

# EasyLife

2 • 2013 • UTGAVE 16

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

**Ned i vekt  
til sommeren?**

**Se baksiden!**  
Ring eller send  
sms med kodeord  
easy16 til 2030.



Ida fra Urbane Totninger:

## Gikk ned 14 kilo

- Som lege visste hun om farene ved overvekt
- Trengte hjelp for å gå ned
- Er blitt gladere

LES MER SIDE 8 OG 9



GJØVIK • Ring 61 13 10 90



**Sparte flere 1000**  
med EasyLife

LES MER SIDE 3



# VARIG LIVSSTILSENDERING

# EasyLife

- For deg som skal ned i vekt
- For deg som ønsker et lettere liv
- Tilbys på rundt 65 treningssentre i Norge
- Fokus på:  
Balansert og variert kosthold  
Aktivitet og trening  
Endre vaner og motivasjon

## Kosthold

Med EasyLife spiser du et variert og balansert kosthold basert på norske anbefalinger. Dette er ikke en lav-karbondiett. 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, og øker denne i et fornuftig tempo. Du trener med andre EasyLife-medlemmer, og treningen skal være morsom og lystbetont.

## Mental trening

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



## Varig endring og bedre helse

EasyLife er ikke en lettvent slankekur, men en 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. Tiden som jojo-slanker er over.

## Oppfølging

EasyLife-programmet varer i ett år. Det er 24 nyttige og lærerike leksjoner. Utdannede instruktører følger deg opp. Dette er hyggelige og kunnskapsrike personer som virkelig bryr seg om deg og din utvikling på veien mot dine egne mål.



## Gruppetilhørighet

Med EasyLife blir du medlem av en gruppe der alle de andre deltakerne har akkurat samme mål som deg selv - varig endring av livstil. 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. Parallelt med din vektreduksjon blir du lært opp til trening, kosthold og vaner som du etter hvert vil føle som en selvfølgelighet. Gode EasyLife vaner du kan bruke resten av livet.



## Hvor mye vil du ned i vekt?

5-8 kilo = EasyLife Lettve (3 mndr.)  
10 kilo og oppover = EasyLife (12 mndr.)  
Ta kontakt med ditt EasyLife-senter nå og avtal tid til et forpliktende møte.



Leif Tore går nå forbi bensinstasjonsbollene. Før spiste han gjerne alle hverdagsmåltidene på en bensinstasjon. Nå trener han styrke to-tre dager i uka. Kombinert med en daglig spaseretur med hunden, er det nok fysisk aktivitet.

# Halverte matbudsjettet med EasyLife

Etter at Leif Tore Linnerud startet på EasyLife – ble kroppen lettere og lommeboka tykkere.

– Jeg merket at jeg fikk bedre råd! 45-årige Leif Tore smiler. EasyLife gjorde ikke bare noe med kropp og helse, men også med økonomien. Det koster litt å gå på EasyLife, men prisen er verdt å betale sammenlignet med hva du får igjen. Da tenker man i første rekke i forhold til kropp, helse, energi og velvære. Men kanskje også økonomi?

Leif Tore får nå både trening og mat for halve prisen av hva han brukte på mat tidligere.

## SPISTE PÅ BENSINSTASJON

Tidligere har han reist mye i jobben og hatt lange dager. Leif Tore spiste på bensinstasjon fem dager i uka!

Det kostet flekk. I dobbel forstand.

– Jeg torde aldri å regne på det.

Ikke før han begynte på EasyLife. Plutselig ble det mer penger igjen til ferier og hyggelige opplevelser med familien.

306 kroner brukte han hver eneste arbeidsdag. Det er det nøkterne budsjettet. Pølser, brus, bagetter og sjokolade.

– Nå bruker jeg kanskje en 100-lapp om dagen på mat, sier den sympatiske karen fra Kapp.

Han trente masse i yngre år. Så var det bråstopp. Jobben krevde ham, men matinntaket var like stort. Dermed kom kiloene. Da han

slet med å knyte skolissene, fikk han nok.

– Og jeg som hadde klart å sparke høyere enn mitt eget hode.

Det var kona som foreslo EasyLife. Leif Tore var skeptisk, han skulle klare det selv. Men til slutt innså han at det ikke gikk. På EasyLife derimot gikk det som en drøm.

– Det var knalltøft de fem første dagene. Så gikk det lett. Jeg gikk ned seks kilo den første uka og fire den andre.

På åtte måneder var 32 kilo borte. Siden har han holdt vekta, med unntak av noen svingninger på opptil fem kilo når han har jobbet mye.

– Jeg har erfart at bevegelse er veldig viktig for at jeg skal klare å holde meg.

Leif Tore legger ikke skjul på at det har vært noen utfordringer etter at han var ferdig med EasyLife-kurset for snart to år siden. Men verktøyene han fikk på EasyLife, har hjulpet ham. Nå har Leif Tore også vært instruktør på EasyLife-kurs.

## LITT TRENING HOLDER

Han må fortsatt være bevisst på hva han spiser. Godt og sunt i det daglige, og lørdagskos med litt ekstra god mat og godteri en dag i uka.

– Det er ikke lørdag sju dager i uka, påpeker han.

Alt med måte er en god leveregel. Også i treningsveien. To til tre dager i uka med styrketrening, kombinert med en halvtimes daglig gåtur med schæferen, er nok.

Som fotballtrener for Redalen i 4. divisjon og tenåringsfar, er det nok av andre ting som også må prioriteres.

## fakta

### Leif Tore Linnerud (45)

- Bosted: Kapp.
- Yrke: Konsulent hos Adecco.
- Sivil status: Gift, har en sønn (14).
- Vektreduksjon: 32 kilo på 8 måneder. Har holdt vekta i snart to år.



Jeg følte det som et nederlag å begynne på EasyLife. Men jeg måtte til slutt innse at jeg ikke klarte å gå ned selv, på tross av all kunnskapen jeg hadde. Nå ser jeg på det som en seier å starte på EasyLife.

LEIF TORE LINNERUD

### LEIF TORES DAGLIGE MATBUDSJETT FØR:

3 pølser	kr. 117
4 halvliter med brus	100
1 baguett	49
2 sjokolader	40
<b>Totalt pr. hverdag:</b>	<b>306</b>



# Her er Sissels nye liv

## – Det er nå det starter!

Sissel Aas Rosnes har trådt ut av komfortsonen. Ut i det ukjente. Mye takket være EasyLife.

– Bare det å stille opp for EasyLife Nytt er utenfor komfortsonen min, sier 52-åringen. Hun svarer et klart og entydig JA på at hun har fått et nytt liv. Nå vil hun være seg selv, ta ut det hun aldri har tort å ta ut. Mye sitter mellom øra. Også viljen til å gå ned i vekt, og bli der.

Sissel startet på EasyLife i februar 2012, og har vært stabilt 12 kilo lettere siden september.

## BEDRE HELSE

Det har gitt henne mange positive effekter. Hun har mer energi, og hun står ikke lenger i fare for å få livsstilssykdommer.

Etter en måned på EasyLife kunne hun kutte ut blodtrykksmedisin. Da hun også sto i feresonen for å få diabetes, blinket varsel-lampene kraftig. Som sykepleier ved dialy-

seenheten på Sykehuset i Vestfold, er hun veldig klar over hvilke negative konsekvenser diabetes kan gi.

## 3-4 TRENINGER I UKA

Trening er et av midlene for å holde seg frisk. Sissel roser Puls Tønsberg. Hun krysser gladelig Tønsberg fra Nøtterøy tre-fire ganger i uka for å trene på Puls.

– Jeg har satt det som et minimum at jeg skal trene tre dager i uka. Jeg gikk til og fra jobben før også (totalt seks kilometer), men det var ikke nok.

På Puls er det styrketrening som etterfølges av tøff gange på tredemølla, eller sykling. 1-1,5 timer tar treningen. Likevel stjeler den ikke av fritiden hennes.

## REALISERER DRØMMER

Hun har faktisk bedre tid i hverdagen.

– Jeg har fått mye mer energi, sier hun.

Dermed er det bare sofaen som lider. Nå vil hun bruke mer tid på de tre små barnebarna,

og realisere noen drømmer innen den nye utdannelsen sin som helse- og frisklivscoach. – Det var mye tyngre å sette seg ned på gulvet og leke med ungene før, påpeker hun.

Hverdagene er blitt mye lettere, når hun har gått ned sine 12 kilo. Men enda viktigere er at fettprosenten har falt fra 38 til 24!

## SHOPPINGGLEDE

Noe av det aller morsomste var å handle klær.

– Jeg gikk bananas!

Sissel viser gjerne fram favorittkjolen, en lekker hvit og grønn knekort sak som sitter perfekt rundt den flotte damen. Den er mye brukt etter vektreduksjonen.

Sissel føler ikke hun forsaker mye i hverdagen. Underveis i EasyLife synes hun det gikk veldig greit, men innrømmer at det fantes noen tunge stunder. Spesielt i helgene. Hun sprakk en gang i blant, og spiste en stor sjokolade.

– Jeg fikk IKKE dårlig samvittighet, men

begynte på nytt igjen dagen etter.

Søtsuget hennes forsvant nesten med nytt kosthold, men det hender fortsatt hun langer innpå en sjokolade.

– Men nå kan jeg ha en plate liggende i skuffen uten å spise den. Det kunne jeg ikke før!

## SPISER MER

Hennes nye kosthold har nemlig gitt henne et jevnt blodsukker. Før spiste hun to måltider om dagen, nå spiser hun fem. Mindre hver gang, men mer til sammen i løpet av en hel dag.

Og mye sunnere.

– Jeg trodde jeg spiste sunt før også, men...

Ny kunnskap ga endringer i matveien, som for eksempel bruk av andre grønnsaker og urter. Sissel har vært jojoslanker i mange år. Nå skal den tiden være historie. Livet er så godt og fylt med nytelser, at Sissel er full av tro på at hun kan leve slik i all overskuelig fremtid.

Og ja, det er lov med litt ekstra lørdagskos. For Sissel er det en suksessfaktor.

## fakta

### Sissel Aas Rosnes (52)

- Bosted: Nøtterøy.
- Yrke: Utdannet kreftsykepleier, arbeider på Sykehuset i Vestfold.
- Sivil status: Samboer, tre barn og tre barnebarn.
- Vektreduksjon: 12 kilo.

● Ny selvtillit og nytt selvbilde

● Ned 12 kilo med EasyLife

● Henter ut egen styrke



÷12  
kilo







Sissel Hoftun Knudsen har det gøy på trening, og føler seg godt ivaretatt av EasyLife-instrukørene på Drammen EasyLife Senter.

# – Livskvalitet i hver svettedråpe

## Sykepleierlektor anbefaler EasyLife

20 kilo lettere – ett år eldre – men likevel yngre i kroppen enn i fjor. Sissel Hoftun Knudsen snakker varmt om EasyLife. Konseptet er midt i blinken i et samfunn der overvekt og livstilssykdommer stadig blir vanligere.

– Det er jo ingen tvil om at sykefraværet vil gå ned med fysisk aktivitet, sier Sissel. 61-åringen er sykepleier ved hjerteavdelingen på Drammen Sykehus, og høgskolelektor ved sykepleierutdanningen ved Høgskolen i Buskerud. – Man kan få en kortere og lettere rehabiliteringsperiode om man er i god form når man blir syk, fortsetter hun. Hun ble selv rammet av et hjerteinfarkt for få år siden, og erfarte da hvor viktig fysisk aktivitet var i opptreningsperioden. Men da hun skulle fortsette for seg selv, gikk det ikke så bra. Ikke før hun begynte ved Drammen EasyLife Senter, og fikk satt trening, kosthold og motivasjon i system.



**Dette mener jeg kjennetegner EasyLife:**

- Faglighet
- Målsetting
- Struktur
- Variasjon
- Personlig veiledning
- Oppmuntring/ omtanke/ imøtekommenhet
- Ekstra tilbud

## EASYLIFE BESTÅR AV 3 GRUNNSTEINER:

### KOSTHOLD:

– Det er grunnmuren min, der henter man energien. På EasyLife lærer du å sette sammen maten på en riktig måte, etter tallerkenmodellen. Det gjør at du slipper å veie og måle maten. Du trenger proteiner i form av kjøtt og fisk, for å bygge muskler. Du trenger karbohydrater i form av poteter, ris, pasta og stivelse for å få energi. Du trenger grønnsaker for å få fiber, som er viktig for god fordøyelse. Langsomme karbohydrater i grønnsaker gjør at du har et jevnt blodsukker. Du trenger fett, og da spesielt umettet og flerumettet fett. Det er viktig for opptak av fettløselige vitaminer, og som kilde til livsviktige omega-3 fettsyrer. Fett er også en bestanddel i cellene våre, og det er derfor viktig at vi fyller på gode fettkilder for å gi næring til cellene som stadig fornyes. Sissel understreker viktigheten av å ha balanse mellom de forskjellige næringsstoffene. Derfor er hun skeptisk til lavkarbokurer, der man kutter ut karbohydrater og erstatter det med fett. Hun er bekymret for langtidsvirkningene med tanke på kolesterolinnholdet i blodet, noe hun også får støtte for fra sine legekolleger.



### TRENING

– Ved å være i fysisk aktivitet, kjenner jeg at kroppen gir gode svar. Jeg får en mestringsfølelse. Sissel hadde mange vondter i kroppen. Muskelrevmatismen hennes ble helt borte etter at hun begynte å trene jevnlig. Her har også et sunt og balansert kosthold en viktig rolle for å yte maksimalt. Kondisjonstrening gjør at man får bedre lungekapasitet, hjertet begynner å jobbe mer effektivt, og oksygen blir transportert bedre til organer. Styrketrening er viktig for å bygge opp og bevare muskler, styrke skjelett og få bedre holdning. Bevegelighet må man også trene, for optimal muskel-lengde, smøring av leddene og generell velvære. Nå trener Sissel tre ganger i uka, i tillegg forsøker hun å være minst en halvtime i aktivitet de andre dagene. Det kan være alt fra å gå en rask tur, til å jobbe i hagen. Trening gir også energi og overskudd.



### MOTIVASJON

Sissel erfarte at det var vanskelig å legge om livsstilen alene. På EasyLife er hun en del av en gruppe som møtes jevnlig i ett år. Både instruktøren og de andre på gruppen har hatt en positiv og støttende innvirkning. – Man må endre måten å tenke på. Det er ikke alltid så lett, og da hjelper det med en sms fra instruktøren med et lykke til, eller et spørsmål om hvordan det går hvis du ikke har vært innom senteret på noen dager. EasyLife fokuserer mye på det mentale når det gjelder å gjøre varige livsstilsendringer. Det å sette mål og hvordan man skal oppnå og vedlikeholde disse målene er en stor del av kursopplegget. Man skal heller ikke undervurdere det sosiale. Fellestreninger med EasyLife-gruppen både inne og ute har gitt både svette, glede og mye latter. Selv føler Sissel seg mye lettere både fysisk og psykisk etter ni måneder på EasyLife. Hun ønsker også videre oppfølging når året er omme, og går da videre med MyLife. – Jeg er sikker på at EasyLife hjelper meg, slik at jeg ikke rykker tilbake til start.



Er det mulig med en livsstilsendring? Etter ni måneder er svaret JA!

**SISSEL HOFTUN KNUDSEN**





“ Fortell alle rundt deg hva du gjør når du går på EasyLife. Da får du en større heilagjeng.  
**IDA MARIE RINGERUD**



**Vi besøker Gjøvik**

Ida Marie Ringerud hadde aldri trodd hun skulle komme inn i en tights for «normalt» bygde kvinner. Men kanskje enda viktigere er det at hun føler seg mye gladere enn før! Da Ida Marie imiterte Therese Johaug, følte hun for første og eneste gang at det var en fordel å være overvektig, for å få folk til å le. FOTO: EASYLIFE OG HENNING GULBRANDSEN, OPPLAND ARBEIDERBLAD

**fakta**

**Ida Marie Ringerud (32)**

- Bosted: Gjøvik.
- Yrke: Lærervikar, venter på turnusplass som lege.
- Sivil status: Mann og datter (1).
- Vektreduskjon: 14 kilo.

# Suksess på ny scene

Artist-Ida gikk ned 14 kilo, har fått mer overskudd og snakker seg kokvarm om fem måneders opptur med EasyLife!

– Særlig! Blæh! Slik tenkte den nyutdannede legen Ida Marie Ringerud da hun leste om easylifere som ikke lenger synes godisen smakte. Etter noen uker på EasyLife opplevde hun det samme selv! Men det kommer vi tilbake til senere. Det viktigste først.  
 – For meg har det viktigste på EasyLife vært det mentale, sier 32-åringen. Blid og utadvendt, positiv og flink. Ida Marie er en av mange «stjerner» i Urbane Totninger. Men glansbildet hun kan vise på scenen har også et indre. Et indre der hun ikke er like tøff, selvsikker og fornøyd med seg selv.  
 – Jeg har aldri følt at det jeg har gjort er noe spesielt. Jeg gjør jo bare det andre gjør, og når jeg er ferdig har jeg ikke belønnet meg selv. Det var jo ikke noe å belønne. På et trangt kontor i et hjørne av Toten Treningssenter forteller den sympatiske småbarnsmoren om prosessen hun har vært igjennom.

– Det er ikke noe nederlag å få hjelp, sier hun. EasyLife-instruktøren ga henne en enkel oppskrift hun kunne følge.  
**KJÆRESTEKILO**  
 – Nå kjenner jeg igjen kroppen min fra jeg var 25-26 år. Hun startet å gå opp da hun traff kjæresten. Kose – eller kjærestekilo kaller hun det. Det ble mye ostepop og hygge, og plutselig viste vekta 14 kilo mer enn singel-Ida hadde veid. Og da planen var å gjøre noe med det, viste det seg at lille Oline var på vei. Og nå ble kiloene mange.  
 – De som sier at kiloene forsvinner med en gang du begynner å amme, tar feil! Ida klarte likevel å gå ned mye. Men så stoppet det opp, og vekta steg litt. Da ble EasyLife-løsningen.  
 Siden hun fortsatt ammet, kunne hun aldri gå inn i den såkalte ketosefasen. Likevel gikk hun ned ti kilo på to måneder. Et comeback på håndballbanen gikk bra helt til hun satte

en tobeinsfinte, og vips var leddbåndet røket. Siden har hun ikke fått trent noe særlig, men gjennom riktig kosthold har hun likevel tatt av fire kilo til på de siste to månedene.  
 – Jeg spiser meg mett hver dag, til hvert måltid. Hun har imidlertid fått seg en aha-opplevelse på hva mett betyr.  
 – Det er ikke når du spiser til du må kneppe opp bukse og bare må sitte stille i ti minutter! Nå bare klør hun etter å få trene litt igjen. Da forsvinner nok også de siste kiloene hun vil ned. Uten at målet er å bli noen superbabe.  
**TRAVEL HVERDAG**  
 Samtidig som Ida begynte på EasyLife, har hun gjort ferdig legeutdannelsen, hun har vært babymamma med alt det krever, og hun har vært artist i Urbane Totninger.  
 – Som lege vet jeg alle farene ved å være overvektig. Hjerte- og karsykdommer, diabetes og alt det kan føre med seg.

– Jeg ville ikke bytte ut hoftene mine før jeg var 60, og måtte gjøre noe. Alt var tungt!  
 – Når du er overvektig er det eneste behagelige å sitte stille. Og gleden er å spise, fortsetter hun.  
**EN DEL AV EN GRUPPE**  
 På EasyLife er du del av en gruppe. Ida følte raskt trygghet i gruppen, og delte etter hvert sine opplevelser. Hun lærte mye av andres historier, og kjente at alle backet hverandre opp. Også var det dette med mat. Smaksløkene som har endret seg, etter noen få startuker der hun kuttet ut alt usunt.  
 – Men ostepopen smaker ikke godt lenger. Nå tar jeg heller en gulrot! Hun har fått mange sunne mattips som har gjort at det ikke er noen forsakelse å droppe godis hver dag. Utskeielser er fortsatt lov, bare husk at det ikke er lørdag hver dag!



# Fibromyalgi-rammede kan bli friskere med EasyLife



– Det er viktig å finne aktiviteter du selv trives med, og ofte vet du ikke hva du liker før du har prøvd det skikkelig, sier Ritva Bakken, som har holdt både stavgangkurs, skikurs og orienteringskurs.

Ved hjelp av trening, kosthold og mental trening, er mange fibromyalgirammede blitt langt friskere ved å gå på EasyLife, sier Ritva Bakken. Hun er fysioterapeut, EasyLife-instruktør og treningsveileder ved Drammen EasyLife Senter.

– Plagene blir ikke borte, men vi ser at de som har fibromyalgi og følger vårt opplegg blir mye friskere og er mye bedre rustet til å takle de nedturene som av og til vil komme, sier Ritva Bakken. Hun er instruktør ved Drammen EasyLife-senter, der mange fibromyalgirammede har vært med i hennes EasyLife-grupper. Men hva er så EasyLife? Det er et program for endring av livsstil og vektreduksjon. Ikke noen hokuspokus slankekur, men et program som varer ett år og har som målsetting at hver deltaker skal få en sunnere livsstil og bedre helse. Det gjøres gjennom trening, kosthold og mental trening. Hver enkelt – og summen av disse tre – vil kunne gi veldig positive virkninger for mennesker med fibromyalgi, sier Ritva.

## SER HELE MENNESKET

EasyLife er opptatt av å se mennesket som en helhet. Det første Ritva gjør når en person kommer til senteret, er å sette opp en individuell helseplan og sette opp delmål innen kosthold, trening og mental trening. Slik kan man tilrettelegge et program som passer for akkurat deg. – Vi fokuserer ikke på det du ikke kan, og de stedene i kroppen du har smerter. Men ved å fokusere på det du kan gjøre – vil også de «plagede» områdene bli bedre, sier hun.

Gjennom EasyLife-programmet får du personlig oppfølging, samtidig som du er med i en gruppe som er et tverrsnitt av befolkningen. Det siste mener Ritva er positivt for å oppnå suksess. Med et felles mål, og inspirasjon fra hverandre, blir det en god gruppedynamikk. Deltakere opplever at de er med på et lag – at de løfter sammen.

## LYKKEENDORFINER

EasyLife-deltakere generelt forteller at de er blitt gladere og mer opplagte. Trening gjør at kroppen produserer flere endorfiner som gjør at man blir gladere. Det høres kanskje rart ut at man ved å bruke masse energi og bli sliten, så blir man mer opplagt etterpå. Men, det stemmer. Fibromyalgi gir ofte dårlig søvn og lite energi. Smertene i muskler og ledd gjør ofte at man ikke orker å trene, blir inaktiv, får negative tanker, og kommer inn i en ond spiral. Gjennom EasyLife-programmet blir spiralen positiv. – Istedenfor å ha fokus på det negative, har vi fokus på det hver og en klarer, sier Ritva.

## ROLIG START

Mestringsfølelse kalles det.

– Vi starter med helt rolig fysisk aktivitet, slik at det ikke blir noen overbelastning. Vi fokuserer på den delen av kroppen som fungerer, og da vil man etter hvert merke stor fremgang også i resten av kroppen. Samtidig vil også mestringsfølelsen komme, når man klarer mer og mer, forklarer Ritva. – Årsaken til at man blir bedre i hele kroppen, er at man setter i gang sirkulasjonen. Hjertet pumper ut mer blod, mer oksygen transporteres rundt, noe som gjør at man får bedre kondisjon. Stoffskiftet i vevet blir bedre, og mer avfallsstoff skiller ut.

– Min erfaring er at mange av skavankene blir bedre og smertene mindre, uten at man blir behandlet, sier Ritva. Hun har også lang erfaring innen rehabilitering.

## VARIERT AKTIVITET

Ritva er opptatt av at hver og en skal finne aktiviteter han eller hun liker. Enten det er orientering, dans, løping i vann eller styrketrening. Plutselig finner man ut at man liker treningsformer man ikke visste om, eller var sikker på at man ikke likte. Ved trening forbrenner kroppen fett, og man går ofte ned i vekt. Det gjør hverdagen lettere. Bare ta på deg en ryggsekk, fyll den opp, og gå rundt med den en dag. Du vil garantert kjenne deg lett når du tar den av deg.

## VIKTIG MED MAT

Man vet ikke årsakene til fibromyalgi, men det finnes mange teorier. Blant disse er svingninger i blodsukkeret ved inntak av raske karbohydrater, slik som brus og kaker. – Vi legger opp til et kosthold med jevnt blodsukkernivå, og med riktige inntak av næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Ved å få i seg et riktig sammensatt kosthold, kan man unngå betennelser i kroppen, fastslår Ritva. Kostholdsrådene er godt forankret i rådene fra Helsedirektoratet.

## LYTT TIL KROPPEN

Fibromyalgi rammer ofte kvinner, og Ritva antyder at det ofte er flinke piker, som aldri sier nei, som rammes. – Unngå fysisk eller psykisk overbelastning av kroppen ved å lytte til den. Snu i tide, summerer Ritva Bakken, som er sikker på at det også er mulig å forebygge fibromyalgi, ved å ta tak før det går for langt.

## Vi besøker Drammen



Fysioterapeut og EasyLife-instruktør Ritva Bakken kan ikke love at du blir frisk, men ser at deltakerne blir langt bedre av plagene sine gjennom EasyLife-programmet.

## fakta

### Ritva Bakken (60)

- Bosted: Skotselv i Øvre Eiker.
- Yrke: EasyLife-instruktør og treningsveileder hos Drammen EasyLife Senter.
- Utdannelse: Fysioterapi og topptrener.
- Bakgrunn: Har jobbet som fysioterapeut siden 1974, blant annet på forskjellige rehabiliteringssentre. Har vært trener for handicap-landslaget i langrenn i Sveits, fysisk trener for fotballag i både Norge og Sveits, samt trener for Buskeruds kretslag i langrenn sammen med Steinar Mundal.

## fakta

### Kort om EasyLife

- Varer i 1 år.
- Tilbys på nærmere 70 trenings-sentre i hele landet (se easylife.no).
- Legger fokus på trening, kosthold og mental trening
- I starten er det ukentlige møter – og på de fleste sentrene er det egne treningstimer for deltakerne.
- Hver deltaker får personlige treningsveiledningstimer, og spesielt tilpasset treningsprogram og kostholdsrad.
- Man lager en helseplan og har et tett og godt samarbeid med fastlege i spesielle tilfeller.
- Når EasyLife-året er omme, skal vanene dine være endret, og du er klar for å leve et sunnere og lettere liv. Hvis du fortsatt trenger støtte og hjelp, tilbyr mange sentre MyLife, et enda mer personlig program med samme fokus og enda mer dybde.
- Det er viktig at man fortsetter å følge det man har lært også etter endt program.

**PS! Lørdagskos er lov, men husk at det ikke er lørdag hver dag!**



● Favorittøvelsene ● Slik finner de tid ● Så ofte trener de

# Easyliferes **beste** treningstips



## Grethe tar med gubben på treninga!

**Grethe Solstad (61) synes det er lettere å dra på trening når ektemannen blir med. Han har ikke gått på EasyLife, men trener med Grethe når hun skal gjennomføre sine tre ukentlige treningsøkter.**

– Jeg rydder tid i kalenderen til å trene. Da jeg startet på EasyLife fant jeg ut at mandag, onsdag og fredager var dager jeg ikke skulle noe annet. Grethe prioriterer fortsatt et symøte eller en selskapelighet foran treningen. Da legger hun heller inn en treningsøkt på Trento Sætre lørdag for-

middag, eller en gåtur søndag. Får hun ikke til det heller, starter hun bare på ny frisk mandag. Og da aller helst på spinning, siden hun er glad i å sykle.  
– Det fine er at du kan stille belastningen etter formen du er i. Jeg liker å ta i skikkelig, da føler jeg virkelig at kaloriene renner av!



## Spinner av gårde!

– Jeg prioriterer det jeg liker i hverdagen, sier Kristoffer Holt Hansen (27). Da kommer trening høyt opp! Det han liker aller best på treningsfronten er spinning. To dager i uka går han på spinning. Totalt trener han fem dager, de øvrige øktene går han på indoor walking og styrketrening i sal eller på apparater. – Det er ikke vanskelig å få motivasjon med så gode instruktører og så mye bra mennesker som det er på Min Kilde i Larvik, slår Kristoffer fast.



## Målet er tre i uka

Nina Elisabeth Ellingsen (58) forsøker alltid å få til tre treninger i uka på Nr1 Fitness i Åsane.  
– Det er ikke alltid det går, men da prøver jeg bare på nytt neste uke!  
Nina jobber skift, og planlegger da treningen uke for uke for å få det til.  
– Jeg begynte forsiktig med faste EasyLife-treninger i gruppe. Men det ble raskt mer styrketrening. Favorittene er styrke med stang, funksjonelle bevegelser og basis aerobic/styrke.  
Timene er tøffe, men gir Nina god effekt. Gruppetrening gjør det lettere å ta i. Tidligere trente ikke Nina på noe senter, men hun fant fort ut at det var viktig å trene styrke i tillegg til alle turene i den flotte bergensnaturen.



## Allsidighet løser tidsklemma

Jaran Lea (39) trener nesten hver dag, selv om han innrømmer: – Å finne tid til treningen kan være vanskelig, men da gjelder det å være allsidig. Klarer jeg ikke å følge timeplanen på Avancia Skedsmo, tar jeg heller en ski- eller løpetur på kvelden. Jaran er blitt glad i å sykle. Det er favoritten. Inne på Avancia om vinteren og ute om sommeren. Mannen fra Skedsmokorset deltar på forskjellige turritt, og forbedret seg med med rundt to og en halv time i Birkebeinerrittet etter å ha gått på EasyLife.



## EasyLife-eksperten

- Ruth Sørum (36).
- Tidligere juniorlandslagsløper i langrenn, er nå trener på nasjonalt nivå.
- Bachelor i idrettsbiologi (Norges Idrettshøgskole)
- Master i helse- og idrettsfysiologi (Norges Idrettshøgskole).
- Kosthold og Ernæring (Medisinske Høgskole).

Gode retningslinjer for all trening:

## REGELMESSIGHET

### Trening er ferskvare!

Sett av faste dager/tider i uka, spesielt i starten, til treningen blir en naturlig del av hverdagen. I tillegg bør du være bevisst på å benytte anledninger som byr seg underveis i dagliglivet til å være aktiv.

### Variasjon

Viktig både for kroppen og hodet. Allsidig aktivitet gir bedre mulighet til å påvirke den generelle helsen, samt større sjanse til å unngå skader eller gå lei. Få inn trening som har elementer av både styrke og utholdenhet, i løpet av uka.

### Progresjon

Viktig for å sikre en fin utvikling og resultater, men også for å unngå skader. Start på det nivået du er, og øk etter hvert som formen blir bedre. Dette trenger man ofte råd og hjelp til å styre hvis man ikke er drevet i trening fra før.





# Hvor sunn er **din** livsstil?

Ta testen! Ring rundt ditt svaralternativ. Når du har svart på spørsmålene, legger du sammen poengene dine. Se poengskalaen nederst på siden.

**1** Hvor mange måltider spiser du per dag?  
a. 1-2  
b. 3-4  
c. 5 eller flere

**2** Hvor mange ganger i uka er du i fysisk aktivitet? (Minst 30 min. der du blir svett).  
a. Ingen  
b. 1-2  
c. 3-4  
d. 5 eller flere

**3** Opplever du ofte stress som påvirker deg negativt i jobb eller privatliv?  
a. Nei, sjelden  
b. Av og til  
c. Nesten daglig

**4** Hvor mange timers god søvn har du per natt?  
a. Under 4 timer  
b. Under 6 timer  
c. 6-9 timer  
d. Over 9 timer

**5** Har du behov for å gå ned i vekt?  
a. Nei  
b. Inntil 8 kg  
c. 9-15 kg  
d. 16-25 kg  
e. Mer enn 25 kg

**6** Hvor fornøyd er du med egen kropp og helse?  
a. Godt fornøyd  
b. Det varierer  
c. Misfornøyd

**7** Føler du deg ofte tom for energi og trøtt i hverdagen?  
a. Nei, aldri  
b. Av og til  
c. Daglig

**8** Røyker du?  
a. Nei  
b. Bare på fest e.l.  
c. Ja, daglig

**9** Er du plaget med «vondter» i kroppen?  
a. Ofte  
b. Av og til  
c. Aldri

**10** Har du høyt blodsukker, blodtrykk eller kolesterol?  
a. Ja  
b. Vet ikke  
c. Nei

**11** Hvor mange ganger i uka spiser/drikker du brus, kaker, snacks?  
a. 0-2  
b. 3-4  
c. 5-6  
d. Hver dag

**12** Hvor motivert er du for å ha en sunn livsstil?  
a. Veldig motivert  
b. Litt motivert  
c. Ikke motivert

<b>1</b> a: 7 b: 2 c: 0	<b>2</b> a: 10 b: 7 c: 3 d: 0	<b>3</b> a: 0 b: 2 c: 7	<b>4</b> a: 5 b: 2 c: 0 d: 2	<b>5</b> a: 0 b: 2 c: 5 d: 8 e: 10	<b>6</b> a: 0 b: 2 c: 7	<b>7</b> a: 0 b: 2 c: 7	<b>8</b> a: 0 b: 7 c: 10	<b>9</b> a: 5 b: 2 c: 0	<b>10</b> a: 8 b: 3 c: 0	<b>11</b> a: 0 b: 2 c: 4 d: 6	<b>12</b> a: 0 b: 3 c: 7
----------------------------------	---	----------------------------------	--	---	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---	-----------------------------------



**0-12 poeng:** Din livsstil synes å være gjennomgående veldig bra! Du vil med dette forebygge en del helseplager som er livsstilsrelaterte, og har større mulighet til å holde deg sunn og frisk lenge. Det er likevel viktig at du fortsetter på den sunne, gode linjen som du har valgt. Hvis det er en enkeltfaktor som gir størsteparten av poengene, er det viktig at du tar tak i denne.

**13-18 poeng:** Du har sannsynligvis en livsstil som er ganske bra. Du vil med dette forebygge en del helseplager som er livsstilsrelaterte. Du kan kanskje gjøre noen små grep for å få en enda sunnere hverdag. Det er også viktig at du fortsetter med de gode vanene dine i framtida. Hvis det er en eller flere enkeltfaktorer som gir størsteparten av poengene, er det viktig at du tar tak i denne eller disse.

**19-24 poeng:** Din livsstil er for det meste grei. Du har nok en del småting på ulike områder du kan endre litt på for at den skal bli enda bedre. Disse endringene vil være viktige for å opprettholde en frisk kropp og forebygge livsstilsrelaterte sykdommer. Hvis det er en eller flere enkeltfaktorer som gir størsteparten av poengene, er det viktig at du tar tak i denne eller disse.

**25-34 poeng:** Du har nok en del faktorer som du bør endre litt på i forhold til din livsstil. Hvis du gjør litt på flere områder har du større sjanse for å holde deg frisk og leve lengre. Mindre gode vaner kan over tid føre til sykdommer eller skader. Kunnskap og hjelp fra andre kan ofte være det som trengs for å komme i gang.

**35-44 poeng:** Du har en del faktorer som du bør endre snarest mulig i forhold til din livsstil. Hvis du gjør litt på flere områder har du større sjanse for å holde deg frisk og leve lengre. Mindre gode vaner kan over tid føre til sykdommer eller skader. Oppsøk gjerne hjelp og kunnskap fra andre hvis du synes det er vanskelig alene, eller ikke vet hvor du skal begynne.

**45 + poeng:** Din livsstil gjør at du har større sjanser til å få sykdommer over tid. Du bør snarest mulig gjøre større grep på flere områder for å hjelpe kroppen din. Dette kan være vanskelig å få til alene, så her kan det være riktig å oppsøke hjelp fra andre.

## Oppsummering

Vi har ulike livsstilsprogrammer som kan hjelpe deg, enten du vil ned mange kilo eller bare noen få, om du vil ha mer kunnskap om kosthold, lære å trene riktig eller lære noen smarte motivasjonsgrep. Ta gjerne kontakt med ditt nærmeste EasyLife-senter for å få hjelp til dine utfordringer.



## VI HJELPER DEG NED

# 10-15 kilo før sommerferien

Våre erfaringer med livsstilsprogrammet EasyLife gjennom snart 9 år over hele Norge viser at alle som følger vårt program når de målene de setter seg. Vi vet også at alle går ned mest de første 4-6 ukene av programmet. Dersom du følger programmet vil du gå ned minst 10-15 kilo i løpet av de første 6-8 ukene, avhengig av hvor mange kilo du skal ned. Våre erfaringer gjennom så mange år ved over 60 treningssentre over hele landet gjør at vi derfor kan garantere deg at du går ned så mange kilo før juli måned, dersom du starter opp i en av våre EasyLife-grupper nå i april – og følger programmet. Det viktigste er likevel at EasyLife er et program som hjelper deg til å endre livsstilen, slik at vektreduksjonen blir varig.

**Så nøl ikke med å ta kontakt med det EasyLife-sentret som har sendt ut dette magasinet.**



Elin Branes fra Sør-Odal gikk ned 15,5 kilo på de første seks ukene.



Terje Mehren fra Jessheim gikk ned 21 kilo på 6 uker.



Monika Johansen fra Kristiansand gikk ned 14 kilo på 8 uker.



Benthe Haugen Nicolaysen fra Røyken gikk ned 10 kilo på 8 uker.

## Her er våre EasyLife-sentre

### AKERSHUS

Drøbak: Frisk Trening og Manuellterapi, 99 50 64 93  
Jessheim: Spenst Jessheim, 63 97 79 60  
Skedsmo: Avancia Sport Center, 64 83 51 70  
Aurskog: Trento Aurskog, 63 86 29 60  
Sørumsand: Sørumsand Treningssenter, 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  
Fetsund: Spenst Fetsund, 63 88 01 10  
Kolbotn: På Treninga, 66 80 20 00  
Vestby: Stamina HOT Vestby, 64 95 34 64

### AUST-AGDER

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

### BUSKERUD

Drammen: Drammen EasyLifesenter, 32 69 90 09  
Kongsberg: Life Kongsberg, 32 76 87 80  
Sætre: Trento, 47 71 04 77/92 65 60 03

### FINNMARK

Vadsø: Vadsø Treningssenter, 41 55 89 09 eller 90 53 44 46

### HEDMARK

Hamar: Tuvas Treningssenter, 62 53 26 99  
Hamar: Espern Aktivitetspark, 62 55 53 33  
Kongsvinger: Spenst Kongsvinger, 96 64 00 62  
Nes: Grande Rehabiliteringssenter, 62 36 25 04  
Skarnes: Family Sports Club, Skarnes, 62 96 73 50

### HORDALAND

Bergen, Fyllingsdalen: Nr1 Fitness, 55 16 57 00  
Bergen, Landås: Nr1 Fitness, 55 16 57 00  
Bergen, Åsane: Nr1 Fitness, 55 16 57 00  
Bergen sentrum: MyLife Livsstilssenter, 55 70 81 70  
Stord: Heiane Trening & Helse, 53 40 10 50  
Manger: TRIM, terapi og trening, 56 37 11 50  
Osterøy: Nr1 Fitness, 90 56 19 13  
Voss: Nr1 Fitness, 94 02 65 75  
Sotra: MyLife Livsstilssenter, 55 70 81 70

### 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

### NORDLAND

Dønna: Fysioform Treningssenter, 75 05 21 30  
Narvik: Modus, 76 94 00 50

### 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  
Stavanger: Toten Treningssenter Valdres, 61 36 29 30 / 92 80 40 04

### ROGALAND

Haugesund, Trimeriet Haugesund, 41 12 33 55  
Ølen: Frisk Treningssenter, 53 76 79 00  
Sola: Toppform Sola, 51 64 89 00  
Sandnes: Toppform Tasta, 51 54 60 58  
Sandnes: Balanz Trening og behandlingssenter, 40 00 43 34  
Karmøy: PULS Oasen, 41 12 33 55

### SØR-TRØNDELAG

Trondheim: Nidarø Treningssenter, 46 77 00 70

### TELEMARK

Langesund: My Life Trening og Trivsel, 35 96 75 75  
Notodden: Spenst, 35 02 50 10  
Skien: MyLife Livsstilssenter, 45 26 66 33

### VEST-AGDER

Kristiansand: Kristiansand Sportscenter, 38 02 57 90

### VESTFOLD

Larvik: Min Kilde, 97 75 85 70  
Sandefjord: MyLife Livsstilssenter, 40 00 68 87  
Tønsberg: PULS Tønsberg, 33 33 01 01  
Horten: Trimhuset Horten, 33 07 08 03  
Holmestrand: PULS Holmestrand, 33 05 06 06

### ØSTFOLD

Askim: Avancia Sport Center, 69 88 12 50  
Moss: Ditt Treningssenter, 69 25 76 07  
Fredrikstad: Family Sports Club Fredrikstad, 69 30 03 10  
Rakkestad: Family Sports Club, 69 22 34 35 eller 95 14 21 52  
Sarpsborg: Family Sports Club, Quality Hotel Badeland, 69 10 16 03  
Sarpsborg: Family Sports Club Fram, 69 97 26 99  
Halden: Family Sports Club Halden, 69 19 78 00