

EasyLife

3 • 2013 • UTGAVE 16

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

**Nye kurs
starter nå!**

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



Sykepleier og spillemann



NED 45 KILO

Geir Aage fra Songs og hans sykepleiersamboer Beate har det bedre i jobb og hverdag etter EasyLife. Nå anbefaler de livsstilsprogrammet.

LES MER SIDE 8-9

GJØVIK • Ring 61 13 10 90



VARIG LIVSSTILSENDRING

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 lettvinnt 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 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. 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 Lettete (3 mndr.)
10 kilo og oppover = EasyLife (12 mndr.)
Ta kontakt med ditt EasyLife-senter nå og avtal tid til et uforpliktende møte.



Johanne Helstad Lihovd vil vise andre unge at det går an å gjøre noe med overvekten, selv om man nå tenker at man aldri vil begynne å trene. Hun begynte på EasyLife sammen med far Bjørn.

Far og datter tok kiloene sammen

De motiverer, pusher og støtter hverandre, Bjørn Lihovd (62) og datteren Johanne Helstad Lihovd (21). Faste rammer med trening og et solid opplegg har vært avgjørende for suksessen.

Etter fire måneder på EasyLife har de gått ned henholdsvis 18 og 22 kilo.

– Jeg skal aldri tilbake der jeg var, det er så mye bedre nå, sier Johanne.

Far ramser opp alle «bonuseffektene» etter 17 av 52 uker på EasyLife.

- **Bedre form**
- **Bedre humør**
- **Bedre selvbilde**
- **Mindre «vondter» i kroppen**
- **Mer overskudd**
- **Bedre søvnkvalitet**

Johanne og Bjørn startet på EasyLife fordi de ønsket å gjøre noe for helsa. Med blant annet diabetes i familien, var det greit å ta tak før det var for sent.

– Jeg har ikke noe mål om å bli en slank sylfide. Jeg vil bare ha en sunn kropp, sier Johanne.

BRØT EN BARRIERE

For henne var det et stort skritt å begynne og trene på et senter.

– Vi har forsøkt å komme i gang litt hjemme, men vi har ikke klart å holde det i gang. Derfor er det så bra å komme hit to ganger i uka, ha noen

faste rammer og ha et program vi skal følge for kostholdet i tillegg.

INSPIRERENDE

På EasyLife er man del av en gruppe, man har leksjoner med fokus på kosthold og motivasjon, og man starter å trene.

– Det er overraskende hvor mye vi egentlig kan spise, sier Johanne.

Vanlig sunn mat er løsningen, det gjelder bare å velge de gode produktene, noe man lærer på EasyLife. Du slipper å veie mat og telle kalorier. Både far og datter ble veldig inspirerte av at de gikk fort ned i starten. Nå har det flatet mer ut, men begge nærmer seg også vekta de skal bruke de siste månedene av EasyLife-året på å stabilisere.

TØR NYE TING

Begge opplever også at de har fått et selvbilde og en selvtilit som gjør livet bedre å leve. Bjørn kastet helst ikke t-skjorta om sommeren tidligere, nå gjør det ham ingenting å gå i bar overkropp. Johanne har holdt seg unna svømmehaller, men nå føler hun tiden er inne for å ikle seg badedrakt og legge på svøm.

– Det er så mange hemninger man lager for seg selv. Det er så dumt, konkluderer Johanne.



÷22
kilo

FØR

fakta

Johanne Helstad Lihovd (21)

- Yrke: Lærling for å bli helsefagarbeider.
- Sivil status: Forlovet.
- Vektreduksjon: 22 kilo.



÷18
kilo

FØR

fakta

Bjørn Lihovd (62)

- Bosted: Solhellinga i Hamar.
- Yrke: Pensjonert lærer, Storhamar skole.
- Sivil status: Gift, fire barn, 2 barnebarn.
- Vektreduksjon: Fra 111 til 93 kilo på fire måneder.

Hvor sunt spiser du?

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



0-9 poeng: Ditt kosthold synes å være gjennomgående veldig bra! Du vil med dette forebygge en del helseplager som er kostholdsrelaterte, 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.

10-19 poeng: Du har sannsynligvis et kosthold som er ganske bra. Du vil med dette forebygge en del helseplager som er kostholdsrelaterte. 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.

20-29 poeng: Du har nok en del faktorer som du bør endre litt på i forhold til ditt kosthold. Hvis du gjør litt på flere områder har du større sjanse for å holde deg frisk og leve lengre. Disse endringene vil være viktige for å opprettholde en frisk kropp og forebygge kostholdsrelaterte sykdommer. Hvis det er en eller flere enkeltfaktorer som gir størsteparten av poengene, er det viktig at du tar tak i denne eller disse. Kunnskap og hjelp fra andre kan ofte være det som trengs for å komme i gang.

30-39 poeng: Du har en del faktorer som du bør endre snarest mulig i forhold til ditt kosthold. 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 plager. Oppsøk hjelp og kunnskap fra andre hvis du synes det er vanskelig alene, eller ikke vet hvor du skal begynne.

40 + poeng: Ditt kosthold 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 viktig 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.

Er du ofte trett etter maten?

- 1
- a) Ja, hver dag (6)
 - b) Flere ganger i uka (3)
 - c) Nei, nesten aldri (0)

Hvor ofte spiser du middagsmat som er laget fra bunnen av?

- 2
- a) Sjelden (6)
 - b) 1-2 ganger i uka (3)
 - c) 3-4 ganger i uka (2)
 - d) Nesten daglig (0)

Hvor mange måltider som inneholder en kombinasjon av proteiner, grønnsaker og fiberrike karbohydrater spiser du daglig?

- 3
- a) 0 (8)
 - b) 1 (3)
 - c) 2 (1)
 - d) 3 (0)

Hvor ofte spiser du ferdigmat (retter som er spiseklare etter oppvarming i kjele/mikro)?

- 4
- a) Sjelden (0)
 - b) 1-2 ganger i uka (1)
 - c) 3-4 dager i uka (4)
 - d) 5-7 dager (6)

Hvor mange måltider spiser du hver dag?

- 5
- a) 1-2 (8)
 - b) 3-4 (2)
 - c) 5-6 (0)

Hvor mange porsjoner (1 porsjon = 100 gram) med frukt eller grønnsaker spiser du om dagen?

- 6
- a) 0 (8)
 - b) 1-2 (5)
 - c) 3-4 (2)
 - d) 5 eller flere (0)

Hvor mye vann drikker du i løpet av en dag?

- 7
- a) Ingenting (8)
 - b) Ett glass eller to (3)
 - c) 0,5-1 liter (1)
 - d) Mer enn 1,5 liter (0)

Hvor mange ganger i uka spiser du kaker, snacks, godteri og brus?

- 8
- a) 0-2 (0)
 - b) 3-4 (3)
 - c) 5-6 (6)
 - d) Hver dag (8)

Hvor ofte spiser du gatekjøkkenmat?

- 9
- a) Nesten aldri (0)
 - b) Ukentlig (2)
 - c) 3-4 ganger i uka (6)
 - d) 5 eller flere i uka (8)

Vær et forbilde – gi barna sunne vaner!

Helsesøster Kristin Næss Berge mener foreldrenes vaner i forhold til trening, kosthold og holdninger kan forplante seg i generasjoner fremover. Derfor er din livsstil viktig!



Helsesøster Kristin Næss Berge mener man må lære barn og unge sunne vaner, samtidig som man ikke må bli fantastisk. Og den viktigste lærekilden – det er eksemplets makt.

● Gikk ned 23 kilo

Kristin Næss Berge sitt store mål da hun startet på EasyLife, var å finne tilbake til den treningsgleden hun hadde hatt som jente. Det har 49-åringen! Hun gikk også ned 23 kilo i 2012; men gikk opp 6-7 etterpå, før hun strammet det inn. – Det nytter ikke å gå ett år på EasyLife, for så å gå tilbake til de gamle vanene sine. Man må fortsette, sier hun. Hennes «problem» er søtsaker. Treningsgleden var til stede, men skeier hun ut altfor mye i matveien, går vekta opp igjen. Nå ligger den 20 kilo lavere enn da hun startet på EasyLife. – Det kan fortsatt skli ut litt av og til, men nå tar jeg meg inn igjen før det går for langt!

fakta

Kristin Næss Berge (49)

- Bosted: Roa.
- Sivil status: Gift, har gutter på 23 og 21 år og tvillingjenter på 17.
- Yrke: Helsesøster i Lunner kommune.

Helsesøsteren i Lunner kommune ser at det er en overvektsbølge som skyller over landet. Selv med fireårig utdanning og 15 års erfaring som helsesøster, lærte hun en del nytt da hun selv gikk på EasyLife-kurs for å gå ned i vekt. Mye av lærdommen drar hun nå nytte av i jobben som helsesøster. – Barn skal ikke begynne på EasyLife, men jeg ser mange viktige sammenhenger og har tilegnet meg kunnskap som jeg kan bruke i forhold til ungene, sier hun.

VANER ARVES

Blant annet mener hun gode og sunne hverdagsvaner kan gå i arv i generasjoner. – Vi hadde med ungene mye ut på ski da de var små. De var møkkleie, men etter noen tenåringsår uten noe særlig skigåing, har de nå funnet fram skiene og skigleden igjen når de rundet 20, sier hun. – Det vi har fått i ryggsekken som barn, tar vi fram igjen som voksne. I tillegg er det viktig med læring som gir mestring, for mestring gir glede. Og glede over aktivitet er det aller viktigste for å holde på. Næss Berges råd til unge er å finne en aktivitet de liker. Hun mener alle barn og unge bør være med på en fritidsaktivitet i uka. Ellers ser hun at varsellampene blinker.

– Det er ikke slik at du blir inaktiv ellers, men jeg ser at mange som ikke er med på aktiviteter fort kan bli sittende foran PC-en.

FORBILDE TIL 16-ÅRSALDER

Næss Berge mener foreldre er forbilder lenge enn de aner. Ikke bare til ungene er ferdige med barneskolen, men til de går ut av ungdomsskolen i en alder 16 år. – Selv om de sier at vennene betyr mest, skal du som forelder likevel møte opp på aktiviteten deres. Selv om du bare er passiv tilskuer, betyr det noe at du er der. Idretten sliter med et stort frafall blant tenåringer. Andre interesser, topping av lag, høyere krav og forventninger på skole, tid til venner og større treningsmengder er alle gode

argumenter som har forklart frafallet.

– Litt av frafallet kan skyldes at barn ikke blir fulgt opp av egne foreldre. De må alltid sitte på med andre, og slutter fordi de føler seg til bry. Men det er ikke en forklaring de lett bruker.

PRESTERER BEDRE

Det er en kjent sak at man presterer bedre om man spiser riktig og i tillegg er i fysisk aktivitet. Dette er foreldres ansvar. Det er foreldrenes ansvar å kjøre til og engasjere seg i barnas aktiviteter, og det er foreldre som står for innkjøp av mat. Samtidig er det viktig at foreldrene lærer barna gode holdninger, at alt som går galt ikke er naboens, sjefens eller kompisens skyld.

– Unnskyldninger har vi alle nok av!

Selv en helsesøster har det. På EasyLife fikk hun en liten oppstrammer på det området. Positivt selvsnakk var en viktig faktor som var sentral under EasyLife-kurset. Men det viktigste Næss Berge tok med seg, var å sette trening og kosthold i sammenheng. – Skal man endre livsstil, hjelper det ikke bare å trene. Eller bare spise sunt. Man må gjøre begge deler, slår hun fast. Hun opplever at gutter i tenårene som vil bygge muskler men er litt for tunge, ikke får fremgang.

FEM GANGER OM DAGEN

– De kutter gjerne ned til 2 måltider om dagen. Da er det viktig å lære dem at de bør spise 5 ganger for at de skal bli veltrente gutter. Prinsippet gjelder for alle andre også. Helsesøsteren kommer imidlertid med en advarsel også; hun retter pekefingeren mot foreldre som skal være så sunne at de bare sender med ungene et par knekkebrød i matboksen. For det finnes en gylden middelvei innen det meste; og for de aller fleste barn og unge handler det ikke om å bli proff i Manchester United, men å få et sunt og godt liv. Det handler om å ta lure valg.



● Ny energi ● Bedre helse ● Skryter av EasyLife

Energien de trengte var i ferd med å forsvinne. Forsøkene på å gå ned i vekt var mislykkede. Helt til Beate Flåm og Geir Aage Sogn tok turen til Gjøvik og EasyLife på Toten Treningssenter.

I løpet av et halvt år var 45 kilo borte. Beate har gått ned 18 kilo og Geir Aage har klart hele 27 kilo. Mange av oss kjenner igjen Geir Aage som en sprudlende frontfigur i orkesteret Sogns. Skal du gjøre en god jobb på scenen kreves det masse energi. Den var i ferd med å forsvinne. Beate følte det samme. Som sykepleier i hjemmetjenesten trengs det også overskudd og ikke minst godt humør.

FERIE GIKK BRA

Endringene er i ferd med å bli vaner.

– Vi var på 14 dagers sydenferie i vår, og var litt spente på hvordan det ville gå. Men det ble en kjempeferie. Vi kom hjem tre kilo lettere begge to, og synes vi hadde hatt det helt topp. Det gjelder å ta tak i de gode tingene. Nå opplever de gleden av å ha kommet i bedre form.

– Det er en fantastisk opplevelse å kunne jogge opp den bakken du måtte gå opp etter 100 meter før, sier Geir Aage.

Som spillemann med eget band har han mange oppgaver, alt fra bussjåfør til losse- og riggearbeider. I tillegg skal han prestere på scenen.

– Jeg har igjen masse energi til virkelig å kunne yte det publikum har krav på.

For Beate er også hverdagen mye lettere. Den er hektisk med mye kjøring og til dels trange arbeidsforhold.

– Men nå kan jeg bøye og strekke meg og klarer tunge løft bedre enn før. Det føles godt, veldig godt, sier hun.

BEDRE HELSE

Helsemessig har begge også fått en betydelig effekt.

– På siste legesjekk var det fremgang på alle prøver. Jeg er astmatiker og kan dokumentere bedre oksygenopptak og dermed bedre pust. Nå får jeg ikke lenger fornemmelsen av å kvelles når jeg anstrender meg, forteller Geir Aage. Beate har slitt med migrene i mange år, men etter et halvt år med EasyLife har hun bare hatt et eneste anfall. Som sykepleier understreker hun hvor viktig kosthold og trening er for å forebygge livsstilssykdommer, det være seg hjerte- og karsykdommer, diabetes eller muskel og leddplager.

– De som har vært flinkest med mat og mosjon får det best på sine eldre dager. Det har jeg mange eksempler på gjennom jobben min, forteller sykepleieren.

FÅR HJELPEN DE TRENGER

–Jeg følte vi fant trøst i å stappe i oss fet mat og trodde vi koste oss med det. Men sannheten var at det bare gikk nedover med oss. Det eneste som gikk oppover var vekta. Noe måtte gjøres. Vi hadde hørt mye positivt om EasyLife på Gjøvik og tok sjansen på det, forteller Geir Aage.

Det har de ikke angret et sekund på.

– Geir Aage er en resultatorientert type. Han må se resultater fort, og det fikk vi virkelig med EasyLife. Allerede første uka var flere kilo borte, forteller Beate.

Begge har vært veldig tro mot opplegget og fremhever den helhetlige tankegangen ved programmet. – Skal du oppnå varige resultater er du avhengig av å ha oppfølging og hjelp over tid. Med EasyLife skjer det over et helt år. Det er også en fordel at vi er sammen om dette. Vi kan utveksle erfaringer og støtte hverandre når det trengs. I tillegg har vi fellesskapet i EasyLife-gruppen å støtte oss til. Det er utrolig motiverende, sier samboerparet fra Etnedalen.

SKRYTER AV OPPLEGGET

De trekker fram Tina på Toten Treningssenter. – Hun er utrolig flink til å få fram det beste i oss på en fin og folkelig måte, og får oss til å føle at vi gjør en god jobb.

Beate og Geir Aage har fått en restart på livet og ikke minst har de fått en restart på smaksansene.

– Sunn mat smaker virkelig godt og så er den lett å lage. Vi har lært utrolig mye om riktig kosthold.



Geir Aage og Beate får masse ros – og spørsmål om hva de har gjort. – Vi anbefaler EasyLife på det varmeste, og ønsker å fremstå som gode ambassadører for programmet, sier samboerparet.

fakta

Beate Flåm (29)

- Bosted: Etnedal.
- Sivil status: Samboer.
- Yrke: Sykepleier i hjemmetjenesten i Etnedal.
- Vektreduksjon: 18 kilo på seks måneder.

fakta

Geir Aage Sogn (30)

- Bosted: Etnedal.
- Sivil status: Samboer.
- Yrke: Sensor i Statens Vegvesen og spillemann.
- Vektreduksjon: 27 kilo på seks måneder.



De som har vært flinkest med mat og mosjon får det best på sine eldre dager.

BEATE FLÅM



● Forbrenner mye ● Kan gjøres overalt ● Tar ikke lang tid ● Krever kun gode sko



Grethe Leegaard anbefaler at du finner deg en løpevenn, da er det enklere å komme seg ut og jogge. Selv er hun med i en løpegruppe, her sammen med

Bodil Iversen (foran) og Irina Naiden (bak).



RUTHS TIPS

1. Ikke start for hardt.
La kroppen venne seg til treningsformen. Veksle mellom å gå og jogge i starten, øk løpelengden etter hvert som formen blir bedre.
2. Mykt underlag er best for beina dine. Prøv å unngå asfalt, da stier og grusveier er mer skånsomme for leddene dine.
3. Gode sko er viktig. Søk råd og finn en sko som passer din fot. Resten av treningstøyet er ikke så viktig. Du klarer deg fint med en shorts og en t-skjorte sommerstid, men for damer er en god sports-BH viktig.
4. Sett deg noen mål, store eller små. Dette kan gi deg noe å strekke deg etter og noe som kan trekke deg framover de dagene som er litt tyngre. Og ikke minst – godfølelsen du får når du oppnår målene du har jobbet mot!



EasyLife-eksperten

- Ruth Sørums (37).
- 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).

Slik fant Grethe (55) løpegleden

Fra 0-21 kilometer på 1 år! Først syntes Grethe det var fælt. Nå elsker hun det. Vi snakker om jogging.

Grethe Leegaard er 55 år, og en dame som aldri hadde løpt før.

Aldri. Men etter å ha startet på EasyLife-kurs, tenkte hun at løping måtte prøves. Hun var så heldig at hun fikk være med i en løpegruppe.

– Å ha noen å løpe sammen med gjør det mye enklere. Men det trenger ikke å være en hel gruppe. Det holder med en venninne, mannen din, eller datteren din, sier hun.

ROLIG START

– Ikke åpne for hardt. Ta det litt rolig i starten, er EasyLife-ekspert Ruth Sørums råd. Grethe åpnet ikke hardt. Kun tre minutter var den første joggeturen. Det klarte hun greit. Men da de økte til fem minutter, ble det verre.

– Pulsen steg, jeg ble svett og sliten... Hun innrømmer at hun har klaget en del. Hatt vondt her og der. Men gi opp? Aldri. – For fremgangen kommer så raskt. Allerede etter noen få uker merker du stor forskjell.

En kombinasjon av løping og gåing er fin i starten. Bruk klokka, eller fysiske mål. Som strømtolper. Løp to. Gå to. Så løper du tre og går to.

MESTRINGSFØLELSE

I løpet av åtte uker gikk Grethe fra å klare å løpe noen få hundre meter til å klare fem kilometer! Mosjonsløp har vært flotte og morsomme målsettinger for treningen. De er uhytidelige, og langt fra farlige å delta på. Det vil alltid være folk i alle aldre og fasonger som deltar.

Grethes debut på en halv mil gikk unna på rundt 40 minutter.

– Det var fantastisk. For en mestringsfølelse etterpå! Siden hun trener både på sykkel og andre øvelser, er ikke Grethe i løpeskoene så mye mer enn en gang i uka. Men nå hender det hun løper de siste fem-seks kilometerne når hun og mannen skal et sted.

– Da hopper jeg bare av, og løper fram. Nå har hun faktisk klart å gjennomføre Birkebeinerløpet to ganger, første gangen ett år etter at hun startet å løpe, gikk det unna på tre timer. I våres brukte hun 2.45. Da gikk hun i alle motbakker, men løp resten av de 21 kilometerne. Halvmila går nå unna på rundt halvtimen!

KAN LØPE OVERALT

Grethe er som nevnt ikke en som må løpe hver dag. Men hun tar med seg løpeskoene på ferie.

– Du kan løpe overalt, bare du har med deg løpeskoene, sier hun.

Skoene er viktige. De må det brukes noen kroner på. Ellers er ikke utstyret så viktig. Grethe og hennes treningsvenner løper i det de har. En gammel shorts og en t-skjorte fungerer helt greit.

Men for damer er en god sports-BH viktig.

FORBRENNER MYE

Løping er en av de aktivitetene som gir deg mest forbrenning. Hvis du bytter ut gåturen med en joggetur, forbrenner du rundt fire ganger så mye i løpet av en time. Grethe synes det er blitt moro å løpe. Men det tok litt tid.

– I starten tenkte du hele tiden på at du løp, at det var slitsomt. Men når du etter en stund kunne snakke med de andre, eller tenke på noe annet enn at du løp, da fløy tiden fort.

Når du løper er underlaget viktig. Stier og grusveier er bedre enn asfalt, som kan være en tøff belastning for beina.

– Jeg liker meg best i skogen, men løper på asfalt om jeg må. Det kan ikke være noe hinder spesielt når jeg løper om vinteren, sier Grethe.

53 år gammel startet hun å jogge. Det viser at det er mulig for de fleste.

– Det er et normalt bevegelsesmønster, så det er bare å sette i gang, sier Ruth Sørums.

- Gikk ned 20 kilo med EasyLife og holder vekta

Gokartmamma, turnmamma og mosjonist!

Hakke´ tid! Jo da, du har tid til å gjøre noe med livet ditt. Spør May Britt. Mor til to aktive ungdommer, kona til en selvstendig næringsdrivende, og fast på treningssenter tre dager i uka.

42-åringen fra Gran satte alltid seg selv sist. Det var unger; det var hus og hjem, det var jobben i klesbutikken, og det var tusen andre gode grunner til å droppe og ta vare på egen helse.

– Jeg trente mye i 20-årsalderen, og hadde lyst til å begynne igjen. I tillegg ville jeg også ned i vekt, forteller May Britt Åbråten Heier. Rundt nyttårstider i 2011/2012 satte hun seg ned med ektemannen Harald André. Hun fortalte at hun hadde lyst til å begynne på EasyLife. Så ryddet hun plass i almanakken. Onsdager var hennes dag. Da var det EasyLife-kurs.

I løpet av året gikk hun ned 20 kilo. Siden har hun holdt vekta.

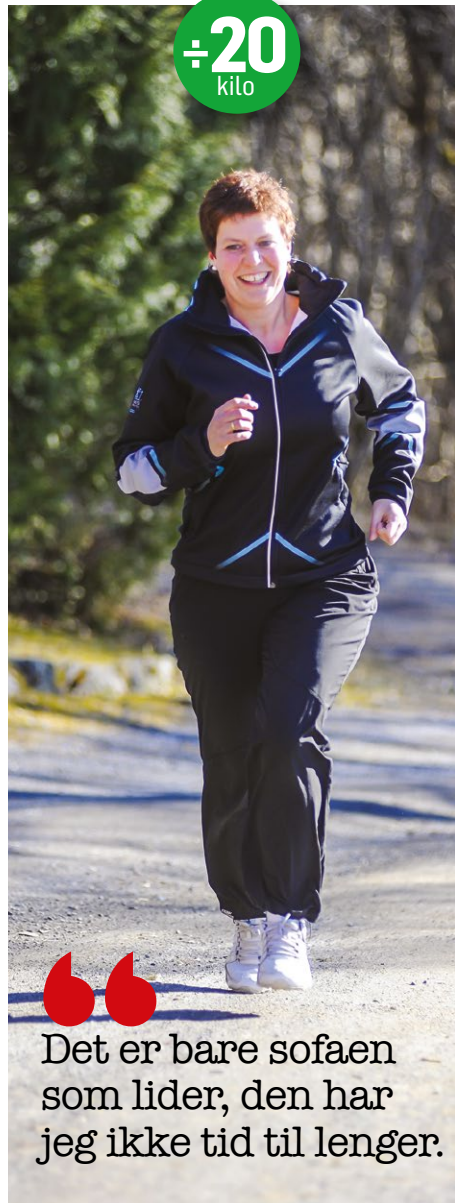
MER ENERGI

Nå trener hun tre dager i uka. Mandag, tirsdag og onsdag på Spartacus på Grua. Det er en halvtimes kjøretur. Hver vei!

– Jeg må trene de dagene, for å få det til, selv om jeg kanskje burde ha spredd det litt mer utover uka.

I tillegg tar hun seg gjerne en joggetur, en skitur eller en tur med familiens lille pelskledte sjarmør.

Og hun rekker det!



“Det er bare sofaen som lider, den har jeg ikke tid til lenger.”

– Det er et puslespill. Det hender at jeg må kjøre ungene slik at de er en halvtime før på trening, eller de må vente litt på meg hos far etterpå, sier hun.

Ektemannen driver nemlig dekkbutikk, og da er det sjelden han er hjemme før midnatt i vår- og høstsesongen. I de periodene blir det travelt. I tillegg jobber May Britt annenhver lørdag i en klesbutikk på Gran.

Når hun slutter halv fem, er det rett hjem, en ti minutters kjøretur for å hente datteren. Datteren venter på tunet, og så er det å kjøre ned til sentrum igjen så hun får gå på turntrening.

– Vi spiser ikke middag klokken fem hver dag her i huset, smiler mamma.

TRENING GIR OVERSKUDD

Og mens Mari (12) turner, er Martin (14) ivrig både i gokart og boksing. Begge ungene har fire treningsøkter i uka, i tillegg til at sommerhelgene brukes til å reise på gokartstevner. Mamma er også løpssekretær i gokart, og styremedlem i turngruppa i Gran idrettslag.

Den sjarmerende damen rekker det hun skal i sitt nye liv.

– Det er bare sofaen som lider. Den blir ikke mye brukt lenger. Når andre forteller om alt som har skjedd i «Jakten på Kjærligheten» sier jeg bare at du får oppdatere meg.

Men selv om May Britt har lagt inne tre ukentlige treningsøkter – føler hun ikke at hun blir mer sliten av den travle hverdagen. Heller motsatt.

– Jeg har mer overskudd nå enn før.

Trening gir nemlig overskudd.



May Britt Åbråten Heier selger klær hos Hidem på dagtid, er turnmamma og mosjonist på kveldstid, og i helgene er hun gokartmamma da det ofte er løp i sommerhalvåret.



fakta

May Britt Åbråten Heier (42)

- Bosted: Gran.
- Yrke: Klesselger hos Hidem.
- Sivil status: Gift, 2 barn på 14 og 12.
- Vektreduksjon: 20 kilo.

● May Britts timpelan

MANDAG

07.00: Stå opp
08.00: Familien drar på skole/jobb
08.30: Gå tur med Teddy
10.00: Vaske på jobben til Harald
12.00: Husarbeid
14.00: Hente Mari
17.00: Middag
18.00: Avreise til trening (Mari og Martin blir med, de kommer litt for tidlig på sin trening)
18.30: Trening på Spartacus
20.30: Hente Mari og Martin
21.15: Hjemme

TIRSDAG

07.00: Stå opp
08.00: Gå tur med Teddy
09.00: Jobb
16.45: Kjøre Mari på trening
17.00: Hjem, skifte og spise
17.30: Avreise til trening
18.00: Trening på Spartacus
19.15: Hente Mari på trening
19.20: Kjøre Martin på trening
19.30: Hjem og lage middag
21.00: Hente Martin
21.40: Greys Anatomy på TV

ONSDAG

07.00: Stå opp
10.00: Vaske på jobben til Harald
12.00: Husarbeid
14.00: Hente Mari
16.00: Middag
16.45: Kjøre Mari på trening
18.00: Avreise til trening, tar med Martin til Gran (han starter trening kl. 19)
18.30: Trening på Spartacus
20.30: Hente Martin (ser på slutten av boksetreningen hans)
21.00: Reiser hjem. Mari er blitt hentet av mor til venninne

TORSdag

07.00: Stå opp
08.00: Gå tur med Teddy
09.00: Jobb
17.00: Lage middag
19.15: Kjøre Martin på trening
21.00: Hente Martin på trening

FREDAG

07.00: Stå opp
08.30: Gå tur med Teddy
10.30: Jobb
19.00: Hente Mari på trening (hun har syklet til med en venninne)
20.00: Sen middag og TV-kos

LØRDAG

Hvis jeg har fri og det ikke er gokartløp, turnkonkurranse eller lignende:
10.00: Trening på Spartacus
Hvis jobb:
07.30: Stå opp
09.00: Jobb
Etter jobb kl. 15.00 og litt mat, tar jeg gjerne med meg Teddy på gå/joggetur.

SØNDAG

Fri
Får som regel til en skitur, gå/joggetur eventuelt spille squash med Harald André eller Martin på Spartacus. Hvis det ikke er gokart – løp eller turnkonkurranse. På gokartløp prøver jeg å få til en joggetur.

OBS! Dette er i uker hvor ektemannen jobber nesten døgnet rundt. Når dekkesesongen er roligere, deler de på kjøringen av barna.

● Kvitt diabetes 2 ● Gikk ned 25 kilo ● Tok grep i hektisk hverdag

Ivar Langhelle (46) var lojal mot EasyLife-programmet. Det betalte seg i bedre helse, masse overskudd og en kropp som er mye lettere.

I løpet av 11 uker gikk den sympatiske Arna-karen ned hele 25 kilo. Han fikk kickstarten med kosterstatter, men kiloene fortsatte å rase av når han gjorde endringer i matvanene.

– Starten var enkel. Det har gått greit etterpå også, selv om det selvfølgelig kom noen utfordringer, sier han.

INGEN FORSAKELSER

Slankekurer handler ofte om å forsake. For Ivar var det aldri snakk om noen slankekur, men en endring av livsstil. Og lite forsakelse.

– EasyLife er et godt konsept. Motivasjonen min er livsstilsendring, snu på rutiner og bli bevisst på hva jeg putter i munnen. Konseptet er veldig bra, og det er mulig å gjøre endringene varige. Det er helt opp til den som går på EasyLife.

Selv var han klar på at han skulle gjøre som han ble lært. Og at han ikke hadde lyktes alene.

– For meg som er singel var det viktig at det var noen som hadde overoppsynet, som så meg, oppmuntret meg og ga meg tilbakemeldinger. De faste veiingene gjorde også sitt til at jeg holdt motivasjonen oppe.

Ivar elsker mat – og spiser gjerne det meste. Før skled det gjerne litt ut utpå dagen, når arbeidsdagen ble lang og travel. Og han skulle velge kjappe løsninger.

– De usunne løsningene er ikke kjappere enn de sunne. Jeg føler ikke at jeg forsaker noe. Den dårlige maten er ikke noe jeg savner. Jeg kan spise det meste, det er bare mengden og sammensetningen som er litt annerledes.

46-åringen er klar på at han ikke vil leve som noen asket, men nyte livet. Det lette livet.

GØY Å TRENE IGJEN

Når du veier 108 kilo, er det ikke så morsomt å trene. Ivar gjorde det i perioder, men var flink til å finne unnskyldninger slik at sofaen vant. Men når kiloene forsvant, økte formen, og alt ble lettere. Spesielt løping synes han er en morsom og effektiv treningsform. Lederen av friidrettsgruppen i IL Fri satte seg et mål da han startet på EasyLife i månedsskiftet januar/februar: Han skulle klare å løpe en flat asfaltløype på fem kilometer på 24 minutter innen

Så fort gikk Ivar ned:

- 103,4 kilo startvekt
- 98,2 etter 1 uke
- 95,5 etter 2 uker
- 92,9 etter 3 uker
- 90,0 etter 4 uker
- 87,0 etter 5 uker
- 85,3 etter 6 uker
- 84,1 etter 7 uker
- 82,1 etter 9 uker
- 80,1 etter 10 uker
- 78,1 etter 11 uker

utgangen av mai. I midten av mai løp han på 23.18, uten å være i kjelleren.

– Nå blir jeg sliten på en helt annen måte enn før. En god måte, understreker han. Ivar kunne mye om trening fra før, men tok med seg de gode rådene han fikk. Nå bruker han både treningssenteret og naturen, alt etter vær, føle og treningsform.

DIABETES 2

Endringene startet han med i fjor. Først så han at det ble for mye jobb. 60-timers uker og opptil 15 timer lange arbeidsdager var ikke uvanlig.

Så fikk han en ny og mindre tidkrevende stilling i firmaet, og første steg mot ny livsstil var tatt. Likevel kjente han seg slapp og sliten, og litt tungsinn.

– Jeg gikk til fastlegen for første gang, og det viste seg at jeg hadde fått diabetes 2. Det var ingen overraskelse, for jeg skjønnet hvorfor jeg fikk det.

Et uregelmessig og til dels usunt kosthold var årsaken.

– Jeg hadde en bekjent som hadde gått på EasyLife, så jeg ville forsøke det.

Ivar tok noen grep før kursstart, kuttet sukker, gikk ned fem kilo og fikk bedre blodverdier.

Da vi snakket med ham gledet han seg til å gå til fastlegen for å ta ny prøve.

– Jeg har aldri brukt medisiner mot diabetesen. Nå er jeg sikker på at den er borte også, sa han. Og fikk rett.



Ivar Langhelle skal bruke de siste månedene av det ett år lange EasyLife-programmet til å stabilisere vekt og vaner. Han veier nå mellom 78 og 80 kilo. Takket være flere treningsøkter i uka, samt at han er blitt mer nøye på maten.



Jeg har fått en voldsom energi. På tre måneder har det skjedd mer i livet mitt utenom jobb enn på de siste 15 årene.

fakta

Ivar Langhelle (46)

- Bosted: Indre Arna.
- Yrke: Prosjektleder i GK Norge.
- Sivil status: Singel.
- Vektreduksjon: 25 kilo på 11 uker.



Margrete Stramrud trener mer variert enn tidligere.

● Ble friskere ● Fikk selvtillit ● Satset i arbeidslivet

Bare trening var ikke nok

Jeg har aldri vært så lite sykmeldt.

MARGRETE STRAMRUD

Hun trente og trente – men kiloene slapp ikke taket. Først da Margrete Stramrud startet på EasyLife – ble kiloene hun ville kvitte seg med borte.

– Jeg har alltid hatt noen ekstra kilo, helt siden ungdommen, sier Margrete. I fjor høst forsøkte hun EasyLife Lettete. Etter 3 måneder hadde 49-åringen gått ned 11 kilo ved hjelp av små justeringer.

VARIERT TRENING

– Jeg trener mye mer variert enn tidligere, og jeg spiser mindre av gangen, men oftere. Før jogget den blide damen to dager i uka. Nå trener hun 3-4 ganger, hun jogger fortsatt, men nå går det også i gruppetimer og styrketrening. Det siste har vært viktig for å bygge opp musklene slik at kroppen takler hverdagens utfordringer bedre.

– Jeg har aldri vært så lite sykmeldt, og jeg har slitt med skuldrene siden jeg har en statisk jobb, sier tannpleieren som satset på seg selv.



Margrete ble friskere og fikk bedre selvtillit. Dermed torde hun å satse på egenhånd som tannpleier.

fakta

Margrete Stramrud (49)

- Bosted: Ottestad.
- Yrke: Tannpleier på Stange.
- Sivil status: Samboer, barn på 21 og 16 år.
- Vektreduksjon: 11 kilo på 3 måneder.

HOPPET I DET

Hun startet som selvstendig næringsdriven i Stangebyen 1. januar – samtidig som hun var ferdig med EasyLife. EasyLife får faktisk æren for at hun torde å satse på egen hånd. Skuldrene som ble bedre av styrketrening er nevnt, hun fikk også bedre selvtillit og selvbilde.

– Jeg har også slitt en del med psykiske problemer. Nå har jeg kuttet ut medisinerne, takket være treningen, forteller hun åpenhertig. Hun har fortsatt det ene av to barn boende hjemme, og som selvstendig næringsdriven kan det bli lange dager. Men selv om lysten til å droppe trening av og til er stor, reiser hun likevel. Og opplever at det gir henne masse hver gang.

SPISER LIKE MYE

Hva så med kostholdet i en travel hverdag? Kollegene fleiper med at hun spiser hele dagen. Selv om det kan være travelt, finner hun gode løsninger. Som gjør at hun får i seg det hun skal hver dag. Mengden mat er omtrent som før, men da var måltidene sjeldnere og større.