg!
- Ikke slutt på treningssenteret når EasyLife-kurset er ferdig. Kombiner gjerne med utetrening, men ha senteret som sikkerhetsnett, slik at noen ser deg og du kan be om råd og hjelp når du har behov for det.
- Bruk gjerne kosterstatter som mellommåltid i fremtiden, den er godt sammensatt av vitaminer, mineraler og viktige næringsstoffer som holder blodsukkeret stabilt og inntaket kontrollert. Mange er skeptiske til kosterstatter, men spiser gjerne posesupper og ferdigmat som ikke er godt sammensatte måltider i det hele tatt. Eller enda verre, spiser en sjokolade eller bolle som mellommåltid.
- Bruk de mentale nøklene du har fått! La EasyLife-boken ligge framme slik at den er lett tilgjengelig!
- Involver hele familien. Kostholdsrådene våre er bygget på anbefalinger fra Statens råd for ernæring, og er like viktige for barna så vel som ektefellen.
- Det er lov å ha noen utskeielser og usunne dager, så lenge du følger de sunne grunnprinsippene i hverdagen.
- Husk at trening er ferskvare! Man kan ikke leve på gammel trening.

EasyLife er et fantastisk program, men som med alt annet virker det ikke om du gjør noe helt annet enn vi anbefaler. Du får best resultat når du følger oppskriften!

I sitt livs form ved 40!



Siri Beate har begynt å trene, og hun har endret til et sunnere kosthold, takket være EasyLife. Sykepleieren føler hun har fått god støtte gjennom å være del av en gruppe som alle har støttet hverandre mot samme mål, ledet av en flink og motiverende instruktør.

fakta

Siri Beate Flermoen (39)

- Bosted: Gjøvik.
- Yrke: Sykepleier på Sykehuset Innlandet Gjøvik.
- Sivil status: Gift, tre barn på 12, 11 og 8 år.
- Vektreduksjon: 21 kilo på fem måneder.

– Jeg har fått en ny start på livet, sier Siri Beate Flermoen. Hun har gått ned 21 kilo, fått mye bedre selvtillit, selvbilde og overskudd.

Trebarnsmoren og sykepleieren fra Gjøvik er strålende fornøyd etter fem måneder av det 12 måneder lange EasyLife-programmet hos Toten Treningssenter i Storgata.

Hun har endret mye på livsstilen.

– Jeg var ikke noe idrettsmenneske, og hadde aldri vært på treningssenter. Jeg gikk turer, men ikke så fort at jeg ble svett. Og jeg spiste usunt.

Totalen gjorde at kiloene ble for mange.



Gøy å shoppe! Siri Beate har gått ned ti kilo rundt livet, og tre klesstørrelser.



Sitter i hodet

Siri Beate synes den første tiden på EasyLife var tøff. Siden har det gått greit.

– Jeg har gått ned i rykk og napp. Den ene uka 2 kilo, den neste har det stått stille.

Da vi snakket med henne, var hun i ferd med å stabilisere seg, finne de gode vanene hun kan leve med resten av livet.

– Det er klart det er fristelser. Men da forsøker jeg å tenke på hvordan det var før. Og jeg vil aldri tilbake!

39-åringen som snart fyller 40 er klar på at det krever litt å endre kurs. Det er ikke lett hele tiden. Men med litt vilje går det. Gevinstene er jo stå store. Og hun er veldig klar på en ting:

– De jeg har snakket med sier at du må fortsette å trene. Uten trening er det nok fort gjort å falle tilbake til gamle vaner.

Derfor blir nok medlemskapet ved Toten Treningssenter fornyet. Riktignok har Siri Beate begynt å trene litt ute, men er været dårlig er

det fort gjort å bli under sofaens lune pledd.

Da er det enklere å motivere seg for en treningsøkt innendørs, og glede seg over aktiviteten sammen med andre på gruppetrening. Enten det er styrke eller kondisjon, dans eller step. Siri Beate trener 2-3 ganger i uka. Minimum to. Det er hva hun rekker, i en hverdag med hus og hjem, tre barn mellom åtte og tolv, og jobb som sykepleier på Sykehuset Innlandet.

– Etter at barna ble litt større, har jeg fått litt mer tid til meg selv. Derfor var det greit å starte på EasyLife nå.

Investering i helse

Siri Beate slet med dårlig søvnkvalitet tidligere. Det ble mye bedre etter bare kort tid på EasyLife.

Som sykepleier vet Siri Beate en del om livsstilssykdommer. Derfor var EasyLife en investering i en god alderdom.

Noe som er minst like viktig som mye annet.

Føler seg vel

Den flotte damen har nemlig aldri følt seg så vel. Selvtilliten er blitt mye bedre, og selv om hun fortsatt sliter med å se sitt nye jeg, begynner det å gå litt opp for henne.

Nå kan hun for eksempel kjøpe bukser i størrelse 38, før brukte hun 44.

– Jeg startet på EasyLife i september, og før jul hadde jeg gått ned ti kilo rundt magen!

Nå gleder Siri Beate seg til å la capribuksene og den vide t-skjorta ligge i skapet og ikle seg sommerkjole når solen varmer. Og badedrakt. Det har hun ikke følt seg vel i før.

I sommer håper hun det blir annerledes.



EasyLife er mer enn trening og kosthold. Man lærer å tenke på en annen måte. Jeg tenkte negativt, og trodde aldri jeg skulle klare å gå ned i vekt eller bli gravid. Jeg lærte å tenke positivt.



Gikk ned 27 kilo – ***ble gravid!***

De forsøkte alt for å få barn, uten og lykkes. Prøverør var neste, men Hege Åbø Pettersen måtte først ned 25 kilo. Da startet hun på EasyLife. Etter tre måneder ble hun gravid på den naturlige måten!

Med lille Christian på fanget sitter Hege forteller sin historie.

Fredag 13. september 2013. Ulykkesdagen som ble en lykkedag og en merkedag i Heges liv. Dagen da Christian ble født. Og ett år etter at hun startet på EasyLife, for å gå ned de 25 kiloene hun måtte for å få lov til å forsøke prøverør for å bli mor.

Forsøkte i fem år

– Jeg startet nok mest på EasyLife for å få lov til å få prøverørsmetoden for å bli gravid, sier hun.

Christian sitter helt stille på mammas fang og ser rundt seg med store øynene. Rolig og fornøyd, lykkelig uvitende om hvor

etterlengtet han var.

Nå er Hege klar på at hun kan takke EasyLife for at hun ble mor.

– Jeg hadde ikke trodd det skulle gå så lett, smiler hun.

Mange easylifere har sagt det før henne. Men de har snakket om å gå ned mange kilo. Det gikk for så vidt greit, men Hege tenker på graviditeten. Alle de fem årene hun og ektemannen forsøkte. Alle hormonbehandlingene.

– Ingenting hjalp. Og jeg var for tung til å få prøverør. Men de sier jo at det kan hjelpe på hormonene om man går ned ti prosent av kroppsvekten sin, forteller ettbarnsmoren.



fakta

Hege Åbø Pettersen (32)

- Yrke: Blomsterdekoratør.
- Sivil status: Gift, ett barn.

Babylykke! Hege Åbø Pettersen skal begynne å trene igjen, fire og en halv måned etter at hun ble mor til Christian. Hun har ikke lagt vekk de gode EasyLife-vanene, selv om hun ble gravid, og hun er nå 20 kilo lettere enn da hun startet på EasyLife for halvannet år siden.

Trening ikke nok

Hege hadde forsøkt å trene før hun startet på EasyLife. 2-3 dager i uken trente hun, Og gikk tur. Men hun gikk ikke ned i vekt.

– Det var kostholdet mitt som var feil. Jeg jobbet fullt og droppet gjerne frokost. Derfor ble det bare lunsj og middag, og litt småpising. Alt man ikke skal!

Blomsterdekoratøren spiser faktisk mer nå enn tidligere, totalt sett. Også drikker hun mye mer vann. Før drakk hun også for lite.

Raskt ned etter fødsel

Hege oppdaget at hun var gravid på nyttårsaften. Da var hun en måned på vei.

– Jeg ble glad, men torde ikke å slippe gleden helt løs. Jeg var redd for at noe kunne gå galt.

Det gjorde det ikke. Svangerskapet forløp uten komplikasjoner. Hege tror det var smart av henne å fortsette med de gode vanene hun lærte på EasyLife. Hun fortsatte på Treninga, gikk på leksjonene og spiste sunt og regelmessig. Først mot slutten av svangerskapet kuttet hun mye ned på treningen hun selvfølgelig hadde tilpasset at hun var gravid.

– Og den siste måneden før jeg fødte, var jeg ikke så nøye med maten.

Likevel gikk hun ikke opp mer enn drøye 20 kilo under svangerskapet, og var let-

tere rett før fødselen enn da hun startet på EasyLife.

– Jeg var litt redd for at jeg skulle gå opp alle kiloene igjen, men 15 kilo ble raskt borte etter fødselen.

Da vi snakket med henne fire og en halv måned etter fødselen, hadde hun gått ned ytterligere fem kilo til.

– Nå skal jeg begynne å trene igjen snart også. Så langt har jeg bare gått tur, forteller Hege.

Lykkelig ettbarnsmor.

1000 unnskyldninger holdt ikke!

**... da ryggen smertet
tok Gunvald grep
og gikk ned 18 kilo!**



**Treningssenter? Aldri!
Like å trene? Aldri!
Kutte drastisk ned på cola
og potetgull? Skeptisk!
Nå har Gunvald Tjeldnes
motbevist alle fordom-
mene sine.**

– Alt er mye lettere!

Gunvald sitter i sofaen på Moss EasyLife Senter og smiler. Han har endret livsstil fullstendig. Og han liker det!

– Jeg hadde aldri trodd jeg skulle si at trening er gøy. Men nå gjør jeg nettopp det!

44-åringen ramser opp det han gjorde galt. Han trente aldri. Han spiste usunt. Og han mente treningssentre bare var noe tull han ikke skulle gå på. Men det er lov å endre mening. Slik som Gunvald gjorde.

Overraskende lett

Å gå ned i vekt kan være både lett og vanskelig. Men skal du holde vekta, må du endre livsstil. Gamle synder kan ikke gjentas for ofte, da går du opp igjen.

Gunvald har funnet sin vei.

Han er glad i musikk – konserter og festivaler er en favoritt. Hverken kosthold eller drikkevarer er ofte de sunneste da. Gunvald kan godt nyte en halvliter eller

to, og spise litt burger og pølse. Men når han kommer hjem til hverdagen, er det tilbake til det sunne!

– Nå har jeg faktisk begynt å planlegge litt, og ta med meg litt kylling og sunn mat, slik at jeg vet jeg får i meg noe bra på festival også.

Tobarnsfaren har også tatt tilbake lørdagskosen. Da tar han gjerne en colaboks, eller to, spiser litt sjokolade og taffelsticks.

– Men jeg gjør det faktisk ikke hver lørdag en gang. Det er ikke noe jeg må ha lenger.



fakta

Gunvald Tjeldnes (44)

- Bosted: Moss.
- Yrke: Driftskonsulent hos Posten.
- Sivil status: Gift, barn på 21 og snart 17.
- Vektreduskjon: 18 kilo.



– Jeg bare gjorde det! Så enkelt og så vanskelig er det, sier Gunvald Tjeldnes om EasyLife. Nå liker han til og med å trene!

Overraskende lett

Gunvald synes EasyLife har vært lett. Overraskende lett. Før spiste han for eksempel bare 1-2 måltider om dagen. Han rakk ikke frokost, han glemte å spise mens han var på jobb, og det kunne gå helt fram til ettermiddagen uten at han spiste noe annet enn cola og sjokolade, som var lett tilgjengelig når han som postansatt var ute på jobb for å lære opp butikkmedarbeidere som hadde fått post i butikk. Etter 14 dager på EasyLife hadde han stålkontroll på fem måltider om dagen.

Med litt planlegging ordnet det seg enkelt. Og alle de usunne fristelsene som hele tiden omgir ham på jobb, de får være.

– Jeg tar med matpakker, sier Gunvald, med trykk på flertallsendingen.

Da han startet på EasyLife hadde han en tøff dag. Ellers har det gått på skinner både før og etter. Han gikk ned 15 kilo på tre måneder, og var i mål. Siden har han gått ned litt til, uten at han har behov for å gå ned mer. Gunvald er fornøyd. Han er kommet dit han vil.

Sunnere hjemme

På hjemmebane har han fått god støtte. Faktisk er hele familiens kosthold blitt

litt sunnere nå.

– Egentlig har jeg alltid vært glad i sunn mat. Har vi vært ute og spist, har jeg alltid valgt fisk.

Men så var det dette med tid da.

– Jeg hadde 1000 unnskyldninger. Men jeg brukte jo bare den timen det tar å trene, på unyttige ting.

Gunvald har slitt med ryggsmarter med ujevne mellomrom, men da disse toppet seg det siste året, fikk han nok.

– Det første jeg sa til Nina (EasyLife-instruktør) var at jeg måtte ha et program tilpasset dette.

Det fikk han. Etter kort tid forsvant ryggsmertene, siden har han ikke kjent noe.



Eggende godt og sunt

Egg er tilnærmet en optimal næringskilde for kroppen. Som proteinkilde er egg perfekt og proteiner er den viktigste byggesteinen i kroppen vår.

Koke, steke, posjere, røre, bake, heve, tykne, emulgere, blanke og binde! Visste du at du kan bruke egg til alt dette? I gjennomsnitt spiser nordmenn ett egg annenhver dag. Rundt påsketider øker dette til ett egg om dagen i gjennomsnitt. Er egg nå trygt å bruke eller er det fortsatt sånn at kolesterolet vårt

skyter i været i takt med eggespisingen? Hva inneholder egentlig egg?

Bare sunt

Mye eggespising har tradisjonelt sett blitt forbundet med fare for høyt kolesterol. Nylig har egget blitt friskmeldt, siden det har vist seg at det er inntaket av mettet fett generelt som kan bidra til forhøyet kolesterol, og ikke det ferdige kolesterolet i matvaren vi spiser. Vi kan dermed spise egget vårt med god samvittighet.

Det er det mettede fettene man har spist sammen med egget som har

vært hovedårsaken til den negative omtalen som egget har fått. Egget inneholder også umettet fett, som er bra. Kolesterolet i egget beskytter også mot opptak av det mettede fettene i blodet, sier lege Bjørnar Brændeland. Han er medlem av Nutriforum i Royal Society of Medicine, et ledende forum der de siste forskningsresultater på matvarer diskuteres.

Topp kvalitet

Næringsinnholdet i egg er tett opp til fantastisk. Proteinkvaliteten er på topp, det vil si at sammensetningen av



Egg er velsmakende både til hverdags og fest, og kan brukes i mye forskjellig mat. Takk til Hadeland Kjøkken og Bad for lån av lokaler.

aminosyrene er ideell for menneskekroppen. Egg blir dermed regnet som «gullstandarden» når vi snakker om proteinkvalitet. Proteiner bruker kroppen til å vedlikeholde og bygge opp de aller fleste strukturer, som blant annet muskler, hår og ulike hormoner. Sammensetningen gjør også at egg virker mettende. I plommen finner vi en høy andel av det umettede fett, som også bringer med seg de fettløselige vitaminene A, D, E og K, og i tillegg finner vi vannløselige B-vitaminer. Egget

er også proppfullt av mineraler vi trenger, slik som jern, kalsium, natrium, kalium, magnesium, fosfor, sink og selen.

Passer til alt

Egg passer til både til fest og hverdag, som pålegg, til hovedrett, eller i ulike desserter og bakevarer på grunn av de mange gode egenskapene. Her gir vi deg noen superenkle og velsmakende oppskrifter du kan prøve ut i påsken.

Omelett med skinke - vårløk og paprika (2 personer)



2 egg
5 påleggsskiver skinke
Vårløk
Paprika
Litt salt og pepper
Pynt med agurk, tomat og salat

2 egg, 2 spiseskjeer vann og litt salt piskes lett i en bolle. Skjær opp skinke, vårløk og paprika. Røren vendes lett i panna på middels sterk varme, tøm på fyllet, tilsett litt nykværnet pepper. Legg det på en grov brødskeiv og pynt med tomat, agurk og salat.

Grønnsaksalat - med egg (1 person)



Bland ulike grønnsaker i en bolle. Her har vi brukt rucola, spinat, tomat, agurk og paprika.

Kok 2 egg som du skreller og kutter i båter. Som karbohydratkilde kan du tilsette grove, kokte pastaskruer eller kokt byggris. Alternativt kan du spise grovt knekkebrød ved siden av.

Vil du vite mer, eller finne flere oppskrifter, kan du gå inn på www.prior.no eller www.matprat.no

Hva tror **du** virker?



Slankepille

eller



Trening, kosthold og motivasjon

Vi hjelper deg å endre vaner, og gjøre vanene varige.

- **Treningsglede**
- **Sunt og normalt kosthold**
- **Mental trening**
- **24 leksjoner**
- **Personlig oppfølging**
- **Varer et helt år**

VARIG LIVSSTILSENDING
EasyLife
www.easylife.no