



DRAMMEN

EasyLife
 SENTER

 Treningssenter
 for vektreduksjon!

32 69 90 09

www.drammen.easylife.no
www.easylife.no

1 • 2021 • UTGAVE 46

Ektepar ned 18 og 20 kilo i løpet av 4 måneder

Anne (43) og Atle (46) Fjellvang fra Konnerud gikk ned 18 og 20 kilo i løpet av de 4 første månedene av det 1 år lange EasyLife-kurset på Drammen EasyLife Senter. **Les mer side 2-3.**

Mer ute- trening på Drammen EasyLife senter

Dersom du gjerne vil trene utendørs så kan vi glede deg med at Drammen EasyLife Senter satser enda mer på utetrening i 2021.

Les mer side 6-7, 8-9 og baksiden.

Takker EasyLife for styrket helse

Hvis jeg ikke hadde gått ned 21 kilo og kommet i skikkelig bra form, er jeg sikker på at det kunne gått mye verre med meg da jeg ble smittet av Corona, sier Thore Carlsen (66) fra Drammen. **Les mer om Thore på side 4-5, her på vei opp Zik-zakken på vei mot Spiraltoppen, med Drammen i bakgrunnen.**

varig vektreduksjon og livsstilsendring



– Se hvordan kiloene har rent av oss. Og enda skal vi ta av flere. For EasyLife-kurset vi er med på slutter ikke før i slutten av februar, sier Anne og Atle Fjellvang, her i gruppetreningssalen på Drammen EasyLife Senter.



“ Jo-jo tiden er over for godt nå.



– Til nå har vi konsentrert oss mest om å få kostholdet skikkelig på plass. Men, denne høsten blir det mer og mer fokus på trening, sier ekteparet Anne og Atle Fjellvang fra Konnerud, her i gang i Annekset på Drammen EasyLife Senter.

– Vi vil bli sterkere i hele kroppen og få bedre kondisjon. Det er målet fremover nå, sier Anne og Atle Fjellvang, her i apparatsirkelen på Drammen EasyLife Senter.

Ny garderobe og nytt kosthold

– Hele garderoben min ligger ute til salgs på Finn, og kostholdet i familien vår er totalt forandret, fastslår Anne Fjellvang (43). Hun gikk ned 18 kilo og mannen hennes, Atle Fjellvang (46), gikk ned 20 kilo i løpet av de fire første månedene av EasyLife-kurset.

– Jeg skal aldri tilbake til de gamle klærne igjen, så det er like greit å bli kvitt alt sammen. Derfor ligger hele garderoben min ute på Finn, sier Anne, som etter å ha vært «jo-jo» slanker hele livet, nå er sikker på at den tiden er over. Hun veide 96 kilo da ekteparet fra Konnerud startet på vektreduksjonskurs på Drammen EasyLife Senter i slutten av februar. Da mente hun at det fikk være slutt på jo-jo tilværelsen, mens Atle nettopp hadde vært hos legen på grunn av halsbrann som hadde plaget ham i et halvt år. – Legen foreslo at jeg burde gå ned i vekt, sier Atle, som tok ham på ordet, og opplevde at halsbrannen var borte etter å få uker på EasyLife-kurs.

Mye utetrening

Da vi treffer ekteparet mot slutten av oktober, har de vært gjennom både koronatid med stengt treningssenter og sommeren. De legger ikke skjul på at det har vært måneder med mange prøvelser. – Det ble jo mye utetrening da treningssentret ble stengt. Men vi fikk mange innspill til hva vi kunne gjøre utendørs av vår EasyLife-instruktør, Ritva Bakken.

fakta

Anne og Atle Fjellvang (43-46)

- Bosted: Konnerud.
- Sivilstand: Gift, to døtre (10 og 12 år).
- Yrke: Rørlegger hos Comfort i Lier (Atle), administrativ koordinator hos BIM Norway (Anne).

Så på den måten kan man jo si at koronatiden hjalp oss til også å bli glad i å trene ute, sier Anne, som gikk ned fra 96 til 78 kilo før sommerferien.

– Dessuten var det jo både på godt og vondt at all barne-trening også ble strengt ned. På den måten fikk vi plutselig mer tid til oss selv, tilføyer ektemannen, som gikk ned fra 111 til 91 kilo.

Da vi treffer ekteparet har de kommet godt i gang med regelmessige treningsøkter på Drammen EasyLife Senter, etter at både sommer- og høstferie er tilbakelagt. De er tydelige på at mye er snudd opp-ned i forhold til det livet de levde tidligere.

Spiser helt annerledes

Det gjelder ikke minst maten de spiser. For nå er det slutt på kjøttdeig og halvfabrikata. I stedet spiser de mer grønnsaker og de har lært mye om hvordan måltidene skal settes sammen.

– Det kommer jo hele familien vår til gode, ikke minst våre to døtre. For vi ser på dem at de har fått mye mer energi og overskudd i hverdagen enn de hadde før. Dette er veldig viktig nå som de vokser til, sier ekteparet fra Konnerud, som etter å ha lagt stor vekt på å få på plass kostholdet nå vil prioritere treningen i enda større grad i tiden fremover.

– Jeg var både slapp og sliten før jeg startet her. Det har heldigvis endret seg, og nå er jeg veldig tent på å trene opp både styrke og kondisjon. I løpet av neste år har jeg som mål å delta i noen mosjonsløp, sier Anne, som også vil ned åtte kilo til slik at hun ender på 70 kilo.

– Jeg har som mål å komme meg under 85 kilo, altså ytterligere seks, sju kilo, sier Atle, som merker at alt er mye lettere etter å ha gått ned 20 kilo.

– Det har blitt enklere å jobbe som rørlegger nå. Jeg er jo mer bevegelig og kommer meg raskere opp og ned, avslutter 46-åringen.



– Jeg takker EasyLife-programmet og den gode hjelpen jeg har fått fra min instruktør, Ritva Bakken for at jeg var i så god form da jeg fikk påvist Corona i oktober. Jeg er sikker på at det gjorde at jeg ikke ble alvorlig syk, sier Thore Carlsen, her i gang med styrketrening for lårene i benpress-maskinen på Drammen EasyLife Senter.

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

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

– Ja, hadde jeg ikke vært i så god form og tatt av 21 kilo, er jeg sikker på at

det kunne gått mye verre med meg. I stedet hadde jeg bare sår hals og svettet litt om natten før jeg ble helt frisk igjen.

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

– Etter isolasjonen fikk jeg beskjed om at jeg var helt frisk og smittefri, sier 66-åringen fra Losjeplassen i Drammen, som imidlertid så at noen av vennene hans som ikke var helsemessig på hans nivå, ble veldig dårlige som følge av Corona.

– Derfor er jeg overbevist om at vektnedgangen, og at jeg har blitt i så god form, var til stor hjelp for meg.

Bra oppfølging

Han er også glad for at selv om Drammen EasyLife Senter ble stengt midt i mars, som alle andre treningsentre, så fikk han fortsatt oppfølging fra sin EasyLife-instruktør, Ritva Bakken, både i forhold til kosthold og hvordan han kunne trene i den perioden sentret var stengt.

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

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

“ Du må være bevisst på hvordan du går.

76 mil fra midten av mars til 6. november hadde Thore Carlsen tilbakelagt til fots, da vi tok dette bildet av ham, på vei opp Zik-Zakken 7. november, med Drammen i bakgrunnen.



fakta

Thore Carlsen (66)

- Bosted: Losjeplassen i Drammen.
- Sivilstand: Gift, 2 barn, 3 barnebarn (2 måneder, 10 år, 21 år).
- Yrke: VVS ingeniør i Multiconsult. Pensjonist fra desember 2020.

Thore Carlsen kombinerer lange og tøffe turer i Drammensmarka med styrketrening på Drammen EasyLife Senter. Her ser vi ham under oppvarming på spinningssykkelen sammen med sin EasyLife-instruktør Ritva Bakken.

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

Har gått 76 mil

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

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

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

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

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

Fikk nesten ikke puste

Det var på flyet fra Lanzarote til Oslo den 12. januar i 2020 at Thore Carlsen ble overbevist om at han måtte gjøre noe med vekten og formen. – Maven min var så stor at jeg nesten ikke fikk puste på flyet. Der og da tok jeg avgjørelsen om å starte med EasyLife, som jeg kjente til, siden kona mi hadde gått på kurs for noen år siden, sier Thore.

Kvitt diabetes II

– Jeg hadde diabetes II. Men den sykdommen er nå borte etter at jeg gikk ned så mange kilo. Målinger hos legen viser at blodsukkeret ligger på rundt 5, mens jeg tidligere lå på 13-14.

Fra to til fem måltider

– Jeg har lært mye om mat, om hva jeg skal spise, ikke spise og hvordan jeg skal sette sammen måltidene. Det gjelder ikke minst også hvor ofte jeg skal spise. For før hadde jeg maksimalt to måltider om dagen, men nå er det fem måltider daglig som gjelder.

Helt ny garderobe

– Jeg har gått fra XXL til L i skjorter og jakker, og ned tre størrelser i bukser. Ja, til og med truslene har jeg byttet ut. Så nå har jeg gitt bort hele garderoben min og kjøpt nye klær.

Latteren satt løst og stemningen var høy da Senior-gruppen ved Drammen EasyLife Senter nådde toppen på Fagerhøy, over Strøtvatn, med Drammens- fjorden i bakgrunnen. Fra venstre ser vi Tove Hodt, Olga Skiba, Laila Gerhardsen, Bente Haugfos, Elsa Owren, Vogth-Eriksen, Laila Villand, Inge Areklett, Liv Randi Fauske, Gro Jelstad, Aud Milly Halvorsen, Marianne Spanli og Ritva Bakken. Foran ser vi Alicia Åsbryn.



– Et fantastisk fint miljø og veldig bra instruksjon

“

Nå er det trening med både mål og mening.

– Jeg har vært medlem på Drammen EasyLife Senter i snart på år, og jeg slutter aldri, i hvert fall ikke så lenge Ritva fortsatt er med, sier Laila Gerhardsen (74). Hun har god støtte fra andre som var med på treningstur med Seniorgruppa til fysioterapeut og treningsinstruktør, Ritva Bakken, i skogsområdet rundt Klopptjern tidlig i november.

Laila startet på EasyLife-kurs på Drammen EasyLife Senter i 2012, og gikk ned 17 kilo. Siden har hun fortsatt å trene på senteret. – Jeg kommer fra Svelvik og trener med Ritva og de andre seniorene på både tirsdager og torsdager. Det kommer jeg også til å fortsette med, og dere får meg aldri ut herfra så lenge Ritva fortsatt jobber her, sier den spreke 74-åringen, som har blitt i mye bedre form etter at hun gikk ned i vekt og kom i form ved hjelp av EasyLife-programmet og tre-

ningsøkterne til Ritva.

– Jeg har artrose både i knær og fingre, og da jeg kom hit i 2012 kunne jeg nesten ikke gå ned trappen. Jeg måtte nærmest fire meg ned via armene, og det var overalt. Nå derimot spretter jeg både opp og ned, takket være styrkeøvelsene jeg har fått. Det gjelder ikke minst for musklene rundt knærne mine, sier den tidligere kontormedarbeideren ved Tømmeråsen skole i Svelvik.

Gi tilbake

– Jeg liker ikke å stikke meg ut, og jeg ville normalt ikke ha stilt opp i en slik reportasje. Men fordi jeg er så fornøyd med opplegget og instruksjonen jeg får i Seniorgruppa her på Drammen EasyLife Senter, og fordi jeg stortrives i det fine miljøet, så gjør jeg det likevel. Jeg ønsker å gi noe tilbake, sier Inge Areklett (72) fra Nøsteveien i Lier, som hadde som mål å komme i bedre form og gå ned noen kilo da hun startet på EasyLife-kurset til Ritva midt i september.

– Og formen blir bare bedre og bedre, og jeg har gått ned rundt åtte kilo. Ikke

verst, bare halvannen måned etter at vi startet.

Så er også 72-åringen flink til å trene. Tre ganger i uken trener han på Drammen EasyLife Senter, og i tillegg går eller jogger han tre-fire andre dager.

– Jeg bor akkurat der hvor Vivelstadalen går opp. Så jeg kjører til Årkvisla der jeg har en runde på 7,5 kilometer, som jeg går eller jogger, sier Inge, som er veldig fornøyd med opplegget på Drammen EasyLife Senter i forhold til de tidligere erfaringene han har med andre treningssentre.

– Da var det trening uten hverken mål eller mening. Nå får jeg derimot hjelp og skikkelig instruksjon.

Trygt og godt

Skikkelig instruksjon og god hjelp er også Laila Villand (66) klar på at hun får som deltager på Senior-kurset på Drammen EasyLife Senter. Laila, som er fra Vikersund og drev Tyrifjord Turisthotell sammen med sin mann fra 1981 til 1992, er dessuten også opptatt av at dette sentret er et trygt sted være i disse Corona-tider.

– Her føler jeg at vi blir passet på. Det er god avstand til alle og de følger smittevernsreglene til punkt og prikke, sier 66-åringen, som er klar på at hun kommer i bedre og bedre form, i tillegg til at hun nærmer seg målet sitt om å gå ned åtte kilo.

Den aktive pensjonisten, som nå bor på Austad Skog, er med på gruppetreninger med Ritva tirsdager og torsdager, i tillegg til å trene styrketrening på egenhånd på mandager.

– Jeg går også turer i raskt tempo innover i marka fra Austad Skog.

Opp til Fagerhøy

Da vi er med gruppen går det raskt fra parkeringsplassen i bunnen av Klopptjern-bakkene, opp til Fagerhøy, utsikten høyt oppe over Strøtvatn i Drammen. Herfra gikk det nedover til idylliske Klopptjern for styrke øvelser og sosialt samvær til slutt.

Formiddagsturene til Ritva på tirsdager, som betegnes som treningsturer, er blitt veldig populære blant de mange Seniorene på sentret.



Kalenderen viste 3. november og i vannet var det fem grader. Likevel ikke nok til å stoppe disse tre damene fra Senior-gruppen på Drammen EasyLife Senter, Elsa Owren, Vogth-Eriksen (f.v.), Ritva Bakken og Marianne Spanli.

Mer utetrening

Selv om Drammen EasyLife Senter allerede er kjent for sine utetreningsøkter, så kan vi gledelig fortelle at det blir enda flere utetreninger i 2021. Vi har sett at flere og flere ønsker å trene utendørs. Det tar vi konsekvensen av, og fra 1. mars i år og fram til midten av november blir det minst to faste treningsøkter utendørs hver uke. Se mer på baksiden.

Alle bør gå på livsstilskurs



“
Slutt å spise
når du er mett!

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

fakta

Tore Gullen (71)

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

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

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

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

Helsebehandling

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

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

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

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

Stabilt blodsukker

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

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

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

Mer utetrening også i Drammen

Til deg som ønsker å legge mye av treningen din utendørs: Drammen EasyLife Senter har sett på utviklingen ved Camp Eggemoen de syv årene dette utetreningssentret har drevet, og ønsker å tilby mye av det samme også i Drammen. Vi har derfor vært en flittig gjest på Eggemoen og av det de har suksess med der, vil vi også ta i bruk i Drammen. Se mer side 12.



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

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

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

Samarbeid med leger

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

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

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

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

Ble kvitt hjerteproblemer etter å ha gått ned 13 kilo

– Først etter at jeg la om livsstilen ved hjelp av EasyLife-programmet forsvant hjerteflimmeret som hadde plaget meg i mange år, sier Ailin Strand (48) fra Stavanger.

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

– I tillegg hadde medisinen jeg måtte bruke mye av en bivirkning som ga vektøkning. Dette ble en ond sirkel og formen min ble dårligere og dårligere. Ja, jeg var rett og slett i elendig form og orket ingen ting før jeg snakket med to venninner som hadde oppnådd fantastiske resultater ved hjelp EasyLife-programmet.

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

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

Snart i mål

– Jeg hadde satt meg to mål, og det var å gå ned 15 kilo og trene regelmessig.

Det første målet har hun nesten nådd da vi møter henne. For allerede før sommeren hadde hun gått ned 13 kilo, og siden har hun holdt vekten.

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

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

Nytt kosthold

Men, når man skal ned i vekt er som kjent kostholdet det viktigste. Det forsto også Ailin, som har fulgt det hun har lært EasyLife-kurset til punkt og prikke.

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

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

Nesten ingen medisiner

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

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



– Nå prioriterer jeg meg selv og min egen helse, sier Ailin Strand, her sammen med sin EasyLife-instruktør, Lene Obrestad (t.v.) i trenings-salen på Toppform Stavanger.

Planlegg i forhold til verden rundt deg

Etter sju år som ansvarlig instruktør for EasyLife Lettere-kursene på Drammen EasyLife Senter, ønsker den populære instruktøren, Peter Gjefle, velkommen til nytt kurs for deg som vil ned mindre enn 10 kilo og få en sunn og sprek livsstil. Det er ingen grunn til å nøle, for kursene til Peter blir raskt fulltegnede.

– Selv om du er flink både i forhold til kosthold, fysisk trening og det mentale så er det fortsatt en fjerde utfordring du skal hankses med, nemlig verden rundt deg, sier Peter Gjefle, som med stor suksess har hatt ansvaret for EasyLife Lettere-kursene på Drammen EasyLife Senter de siste sju årene.

Alle som har gjennomført et EasyLife-kurs opp gjennom årene har erfart at programmet har tre grunnpilarer, nemlig kosthold, fysisk trening og mental trening. Men, ifølge Peter er det også en fjerde pilar, eller hjørne i EasyLife-huset, som han kaller det, som er med på å påvirke alle de nevnte pilarene og som lett kan ødelegge alt sammen. Det gjelder ikke minst etter at du har gjennomført et kurs, og skal forsøke å holde vekten og leve slik du har lært gjennom EasyLife-leksjonene.

– Jeg kaller dette fjerde hjørnet for verden rundt deg. For overalt vil de fleste møte en verden som står klar til å rive deg tilbake til der du var, og sørge at de kiloene du har gått ned kommer tilbake.

Denne verdenen rundt deg bruker Peter mye tid på å gå gjennom med sine EasyLife-deltagere. Han er nemlig klar på at den store utfordringen for

de fleste er hvordan de skal håndtere verden og unngå å falle tilbake til sitt gamle livsmønster.

Lag en plan

– Bruk litt tid på å tenke gjennom dette, og lag en plan for hvordan du skal møte de ulike utfordringene som dukker opp overalt. Det kan for eksempel være hvilke kompiser du har. Er det lurt å bruke for mye tid på dine gamle «svirebrødre» som ønsker å ta deg med på puben? Eller er det bedre å finne seg en treningskompis? Styr unna all reklamen som ønsker at du skal hoppe på de letteste løsningene i matveien. Du møter jo reklamen fra burgerkjedene hele tiden. Og kanskje du bør unngå å gå inn på bensinstasjonen, og heller bare fylle med kortet ditt på utsiden, for å unngå fristelsene der inne.

– Samtidig er det også viktig at du gjør det enklere for deg selv på hjemmebane for å spise riktig og mosjonere mer. Hva møter deg for eksempel når du åpner kjøleskapsdøren? Står sykkelens din plassert foran bilen i garasjen, eller lengst inne og bortgjemt?

Det samme gjelder i forhold til matinnkjøp, som Peter mener er noe av det viktigste du foretar deg.

– De 30 minuttene du bruker til å handle krever planlegging på forhånd, og

disiplin når du først er i butikken. For der inne møter du også en verden som ønsker å dra deg tilbake der du var. Med en handleliste og kontroll i butikken vil kjøleskapet ditt inneholde det du bør spise, fritt for fristelser. Handler du snop, så spiser du snop. Hvis du handler sunne og gode ting, så gjenspeiler det du spiser i det.

Summen av dine vaner

Peter er også opptatt av å bevisstgjøre sine EasyLife-deltagere i forhold til deres eksisterende vaner, og hvilke av dem de bør gjøre noe med.

– Husk at vi er summen av våre vaner, og vekten vår er også en sum av disse. Men, for hver vane du kan gjøre noe med, vil det påvirke livsstilen og også vekten din. Må du for eksempel drikke Caffè latte fem dager i uken, må du ut med kollegaer til fredagspils osv. Du vet selv. Men du bør tenke gjennom vanene du har, og lage en liste. Det er faktisk slik at for hver vane du tar bort, så innebærer det sannsynligvis x antall kilo ned over tid, avslutter den erfarne EasyLife-instruktøren, som ønsker velkommen til nytt EasyLife Lettere-kurs på nyåret. Dette er kurset for deg som vil ha hjelp til å gå ned mindre enn 10 kilo, holde vekten etterpå og etablere en sunn og sprek livsstil.

Mer utetrening ved Drammen EasyLife Senter



Tøffe tak i motbakker er en viktig treningsaktivitet på utetreningssentret, Camp Eggemoen. Det vil også bli en viktig og god aktivitet på Drammen EasyLife Senter, når vi nå øker vår satsning på utendørs trening.

- Vi vet at flere og flere i Drammen og våre nabokommuner ønsker å trene utendørs. Dette er en trend som startet for mange år siden, og som bare er blitt forsterket i tiden med Corona.
- Alle undersøkelser viser at denne trenden også er økende, og dette tar vi på alvor på Drammen EasyLife Senter. Dersom du ønsker at mye av treningstiden din skal foregå utendørs, så er vi et senter også for deg.
- Vi har besøkt Camp Eggemoen, utetreningssentret til den tidligere landslagsløperen og landslagstreneren i langrenn, Tore Gullen, flere ganger i året. Tips og ideer herfra tar vi ta i bruk også i Drammen.
- Så fra og med mars i år og fram til desember, vil vi tilby minst to treningsøkter utendørs i Drammen.
- Det vil dreie seg om tøff gange i motbakker, med eller uten staver, jogging, styrke- og bevegelighetstrening, sykling og også lengre turer i marka.
- Vår fysioterapeut, trener og EasyLife-instruktør gjennom mange år, Ritva Bakken, vil selv ha ansvaret for minst en av disse øktene. Hun vil også ha mye av ansvaret for planleggingen, slik at det blir et helhetlig og bra ukentlig treningstilbud for dere som vil bruke det meste av treningstiden deres ute.
- I tillegg vil selvfølgelig tilbudet være der like mye for dere som i dag trener mest inne på sentret vårt, men som i fremtiden gjerne kanskje vil trene mer ute.

Nytt oppfølgingskurs for tidligere EasyLife-deltakere

Vårt første oppfølgingskurs, som vi startet i september, har vært en stor suksess. Derfor starter vi et nytt kurs i mars. Dette passer både for de som vil ned i vekt igjen, og for de som ønsker hjelp til å stabilisere vekten. Kurset går over 6 måneder, og består av 7 leksjoner som omhandler kosthold, trening og mental trening. Individuelle samtaler inngår også.

Ring oss nå om du vil sikre deg plass!