



DRAMMEN

EasyLife
 SENTER
Treningscenter
for vektreduksjon!

32 69 90 09

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

1 • 2022 • UTGAVE 46



Nye og gamle vil ha hjelp

– Vi opplever nå at både nye og tidligere medlemmer kommer til Drammen EasyLife Senter og vår daglige leder, Lise Wollberg Vestli (foran sentret), for å få hjelp til å gå ned i vekt og legge om livsstilen, etter nesten to år med pandemien. Marit Borgersen (øverst) gikk ned 29 kilo i fjor og er i full trening nå. Mona Drange (midten) begynte på EasyLife

kurs på nytt i fjor og har gått ned 25 kilo, mens sier Jørn-Erik Jacobsen (nede) har fått en helt ny hverdag etter at han gjennomførte kurs som startet i september 2020 og kom tilbake for fullt i fjor høst.

Les mer om disse og andre i dette magasinet, og våre tilbud til deg på siste side.

varig vektreduksjon og livsstilsendring

Velkommen til nytt EasyLife-år



Lise Wollberg Vestli, her inne i hovedtreningssalen på Drammen EasyLife Senter, ønsker både nye og gamle medlemmer velkommen til et nytt år.

Det er godt å være på «den andre siden» etter en lang periode sterkt preget av pandemi. Heldigvis visste vi ikke hva som lå foran oss når landet stengte ned i mars 2020. Vi har kjempet oss gjennom tilnærmet isolasjon, avstandskrav, munnbind og strenge hygienekrav. Og sammen med massevaksinering har tiltakene heldigvis vært virksomme.

I tiden med korona var vi mye mer hjemme, både privat og i jobbsammenheng. Hjemmekos har satt sitt preg på oss på mange måter, og ikke minst så har våre aktiviteter vært sterkt begrenset. Mye tyder på at vi tar med oss denne adferden videre, selv om vi har fått bevegelsesfriheten tilbake. Men, skal vi fortsette i denne banen?

Vi hører hele tiden at mange synes det er så tungt å komme seg ut. Det er deilig å være hjemme, slippe å stille seg mer enn nødvendig, og ikke minst så virker det som om mange synes det er godt å slippe å forholde seg til andre mennesker, steder og avtaler. Det er tyngre enn noensinne å komme i gang med tidligere aktiviteter. Ikke få som kommer hit, er fortvilet, fordi dørstokkmila virker uoverkommelig, og det er en tøff erkjennelse å merke at den fysiske formen har blitt dramatisk svekket. For ikke å snakke om alle som ikke har vært vant til å trene, men som nå vil i gang for helsens skyld. Det er uansett ikke lett å ta tak på egenhånd!

Ta tilbake livet

Nå må vi ta tilbake livene våre igjen, og vi må se fremover. Koronaen var en fare for liv og helse, men vi har snakket lite om ettervirkningene i form av usunn vekt og dårlig fysisk form. Vi har alle fått en vekker om at vi må ta ansvar for oss

selv og gjøre hva vi kan for å være så sterke og motstandsdyktige som mulig. Ingen vet hva som venter oss av utfordringer, men vi kan i alle fall gjøre hva vi kan for å være så godt rustet som mulig til å møte det som eventuelt inntreffer. Det er uansett kun fordeler ved å sørge for å være så sunn, sterk og sprek som mulig.

Vi er trygge på at mange har behov for våre tjenester, for det er ikke lett å ta nødvendige grep alene. Drammen EasyLife Senter jobber for varig livsstilsendring og bedre helse. Siden starten 2010 har vi hatt flere tusen deltakere på kurs og trening, og vi deler gjerne våre erfaringer og kunnskap med flere. Vi er et lite treningssenter med god plass og mange treningsmuligheter. Her er det ikke kø på maskinene. Alle som trener hos oss, går eller har gått på kurs. Alle har kommet til oss med mål om å gå ned i vekt og få bedre helse, og nettopp denne felles målsettingen gjør at miljøet er varmt og inkluderende. Det er ikke viktig hvor mange kilo en ønsker å gå ned, eller i hvilken fysisk form man er i. For alle jobber på sitt nivå med egne forutsetninger.

Uforpliktende prat

De som er nysgjerrige på oss, blir invitert til en uforpliktende prat, der vi kartlegger, forklarer og ikke minst finner ut hva som passer for hver enkelt. Ingen binder seg altså til et kurs uten god bakgrunnsinformasjon. Da kan man forberede deg, og gå inn for dette med nødvendig fokus for å lykkes. Kanskje dette er din inngangsnøkkel til en sunnere og sprekere tilværelse? Velkommen skal du være!

**Av daglig leder ved Drammen EasyLife Senter,
Lise Wollberg Vestli**

Hele livet ble totalt forandret da Marit (57) gikk ned 29 kilo

– Smertene ble borte og overskuddet kom tilbake. Ja, alt ble forandret. Det var omtrent som å komme ut av et fengsel, sier Marit Borgersen fra Lierskogen, etter at hun gikk ned 29 kilo, fra 105 til 76 kilo i løpet av fem måneder på Drammen EasyLife Senter.

Plutselig er livet endret og hun har fått overskudd til å gjøre alt hun ikke orket å gjøre på mange år. For etter at hun gikk på en «smell», som hun selv kaller det, både fysisk og psykisk i 2012, kom hun inn i den berømmelige «onde sirkelen».

– Jeg gikk på en «smell» og sluttet å trene, selv om jeg hadde vært så glad i det tidligere. Dermed gikk jeg også opp i vekt, kilo for kilo, og fikk stadig mindre overskudd. Jeg hadde lenge vært plaget av fibermyalgi, men smertene ble bare verre i takt med vektøkningen.

Marit tok kontakt med Drammen EasyLife Senter, som er et trenings-senter kun for vektreduksjon og livsstilsendring.

– Heldigvis fikk jeg plass på kurset som startet i april 2021. Da viste vekten 105 kilo, og det var mer enn jeg noen gang tidligere hadde veid. Det ble omvendingen for 57-åringen. Hun raste ned i vekt, spesielt i de første ukene, og da vi pratet med henne den 10. november viste vekten 76 kilo.

Smertene forsvant

– Det var overraskende lett. Ikke minst gjelder dette den første delen av programmet, den såkalte ketosefasen. Jeg hadde ikke problemer i det hele tatt. Det beste av alt var likevel at alle smertene som hadde plaget meg i så mange år, nesten helt forsvant. De ble borte i takt med at kiloene rant av meg, og jeg kunne trene igjen.

Marits utgangspunkt med trening var at hun overhodet ikke hadde gjort dette på nesten 10 år. Nå er imidlertid status at hun trener fem ganger i uken.

– Jeg trener styrke og jeg har begynt å løpe, noe jeg aldri har gjort tidligere. Ja, nå kan jeg jogge minst fem



Før var det helt utenkelig at Marit Borgersen kunne løpe. Men, nå etter å ha gått ned 29 kilo, kan hun både løpe på tredemølle, som her på Drammen EasyLife Senter, og ute.

kilometer, og har til og med deltatt i mosjonsløp. Neste mål er KK-mila i Oslo. Jeg har også meldt meg på et kurs i CrossFit, forteller den fornøyde 57-åringen, som i tillegg har lagt om kostholdet sitt.

Spennende retter

– Gjennom EasyLife-kurset og vår flinke instruktør, Ritva Bakken, har jeg lært hva det er lurt å holde seg unna, hva jeg bør spise og hvordan jeg skal sette sammen måltidene. Jeg har også fått mange tips til oppskrifter, og har begynt å lage nye og spennende retter.

I tillegg har hun også fått overskudd til å engasjere seg i nye ting.

– Jeg skal starte som instruktør i «Sterk og Stødig-gruppen» for eldre i Lier Kommune, bli støttekontakt og datteren min og jeg skal begynne å ri, noe jeg ikke har gjort på over 20 år. Nå kan jeg plutselig gjøre alt jeg ikke har hatt overskudd til før, avslutter Marit. Hun vil også ned et par kilo til, slik at det totale vekttapet blir minst 30 kilo før hun EasyLife-kurset avsluttes i april.



Ned 15 kilo – ble veldig sprek

Ihary Tjøsvoll (59) ble med på et EasyLife Lettere-kurs høsten 2020. Vi hadde da åpnet i juni etter noen uker med koronastenging, og lite visste vi om at vi i november måtte lukke dørene igjen. Ihary og de andre på kurset hennes fikk altså en trøblete kurstid, men som ble løst etter beste evne.

Ihary Tjøsvoll er et velkjent ansikt på Drammen EasyLife Senter. Hun trener mye, både på egenhånd og også i gruppetreningssalen (bildet) sammen med andre. Derfor har hun også blitt veldig sprek.

Ihary jobber på Fontene-huset i Drammen. Men i utgangspunktet er hun utdannet sykepleier. Hun fikk vite om Drammen EasyLife Senter gjennom en venninne, som hun så gikk veldig fort ned i vekt. Dette fristet også henne. I løpet av kurset, selv med stengt senter, gikk Ihary ned 15 kilo. Hun er en type som følger råd og gjør det hun blir anbefalt. Da får man resultater på alle måter, og dette gjør seg nå også gjeldende på treningsfronten. For hun har blitt veldig sprek. For Ihary har helsegevinsten vært stor som følge av vektnedgangen. Høyt blodtrykk, stive ledd og muskler, og dårlig søvn, er ikke lenger noe problem. Det var viktig å trene opp kjernemuskulaturen etter en ryggoperasjon, og nå er heldigvis smertene i ryggen også borte. Ihary har i tillegg ulcerøs kolitt, og til og med dette er så mye bedre at hun ikke lenger bruker medisin.

Tallerkenmodellen

Kostholdet alle lærer på kurs, altså å spise etter tallerkenmodellen, benyttes hele tiden. Ihary fikk mye og ny kunnskap om mat, og hun har blitt mye mer bevisst på hva hun spiser. Grønnsaksmengden er økt mye, mens inntaket av brød og annen stivelsesholdig mat er redusert. Dette har hjulpet mye på den generelle helse situasjonen og velværet, og med dette har hun også funnet nye måter å lage mat på. I det hele tatt er Ihary veldig fornøyd med hele kurset, og ikke minst hva hun har oppnådd som følge av dette.

På spørsmål om Ihary skal fortsette hos oss, så er hun tydelig på at hun ikke er helt i mål når det gjelder vekt. Og da er det fint å få hjelp ved behov. Men når det gjelder vektreduksjon, så liker Ihary bedre det de lærte på Lettere-kurset om å prioritere ut fra helsefordeler, det å være i form og føle seg vel. For da tar man uansett gode valg, som er en fordel også med tanke på vekten.

Ihary trener mye og veldig variert på Drammen EasyLife Senter. Hun er med på ulike gruppetimer, og det liker hun godt fordi, det er et fint fellesskap. Det er overhodet ikke fokus på alder og kropp, og timene tilpasses alles nivå. Ihary er også glad for at hun blir veiledet slik at hun trener riktig.

Vi gleder oss til å følge Ihary fremover!

Ville ned noen kilo og finne et treningssenter med høy trivselsfaktor

Ingeborg Mortensen (62) ble vi kjent med da hun startet på et EasyLife Lettere-kurs i september 2019. Veien førte henne til Drammen EasyLife Senter, fordi hun ønsket å gå noe ned i vekt. Men viktigst av alt var det å finne et sted der hun kunne få kontinuitet i treningen og samtidig trives.

Ingeborg jobber som radiograf på sykehuset i Drammen, og dette har hun gjort i over 30 år. Hun har bred medisinsk kunnskap og erfaring, og stortrives i jobben sin. At hun faktisk kan jobbe 100 %, er imidlertid ikke en selvfølge. For etter en ryggmargsskade for åtte år siden ble hun lam. Ingen kunne si noe om prognosene hennes for å kunne gå igjen, og både hun selv og andre fryktet et liv i rullestol. Men, treningen ga de ønskede resultatene, selv om dette var noe Ingeborg på et tidspunkt ikke turte å håpe på engang.

Trening har etter dette blitt en viktig del av livet til Ingeborg, og noe hun må fortsette å gjøre slik at hun holder seg så frisk som mulig. Tilstanden er kronisk, og selv om hun fortsatt har noen plager, er disse håndterbare på grunn av treningen. Tidligere hadde Ingeborg mye kramper og spasmer, men dette har blitt mye bedre. Hun har mer kontroll på bena, hun faller og snubler mindre, balansen er bedre, og hun er i det hele tatt mye sterkere.

Lite og intimt

I og med at trening er en viktig del av Ingeborgs tilværelse, så er hun opptatt av at hun må trives der hun trener. Hun er ikke så glad i de store sentrene med mye mennesker og kø på maskinene. Derfor liker hun seg så godt på Drammen EasyLife Senter, som er et lite og intimt senter der alle går, eller har gått, på kurs. Dette gjør at miljøet er trivelig, og det har en uhytidelig atmosfære. Det er god plass og aldri trengsel.

Når det gjelder vekt, så er Ingeborg strålende fornøyd med å ha kvittet seg med 10 kg. Klærne passer igjen og hun føler seg vel. Selv om trivsel rundt treningen var det viktigste for Ingeborg, så er det godt å ha en sunn vekt også.

Andre i samme situasjon

Ingeborg likte godt å gå på Lettere-kurset til Peter Gjefle. Det å møte andre i samme situasjon, øker motivasjonen og gjør prosessen mer forpliktende. Hun ville ha med seg hver kurskveld, slik at hun ikke gikk glipp av noe. Ingeborg ønsket seg ned i vekt og hjelp til å finne en god og sunn levemåte. Og dette har hun oppnådd. Hun lærte mye om mat på kurset, og hun konsentrerte seg om å foretrekke grønnsaker, frukt og annen sunn mat. Dette sunnhetsperspektivet som man jobber med på Lettere-kursene, passet Ingeborg veldig godt, og hun fikk mye ut av det gode samarbeidet med den dyktige kurslederen.

Vi ser frem til fortsettelsen med Ingeborg!



Ingeborg Mortensen trives i miljøet på Drammen EasyLife Senter. Her er det aldri trengsel og kø på apparatene, sier Ingeborg, her i gang med styrketrening for overkroppen.

**EasyLife
Lettere
for deg som
vil ned mindre
enn 10 kilo!**



– Jeg stortrives som instruktør her på Family Sports Club, sier Anne Marit Bjørnstad Gudim, her i gang med å følge opp Kent-Erik Granli i stakemaskinen. Sistnevnte gikk for øvrig selv ned 22 kilo ved hjelp av EasyLife programmet, i 2014, og har siden klart å holde vekten.

Fra å gå ned 32 kilo for 12 år siden til å bli EasyLife-instruktør i dag

– Jeg stortrives med å være instruktør her på Family Sports Club, og nå gleder jeg meg veldig til også hjelpe EasyLife-deltakere med å gå ned i vekt og legge om livsstilen, sier Anne Marit Bjørnstad Gudim (39), som selv gjennomførte EasyLife-programmet i 2010.

Den gangen veide den nye EasyLife-instruktøren hele 110 kilo, og forsto at hun trengte hjelp.

– Jeg hadde prøvd mange ganger på egenhånd, både det ene og det andre. Men alltid med samme resultat. Først gikk ned i vekt og så gikk jeg opp igjen. Så da jeg så at de markedsførte vektreduksjons- og livsstilsendringsprogrammet EasyLife, slo jeg til.

Den avgjørelsen har hun aldri angret på. For i løpet av få måneder gikk 39-åringen ned fra 110 til 68 kilo. I tillegg

blegg fikk hun hjelp både med kosthold og trening.

– Jeg gikk fra å være en «tjukkas», som stort sett bare satt i sofaen og stappet i meg godterier, til å bli et helt nytt menneske, både i forhold til vekt, kostholdsvaner og trening. Ja, venninnene mine fra den gangen forstår nesten ikke at det er samme jenta som nå også er blitt treningsinstruktør på fulltid.

Gravid tre ganger

Til tross for at hun har vært gravid tre ganger siden den gang, har hun likevel klart å gå ned i vekt igjen etter hver av fødsleene, og klart å stabilisere vekten.

– Jeg lærte så mye gjennom EasyLife-programmet, og fikk et verktøy, både i forhold til kunnskap om min egen kropp, mat og ikke minst trening, som jeg har brukt i alle disse årene, forteller trebarnsmoren, som snart forsto at den vekten som er riktig for henne å ligge på, er mellom 70 og 75 kilo.

– Jeg har trent veldig mye i disse årene, og etter at jeg begynte som instruktør, bare mer og mer. Det blir jo også en del styrketrening, og siden muskler veier mer enn fett, har jeg funnet ut at dette er den riktige vekten for meg.

Ny EasyLife-instruktør

Når dette magasinet leses er hun også klar til å hjelpe andre i sitt distrikt med å oppnå det samme hun selv klarte i 2010.

– Jeg gleder meg virkelig til å starte som EasyLife-instruktør her på sentret. Nå vil jeg hjelpe andre til å gå ned i vekt og legge om livsstilen, slik at de ikke bare går ned i vekt, men også er stabile etterpå.

– For da handler det både om å legge om kostholdet og ikke minst også om å få nye treningsvaner, avslutter den fornøyde trebarnsmoren, som også er personlig trener og gruppeinstruktør på sentret.



– Nå skal jeg lykkes med varig livsstilsendring

Mona Drange fra Sørumlia i Lier er tilbake på Drammen EasyLife Senter, her på sykkelen i treningssalen. Nå satser hun på at alle gode ting er tre, og at hun skal klare å holde vekten, nå som vi igjen ser fremover.

– Det er aldri for sent å snu, og det er ikke forgjeves å komme tilbake, fastslår Mona Drange (56) fra Sørumlia i Lier, som har gått ned fra 94 til 69 kilo ved hjelp av livsstilsprogrammet EasyLife på Drammen EasyLife Senter.

Den psykiatriske sykepleieren på Blakstad Sykehus i Asker er et godt eksempel på at vektstabilitet er krevende, selv om man går ned mange kilo på livsstilsendringkurs. Mona har deltatt på kurs to ganger tidligere, men klarte ikke å holde vekten etter at EasyLife-kurset var over.

– Latskapen tok overhånd, hverdagene ble for travle og jeg falt tilbake til gamle «synder» med lite trening og alt for mye god mat. Du finner alltid gode unnskyldninger i ditt daglige liv.

– Men samtidig har jeg også erfart at EasyLife fungerer veldig bra, og at det er bedre å reise seg og starte på nytt, enn aldri å gjøre det. Det er dessverre altfor mange som gir opp og ikke tar grep igjen. Det ønsket ikke jeg.

Var i dårlig form

Derfor valgte Mona å starte på sitt tredje kurs på Drammen EasyLife Senter i januar 2021, for formen var så dårlig at nok var nok.

– Jeg måtte gjøre noe. Jeg følte meg elendig, var tungpustet og orket mindre. Jeg har alltid vært veldig fornøyd med EasyLife, instruktørene og hele opplegget på Drammen EasyLife Senter. Begge de foregående gangene gikk jeg ned rundt 20 kilo så jeg vet at det fungerer, men jeg innså at jeg må legge inn større innsats også etter at kurset er over.

– Derfor bestemte jeg meg for at jeg ville på et nytt kurs, og dette er den siste gangen. Jeg satser på at alle gode ting er tre.

Hverdagsaktiviteter

Når vi spør henne om hva som er annerledes denne gangen og hvorfor hun er sikker på at det nå skal holde, trekker seksjonslederen ved Poliklinisk Seksjon ved Blakstad Sykehus fram at hun har forstått at hun må holde på de gode vanene, og at hun ikke må legge listen for høyt når det gjelder trening.

– Tidligere har jeg nok satset litt for høyt på trening i forhold til hva jeg har muligheter til å få til i en travel hverdag. Her har min EasyLife-instruktør på Drammen EasyLife Senter, Liv Marit Sætra, vært veldig flink til å hjelpe meg til å forstå hvordan jeg skal få det til å fungere, sier 56-åringen. Hun har ikke minst har sett hvor mange fine treningsmuligheter hun også har på hjemmebane i Sørumlia.

– Her går jeg raskt og får opp pulsen på strekningen fram og tilbake til den gamle tunnelen mot Slemmestad. Jeg er jo i gang bare jeg kommer meg ut av døren.

Gjør et nytt forsøk

Mona Drange avslutter med å oppfordre andre som har gått på EasyLife-kurs, eller som også har prøvd andre vektreduksjonsmetoder tidligere, til å gjøre et nytt forsøk dersom de ønskede resultatene ikke ble varige.

– Det er aldri for sent, og det er mye bedre å gjøre et nytt forsøk enn å gi opp.

Er du mer aktiv nå enn før korona, er du i mindretall.

– Hvilket inntrykk har du av situasjonen i samfunnet etter nesten to år med mange nedstengninger og generelt strenge tiltak i samfunnet på grunn av COVID-19?

– Mitt inntrykk er at det ikke er noen tvil om at korona har hatt en negativ innvirkning for majoriteten. Det har blitt gjennomført noen studier knyttet til dette og den største er Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2020. Dette var en landsrepresentativ spørreundersøkelse om helse, trivsel og levevaner blant de over 18 år, og ble gjennomført i oktober/november 2020. Det var drøyt 23.000 tilfeldig utvalgte deltagere, sier Thomas Evensen-Gusdal, Fag og produktansvarlig for EasyLife Norge.

– Hovedessensen i denne studien viser at det er to aldersgrupper som er hardere rammet når det kommer til vektøkning og lavere fysisk aktivitet, nemlig 18-24 år og 25-49 år. Dette er kanskje også de viktigste gruppene, siden dette strengt talt er «fremtiden» til Norge. For de under 50 år er det en markant økning i vekt og ca. 30% rapporterte vektoppgang. I denne gruppen rapporterte også ca. 40% å være mindre fysisk aktive.

– Min opplevelse med de menneskene jeg har møtt i jobbsammenheng, er at vektøkning knyttet til nedstengningene, mer bruk av hjemmekontor, sosial avstand og dårligere kosthold på generelt grunnlag, har påvirket befolkningen. Det er selvsagt noen som har fått bedre tid til aktivitet og matlaging, men studiene som er gjennomført og de erfaringene jeg har gjort, viser at «korona-kilo» er et reelt og seriøst problem som må tas tak i så raskt som mulig, sier Thomas.

Søker trøst

– Det er naturlig for mange å søke en slags trøst i søtsaker, snacks eller ekstra mat, ettersom hele situasjonen



Thomas Evensen-Gusdal, fag- og produktansvarlig for EasyLife Norge, mener at store deler av vår befolkning har kommet inn i en ond sirkel i løpet årene med koronanedstegning. Dette vil det ta tid å komme ut av.

har vært ganske trist, og oppstod mer eller mindre over natten. Det samme gjelder dette med trening og aktivitet. De fleste som var aktive og/eller trente før korona, trente innendørs, og omstillingen til å trene utendørs var for mange vanskelig. Nå som samfunnet gradvis har normalisert seg, er det viktig å bryte denne utviklingen raskest mulig. Jo lengre man har en ny vane, jo mer etablert blir den, og desto vanskeligere blir det å bli kvitt den. Det er en ond sirkel mange har kommet inn i. Inaktivitet fører til vektøkning, og vektøkning fører til inaktivitet.

Selv om tiltakene var nødvendige, har de påvirket den generelle folkehelsen såpass mye at man nå bør gå mer aktivt ut og legge til rette for å gjøre det enkelt for befolkningen å ta gode kostholdsvalg, endre vaner og bli mer aktive, avslutter Thomas Evensen-Gusdal.

Styrketrening, viktig for alle

Styrketrening kan gi så positive effekter at det er vanskelig å ikke bli overbegeistret. Men, hvorfor er det viktig for akkurat DEG?

- Du blir selvsagt sterkere. Det gir god mestringsfølelse, for mye vi gjør i hverdagen krever muskelstyrke i ben og armer.
- Positivt som en del av behandlingen mot for eksempel høyt blodtrykk, diabetes, artrose (slitasjegykt) eller smerte i rygg, nakke, skuldre, knær etc.
- Mye smerte blir borte, eller dempes, ved riktig trening.
- Det er også naturlig i forbindelse med vektreduksjon og vektstabilitet, for økt muskelmasse gjør at forbrenningen øker noe, og det kan være med på å forbedre insulinfølsomheten.

– Bidrar til å opprettholde bentettheten og forebygge benskjørhet.

– Vi mister muskelmasse med årene, men en liten innsats med styrketrening forebygger mye og vi beholder funksjonsevnen lenger.

– Fordelaktig for utseendet, og velværet vårt har mye å si for selvfølelsen.

For nybegynnere skal det ikke mye til for å få effekt av styrketreningen, og det er aldri for sent å starte. Eldre får like fine resultat som yngre, og etter hvert som man fortsetter treningen vil en både merke og se stor forskjell. På Drammen EasyLife Senter er vi veldig opptatte av styrketrening, og vi gir alltid god veiledning som del av medlemskapet. Grunnen til dette er at vi ser at god veiledning er helt avgjørende for resultatet enten det gjelder smertelindring eller muskelbygging.

Har fått et helt nytt forhold til kosthold og trening

Etter at jeg startet på kurs her på Drammen EasyLife Senter har jeg fått helt ny kunnskap om både kosthold og trening, og ikke minst forholdet mellom disse to viktige faktorene i min nye livsstil, sier Jørn-Erik Jacobsen (56) fra Engersand i Lier.

Jørn-Erik forteller at kunnskapen han har fått gjennom EasyLife-programmet han startet med i september 2020, og alt han har lært og blitt inspirert til av sin EasyLife-instruktør, Ritva Bakken, har ført til at han lever og tenker på en helt annen måte nå enn før han startet på kurs på Drammen EasyLife Senter.

Alltid likt å trene

– Jeg har alltid likt å trene, og var i mye aktivitet før jeg startet på dette kurset. Men jeg hadde ikke kunnskap om hvordan jeg skulle trene, og jeg kunne ikke nok om mat og hvordan det jeg spiste faktisk påvirket treningen og vekten min, forteller 56-åringen fra Engersand. Han opplevde derfor det samme som mange på hans alder gjør, nettopp at kiloene kommer sigende selv om man er aktiv og trener. – At jeg har rundt 200 reisedøgn i året, gjorde det jo heller ikke enklere. Heldigvis har det jeg har lært på EasyLife-kurs hjulpet meg til å takle denne utfordringen bedre enn jeg klarte tidligere.

Korona-tiden

Men, det er ikke bare mange reisedøgn som har vært en utfordring for Jørn-Erik. Bare et par måneder etter at



– Etter at jeg ble med på EasyLife-kurs her på Drammen EasyLife Senter har jeg også lært hvor viktig det er med styrketrening. Så nå forsøker jeg å trene styrke tre ganger i uken, i tillegg til kondisjon, sier Jørn-Erik Jacobsen, her i gang med nedtrekk.

han hadde startet på EasyLife-kurs og gått ned fra 110 til 94 kilo, ble Drammen EasyLife Senter stengt på grunn av koronaen.

– Det gjorde det vanskelig for meg. I starten klarte jeg å trene bra på egenhånd, men så kom savnet etter å trene på senteret, og ikke minst støtten fra de som jobber her. Så resultatet ble at jeg gikk opp igjen mange av de kiloene jeg hadde tatt av.

På god vei

Når vi treffer ham høsten 2021 har senteret vært åpent i noen måneder, og Jørn-Erik er på god vei til å gå ned igjen i vekt. For gjennom EasyLife-programmet har han fått nye verktøy i forhold til både kosthold og trening. – Det er deilig å trene på senteret igjen og fint å kunne prate både med Ritva (instruktøren) og andre her. Derfor skal jeg fortsette med jobben jeg gjør i forhold til videre vektreduksjon. Nå har jeg også den kunnskapen jeg trenger. Jeg spiser helt annerledes enn før både når det gjelder innhold og mengde. Jeg har lært mye om styrketrening så det er også en del av min aktivitet nå, avslutter Lier-mannen, som har som mål å komme under 80 kilo i fremtiden. Det er 30 kilo mindre enn da jeg startet her høsten 2020.

“ Ingen kan tro han er 77

Asbjørn Kjeldsen (77) er en sprek mann i sin beste alder, og ingen kan tro at han faktisk er 77 år. Han er i sving på mange måter, med mye fysisk aktivitet også utenom trening. Allikevel synes han det er vanskelig å holde de uønskede kiloene unna.

Asbjørn kom til oss på Senior-kurs i mai 2019. Han gikk ned i vekt, og han ble veldig bevisst på kostholdet. Han startet også opp med styrketrening på Drammen EasyLife Senter. Dette holdt han vedlike i månedene etter at kurset var over. Men i mars 2020 ble det en naturlig stopp på alt, når koronaen kom. Som for mange av oss andre, ble denne perioden krevende også for Asbjørn i forhold til kosthold og trening. Så i september 2021, valgte Asbjørn å bli med på et nytt Senior-kurs.

Hva var grunnen til at du startet på ditt første kurs på Drammen EasyLife Senter?

– Jeg var misfornøyd med meg selv og jeg følte meg «deppa». Alt var tungt, og det var ikke noe morsomt å kjøpe klær. Jeg er såpass forfengelig, og det er jeg stolt av. For livet er for kort til at vi skal la alderen gjøre oss likeglade med oss selv. Vi må holde koken så lenge vi kan!

– Hvorfor valgte du å bli med på et nytt kurs?

– Jeg slet med å holde motivasjonen oppe, slik at jeg tok gode valg mens senteret var stengt. Da ble



– Det eneste jeg angrep på er at jeg ikke startet opp med dette tidligere, sier Asbjørn Kjeldsen, som stortrives på Drammen EasyLife Senter og er fornøyd med all hjelpen han får.

det også vanskelig å holde kiloene borte. Jeg ble derfor glad da Drammen EasyLife Senter skulle starte nytt Senior-kurs. For det er positivt å være flere sammen. Jeg blir så inspirert av de andre medlemmene og gruppen jeg deltar i. Samtalene, fellesskapet og ikke minst en super kursleder, gjør jobben jeg selv må utføre mye lettere. For meg er det viktig å kjenne at innsatsen jeg leg-

ger i oppgaver, nytter. Og den følelsen kommer fort her på senteret. Ikke minst så kjente jeg at den tyngste delen av jobben var å starte. Heldigvis er det mye lettere å bare fortsette.

– Hva kommer du til å gjøre etter at kurset er ferdig?

– Jeg skal fortsette her. Treningen gjør at kroppen kjennes lett, og jeg synes

ikke noe er tungt og vanskelig. Jeg føler meg vel, og opplevelsen av å være i god form er ubeskrivelig. Det er bare å innse at forfallet ved inaktivitet skjer raskt etter 65 år. Derfor kommer jeg til å gjøre mitt for å være så sprek som mulig, så lenge jeg kan. På Drammen EasyLife Senter får jeg dessuten alltid den hjelpen jeg trenger.

– Hvordan går det med vekten?

– Jeg synes jeg er på god vei også med den. Jeg har ligget på rundt 82 kilo lenge. Men jeg vil gjerne ned noen kilo, slik at jeg har litt å gå på. Målet er at jeg ikke skal over 80 kilo, og da tenker jeg det vil være smart om jeg går ned 2-3 kilo ekstra, slik at jeg kan vippe litt opp og ned.

– Har du gjort mange endringer i kostholdet ditt?

– Jeg har aldri vært mer bevisst på hva jeg spiser enn etter at jeg kom hit. Jeg har lært å lese innholdsdeklarasjoner, og disse forholder jeg meg til. Jeg er også nøye med å skille på hverdag og helg. Jeg nyter utskielser i helgene, med litt ekstra god mat, øl, vin og andre godsaker. Dette synes jeg er deilig. Jeg ser også at det å unne seg noe ekstra i helgen, ikke ødelegger noe for meg, i og med at jeg er nøye resten av uken. Jeg stortrives med dette levestilsetet. Så jeg lurer mange ganger på hvorfor jeg ikke startet for mange år siden. Heldigvis er det aldri for sent!

Trengte hjelp for å bli sprekere

Arnfinn Smith Andersen (74) hadde lest EasyLife-magasinet i flere år. Mange ganger var han på nippet til å ta kontakt. Men ikke før høsten 2018 innså Arnfinn at det å bli sprek og sunn på egenhånd var for vanskelig. Dermed gikk turen til Drammen EasyLife Senter.

Arnfinn var misfornøyd med helsen og formen sin. En vekt på 90 kilo for en mann på 1,73 tynget. Ryggen var vond, og krystallsyke gjorde ikke tilværelsen greiere. Etter en utredelse om ryggproblemene, ble det bestemt at Arnfinn skulle opereres. Han spurte legen om det var tilrådelig å starte på kurs og trening på Drammen EasyLife Senter, og det fikk han full støtte for å gjøre. Det er nemlig mye bedre å operere en person som er i god form. På kurset ble kostholdet korrigert, og han fikk et solid treningsopplegg. Dette gjorde at resultatet ble veldig bra. Faktisk så bra at når Arnfinn tropet opp på sykehuset på operasjonsdagen ble han sendt hjem igjen. Man opererer ikke en mann som hadde blitt smertefri som følge av riktig trening og vektreduksjon.

Det må ha vært en skikkelig motivasjonsboost?

– Ja, det var en utrolig lykkefølelse. Med alderen kommer jo også andre «vondter». Men disse ble også borte. Dette gjorde at jeg begynte med jogging i en alder av 70 år. Jeg fikk en aktivitetsklokke til dette jubileet, og den har jeg brukt flit-



Arnfinn Smith Andersen trives godt på Drammen EasyLife Senter, og er på vei mot nye treningsmål.

tig. Treningsprogram ble fulgt, og aktiviteter logget. Intervalltrening ble gøy, og jeg meldte meg på «10 for Grete» under Oslo Maraton. – Jeg var stolt som en hane da jeg passerte målstreken, etter å ha spurtet forbi fire andre. Jeg klarte målet mitt om å løpe hele veien, og jeg er fortsatt utrolig fornøyd med at jeg gjennomførte distansen. Hele livet var jo også blitt lettere, morsommere og bedre.

– Så kom den berømte koronaen. Hvordan påvirket det deg?

– Jeg hadde stor respekt for pandemien, så jeg var

veldig forsiktig. Jeg hadde heldigvis noen snekkeroppdrag utendørs. Men jeg var mye hjemme, som de fleste andre. Jeg opplevde at dette var en veldig hard tid, og det ble mer stillesitting og kos enn ønskelig. Jeg har treningsutstyr hjemme, som jeg med hell kunne benyttet. Men jeg kom liksom ikke i gang.

– Hvorfor valgte du å komme tilbake og gå på et nytt kurs?

– Jeg storkoser meg sammen med andre, og blir inspirert av kurset, og ikke minst av vår utrolige kursleder, Ritva Bakken. Denne

trivelige og stimulerende atmosfæren er årsaken til at jeg ville tilbake. Jeg er nå nede i matchvekt, og magemålet mitt er helt innenfor anbefalingene.

– Synes du at kostholdet er vanskelig å følge

– Nei, absolutt ikke. Gjennom min mangeårige karriere har jeg samarbeidet med ernæringsfysiologer og annet fagpersonell om kosthold. Tallerkenmodellen, som EasyLife anbefaler, er jo den samme som Helsedirektoratet bruker. Selv om jeg kan mye om kosthold, så har jeg fått med meg mye nytt. Jeg spiser mer grønnsaker enn noen gang, og jeg har lært andre måter å tilberede maten på. For meg er det viktig å følge et variert og sunt kosthold, og dette er helt vanlig mat som settes sammen på en fornuftig måte.

– Vi kan kanskje tolke det dithen at du er glad for å være tilbake?

– Jeg ønsket meg tilbake, og jeg får en veldig god følelse av treningen på senteret. Jeg glad for at jeg kan trene innendørs, og nytt mål for joggingen er satt. Dette skal jeg jobbe mot på tredemølle. Jeg kommer til å fortsette etter kurset, for miljøet på Drammen EasyLife Senter er spesielt. Det er så ujallete og veldig annerledes enn sentre jeg har vært på tidligere. Nettopp denne hyggelige atmosfæren, er grunnen til at jeg trives veldig godt.

Våre tilbud til deg



Ritva Bakken, både EasyLife-instruktør og ansvarlig for våre Senior-kurs, er klar et nytt år og står i startgropen for å hjelpe deg som vil ned i vekt og til å komme i bedre form. Her ser vi henne sammen med Thore Carlsen som gikk ned 21 kilo i 2020. Thore trener mye både på Drammen EasyLife Senter og i skogen.

- **EasyLife årskurs:** Dette er for deg som skal ned mer enn 10 kilo. Det er 28 teoretiske samlinger som fordeles gjennom hele året. På kurset lærer du om kosthold, trening og hvordan du skal tenke. Det er stort fokus på varige resultater og bedre helse. Forskning og erfaring viser at langsiktige opplegg, der deltakerne har oppfølging over lang tid, gir best resultat
- **EasyLife Lettere:** Her er kurset for deg som vil ned mindre enn 10 kilo. Selve kurset består av 10 teoretiske leksjoner fordelt på tre måneder. Temaene går på kosthold, trening og hvordan du skal tenke. Etter disse første månedene, er det ytterligere tre måneder, der det kun er trening og videre oppfølging om ønskelig. På dette kurset vektlegges de helsemessig gode valgene, og når disse følges vil en vektreduksjon komme som en naturlig konsekvens.
- **Senior-kurs:** Dette kurset går på formiddagen og har samme varighet som Lettere-kurset. Riktig sammensatt kosthold og måltidsfrekvens, er vesentlig for en god helse, noe Seniorer også nyter godt av. På

dette kurset er det også lagt inn trening etter leksjonen sammen med de andre kursdeltakerne. Kursleder er en erfaren fysioterapeut, og hun tar ansvar for treningsoppleggene for hver enkelt av deltakerne.

- **Ketose-kurs:** Dette er et spesialkurs for våre tidligere EasyLife-medlemmer. Det er ikke uvanlig at man av ulike grunner går opp i vekt selv etter våre EasyLife kurs, og det er ikke lett å gjøre noe med dette alene. Ketose-kurset er for de av våre tidligere medlemmer som skal ned mer enn 10 kg, og som vil forplikte seg til minimum tre uker i ketose. Kurset går over tre måneder og vi møtes åtte ganger. Her bruker vi mye av vår erfaring om hva som gir best resultat også over tid, hvordan vi må jobbe mentalt og hvordan vi bør spise.

- Alle som har vært medlemmer på Drammen EasyLife Senter, er velkomne til å komme tilbake til oss kun for trening. Det er ikke bindingstid på dette medlemskapet, og man kan benytte seg av både individuell trening og gruppetrening. Treningsveiledning er inkludert.

**Nye kurs starter i januar! Ring 32 69 90 09
eller send e-post til post@drammen.easylife.no**