



DRAMMEN

EasyLife
SENTERTreningscenter
for vektreduksjon!

32 69 90 09

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

1 • 2023 • UTGAVE 46

Mer energi og mange kilo lettere



– Vi har lagt om livsstilen og fått mye mer energi i hverdagen, forteller de to seniorene ved Drammen EasyLife Senter, Bent Abrahamsen (til h) og Knut Sten Martinsen, som har gått ned 11,5 og 22 kilo på Senior-kurset til Ritva Bakken (nærmest). **Les mer om de to, her i trening sammen med resten av Senior-gruppen, på side 4-5.**

Har lagt om livsstilen etter 3 hjerteinfarkt

– Jeg har endelig forstått alvoret, så nå har jeg klart om å legge om måten jeg lever på, til en måte jeg kan leve med, forteller den tidligere industrieieren og rallykjøreren fra Vestfossen, Vidar Kristensen (58), etter å ha gjennomført Ketose-kurset for tidligere EasyLife-deltakere på Drammen EasyLife Senter. **Les mer side 2-3.**



**Nytt
kurskonsept
for vekttap
+10kg**

varig vektreduksjon og livsstilsendring

Come-back med EasyLife etter tre hjerteinfarkt

fakta

Vidar Kristensen (58)

- Bosted: Tranby i Lier.
- Sivilstand: Samboer, 2 barn.
- Yrke: Selvstendig næringsdrivende. Drev tidligere sveiseverkstedet, Kristensen Stål & Metall AS i Vestfossen.



“Da var jeg sikker på at min siste time var kommet.

Etter tre hjerteinfarkt har Vidar Kristensen klart å legge om livsstilen. Nå trener han både styrke og kondisjon på Drammen EasyLife Senter. Her ser vi ham i lårpressmaskinen, mens instruktør og fysioterapeut Monika Pietraszko følger med på at han gjør øvelsen riktig.

– Jeg innså at jeg måtte gjøre noe, etter mange år bare med jobb, stress, dårlig kosthold og lite mosjon, forteller Vidar Kristensen (58), velkjent industrieer og tidligere rallykjører fra Vestfossen, som gikk ned 13 kilo og la om livsstilen ved hjelp av ketosekurset for tidligere EasyLife-deltakere, på Drammen EasyLife Senter.

Men det måtte tre hjerteinfarkt, luftambulans fra hytta på fjellet til Ullevål Sykehus, og opp til flere «gule og røde» kort fra legen, før Vidar innså at nok var nok.

– Etter at jeg hadde fått mitt første hjerteinfarkt i 2006, og ennå et nytt året etter, startet jeg på EasyLife-kurs på Kongsberg. Det fungerte bra, og jeg gikk ned mange kilo, samtidig som jeg begynte å komme i form. Det hjelper likevel lite om du ikke er bevisst og følger det opp i ettertid, forteller Vidar, og unnskylder seg med at han hadde det for travelt i hverdagen på den tiden.

– Med sveiseverksted og 10 ansatte, familie og også en karriere som rallykjører, som jeg satset stort på i 10 år, ble det ikke så mye tid igjen til å ta vare på meg selv og min egen helse.

Hjerteinfarkt to og tre

En ny påminnelse fikk han i 2016, da luftambulansen måtte hente ham oppe på fjellet i Eggedal og fly ham til herteavdelingen på Ullevål Sykehus.

– Da var jeg sikker på at min siste time var kommet, forteller 58-åringen, som slapp unna med livet i behold denne gang også, etter mange utblokkinger av tette blodårer.

Men noe godt kom det ut av den dramatiske hendelsen. For bedriftseieren fra Vestfossen innså at det var på tide å trappe ned jobben for å ta vare på sin egen helse.

– Det var likevel ikke gjort over natten. Jeg hadde jo mange ansatte og brukte fem år på å avvikle driften av firmaet.

Ketosekurs i januar

Han var på rett vei, og i begynnelsen av januar 2022 tok han kontakt med Drammen EasyLife Senter, hvor han fikk et møte med daglig leder, Lise Wollberg Vestli.

– Jeg kjente jo til EasyLife gjennom kurset jeg hadde gått på Kongsberg, og jeg hadde lest mye om Drammen EasyLife Senter. Så jeg var ikke vond å be da Lise foreslo at jeg skulle bli med på hennes ketosekurs, som er for tidligere EasyLife-deltakere.

Det ble et lykkelig valg for Vidar, som opplevde at kiloene raste av ham, fra over 100 da han startet, til 87 kilo etter tre måneder, da siste leksjon var over.

– Jeg ble veldig motivert til å stå på videre da jeg så hvordan kiloene forsvant. Jeg lærte også mye om ernæring, hva jeg bør spise og hva jeg med hell kan spise mindre av. I tillegg begynte jeg å trene regelmessig.

Da vi treffer ham mot slutten av oktober samme år, trener han fast på Drammen EasyLife Senter, både styrke og kondisjon, annenhver dag. I tillegg har han blitt mye mer bevisst på hva han putter i seg.

Livsstilsendring

– Du kan godt si at jeg har lagt om hele livsstilen min og fått et helt annet overskudd i hverdagen enn jeg noen gang har hatt. I tillegg til treningene her på sentret, løper jeg også fast Ringveien Rundt på Tranby, som er en fem kilometer lang runde.

Vidar er derfor klar på at han aldri skal tilbake til sin gamle livsstil, og stortrives i dag i miljøet på Drammen EasyLife Senter.

– Absolutt noe å anbefale, både for nye som ikke har gått EasyLife-kurs og tidligere EasyLife-medlemmer, som trenger en repetisjon.



Vidar Kristensen, trofast gjest på Drammen EasyLife Senter.

Deltar i studiegruppe

Vidar Kristensen deltar i en stor studiegruppe i regi av NTNU i Trondheim, kalt Norex studien, som har som mål å finne ut om trening med treningsoppfølging forlenger livet og hindrer ny alvorlig sykdom for pasienter som har blitt behandlet for hjerteinfarkt. – Jeg blir blant annet fulgt opp via en spesiell helse- og treningsklokke, som lagrer ulike parametere som puls, antall skritt, søvnrytme og flere andre ting. Jeg har også en personlig trener som følger meg opp via en app, og jeg er med på lokale samlinger i regi av NTNU i Lier.



Norgestoppen i rally

Vidar Kristensen kjørte rally i 10 år, fra 2004 til 2014, for KNA Eiker. De fleste av disse årene var han med i norgestoppen i sine klasser. Blant annet ble han norgescupmester tre år på rad. – Mest dramatisk var det nok i 2013, da jeg tok sølv i NM for eldre firehjulsdrivne biler. Da brant bilen min opp like før målpasering og jeg hadde vunnet NM om jeg bare klart å krysse målstreken, forteller Vidar.

– Fantastisk morsomme



“ Her har vi det så morsomt sammen når vi trener.

– Her på Drammen EasyLife Senter har vi ikke bare fått bedre helse og gått ned mange kilo i vekt. Nei, i tillegg til å trene så har vi fått nye venner også, i et fantastisk morsomt miljø, forteller Knut Sten Martinsen (til v) og Bent Abrahamsen, her i gang i styrkesirkelen, sammen med Bjørg Bertheussen og mange andre seniorer.

– Treningsøktene med seniorgruppen på Drammen EasyLife Senter er veldig morsomme og lærerike. I det hele tatt er det et veldig godt treningsmiljø på dette sentret. Helt topp er det også på utetreningene, sier Knut Sten Martinsen og Bent Abrahamsen, som begge skryter av opplegget til instruktøren, Ritva Bakken.

– Vi lærer veldig mye av Ritva, både om kosthold og trening. Hun har en vanvittig energi, og det smitter over på oss andre. Derfor stortrives vi på Drammen EasyLife Senter.

– Når det gjelder utetreningene så er disse noe helt for seg selv. Vi har jo vært på steder i skogsområdene rundt Drammen som vi tidligere knapt nok visste eksisterte. Det skjer noe nytt hele tiden, både på tirsdag formiddag, onsdag kveld og torsdag morgen. Vi har hatt flere

intervalløkter opp Zikk-Zakken, fra krematoriet til Spiraltoppen, det samme med Pukerudlinna mot Konnerud, bakkene opp til Nordbykollen, Vikersundbakken fra sletta og helt til toppen, 1079 trinn, og mye, mye mer. Dessuten lærer vi så mange nye ting underveis også, ikke bare om kroppen vår.

– Pusteteknikk, riktig bruk av stavene i stavgang, lese kart, orientering og løpe kurs på Marienlyst. Bare synd at vi ikke startet opp med dette før, sier de to.

– Få også med at jeg gikk opp Pukerudlinna på 15 minutter og 47 sekunder, tilføyer Bent, som med god grunn kan være stolt av den prestasjonen.

Ned 11,5 kilo

Det siste hadde nok Bent neppe trodd var mulig da han startet på seniorkurset til Ritva i januar 2022. For da var han, etter eget utsagn, ganske så drøy rundt midjen.

– Jeg hadde problemer med å kneppe igjen buksene, og da en jeg kjenner også bemerket at jeg begynte å bli litt rund, tok jeg kontakt med Drammen EasyLife Senter og meldte meg på seniorkurset som startet i januar.

Det har han aldri angret på. For før sommeren hadde han gått ned 11,5 kilo, og kommet i mye bedre form.

– Det viktigste er nok at jeg også har lært å trene styrke. Tidligere gikk jeg bare turer og syklet mye. Men når du blir eldre er styrketrening ekstra viktig, forteller Bent, og legger til at målingene Ritva har gjennomført på ham viser at fettprosenten har gått betydelig ned, mens muskelmassen har gått opp. Disse flotte resultatene har også gjort at Bent har blitt spesielt interessert i styrketrening, og han oppdaterer seg på øvelser og teknikk som testes ut i praksis på trening.

treningsøker!



Helsekurs

Merk at våre Seniorkurs nå også retter seg like mye til de som bare ønsker hjelp til å få en bedre helse, og ikke ønsker å gå ned i vekt.

– Balansetrening er viktig, ikke minst når du kommer litt opp i årene. Og Ritva (til h) er en fantastisk inspirator og instruktør for oss, sier Bent Abrahamsen. I bakgrunnen ser vi Bjørg Bertheussen, som trener leggmuskulaturen.

Ned 22 kilo

Resultatene av kroppsanalysen er Knut også opptatt av. Han startet samtidig med Bent på seniorkurset til Ritva i januar 2022, og hadde gått ned 22 kilo fra januar til juli.

– Men like viktig er det at fettprosenten min har falt fra 20 % til 13 %, og muskelmassen har gått motsatt vei. Mange drammensere kjenner igjen ansiktet til Knut fra byens vinmonopol. I mange år var han ekspeditør på vinmonopolet. Ikke minst var han et kjent ansikt i «kassa på polet» på Strømsø.

– Jeg likte den jobben. Samtidig må jeg nok innrømme at den ikke var så heldig med tanke på kroppsvekten. For etter at jeg sluttet som servitør på Holmenkollen Park Hotel i Oslo, gikk jeg opp minst 15 kilo. Det ble for mye stillesitting på polet.

Samtidig kan han langt på vei takke den jobben for at han fant veien til Drammen EasyLife Senter.

– Jeg så jo på en del av kundene mine at programmet tydeligvis virket.

Helt ny livsstil

Det samme kan sikkert hans gamle kunder si om Knut i dag. For han har lagt om livsstilen fullstendig, både i forhold mat og trening, i løpet de månedene som har gått fra januar til vi treffer ham på en av seniortreningene til Ritva i oktober.

– Nå trener jeg tre-fire ganger i uken her på Drammen EasyLife Senter. I tillegg går jeg en time hver morgen før jeg spiser frokost, pluss at jeg er med på alle utetreningene til Ritva også. Så har jeg da også fått en helt annen energi enn jeg hadde tidligere.

Både han og Bent er også veldig fornøyd over at de har lært å spise på en annen måte enn tidligere.

– Vi har lært mye om hva slags mat vi må prioritere, hvordan vi skal lage maten og hva vi bør unngå, sier de to. Bent er også opptatt av hvordan miljøet og det å komme ut og trene sammen med andre, har betydning for den mentale delen av helsen.

– Når du bor alene, som jeg gjør, er det veldig viktig å komme hit og treffe så mange hyggelige mennesker, enten vi trener i gruppe eller hver for oss, sier han. Fysisk aktivitet er viktig for hvordan vi har det mentalt sett, og det kan forebygge og lindre mange mentale utfordringer og plager, sier han.

– Det er et uformelt og ujålete miljø her. Ingen tar seg selv så høytidelig, og vi spøker og har det veldig morsomt sammen, tilføyer Knut.

Startet med helårsbading

– Etter at jeg ble med i seniorgruppen her på Drammen EasyLife Senter, har instruktøren vår, Ritva Bakken, fått meg til å begynne med helårsbading også. Hele denne høsten har jeg vært i vannet minst en gang i uken, i Blekkjern, Klopptjern, Hvalsdammen og flere andre tjern, i tillegg til Drammenselven, forteller Knut Sten Martinsen.

– Planlegg i forhold til verden rundt deg

– 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 Letttere-kursene på Drammen EasyLife Senter de siste ni 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-deltakere. 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



Etter ni år som ansvarlig instruktør for EasyLife Letttere-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. Her ser vi ham med treningssalen i bakgrunnen.

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 hjemmebakke for å spise riktig og mosjonere mer. Hva møter deg for eksempel når du åpner kjøleskapsdøren? Står sykkelen 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 butik-

ken 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 gjen-speiler det du spiser i det.

Summen av dine vaner

Peter er også opptatt av å bevisstgjøre sine EasyLife-deltakere 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 Letttere-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.

Nytt kurskonsept for deg som skal ned mer enn 10 kg

Vi ser at tiden er inne for å gjøre forandringer, og derfor vil kurs for vekttap over 10 kg fra januar 2023 gå over 6 måneder og ikke 12 som tidligere. Vi satser fortsatt på langsiktig opplegg, men de som ønsker oppfølging etter disse 6 månedene tilbyr vi et mer individuelt og frivillig opplegg. Vi kan også brukes som kun et vanlig treningssenter etter at kurset er over.

Nytt EasyLife hovedkurs

**Trenger du å gå ned mer enn 10 kg?
Da må du lese her.**

EasyLife baserer seg på et langsiktig opplegg, og helt siden oppstart i 2004 har vi sett at nettopp det å ha et nettverk rundt seg over tid, er et av våre suksesskriterier.

Vi må likevel forandre oss i takt med tiden, og vi ser nå at tiden er inne for å legge om litt på denne kursmodellen. Vi jobber fortsatt med langsiktighet, men på en annen og mer individuell måte. Vårt nye kurskonsept starter i

januar, og endringene er som følger:
– Kurset går over seks måneder med 18 leksjoner. Det blir ukentlige møter i de første tre månedene og deretter annenhver uke til kursslutt.

– Etter at selve kurset er ferdig vil vi tilby ulike, og individuelle opplegg, på veien videre. Det vil være mulig å gå inn på en løsning med månedlige samtaler en-til-en, der vi bruker kroppsanalyser i tillegg til kun vekt, for å finne konstruktive og gode måter å jobbe videre mot målet på. En enklere mulighet er for eksempel vektoppfølgning etc i tillegg til trening. For de som vil klare seg selv i fortsettelsen etter

seks måneder med kurs, kan vi brukes som et vanlig treningssenter. Det første kurset med den nye modellen starter i januar. Vår dyktige og erfarne EasyLife-instruktør, Liv Marit Sætra, vil være ansvarlig for kurset. Hun har loset flere hundre deltakere gjennom ulike EasyLife-kurs siden 2013, så deltakere er i de beste hender.

Vi vil tilby en gunstig introduksjonspris på dette første kurset, så her er det om å gjøre å gripe muligheten!



Gruppetimen til vår erfarne fysioterapeut og instruktør, Ritva Bakken (foran helt til h), heter Puls-Styrke-Bevegelse. Dette er en tredelt time hver torsdag morgen, som er svært populær.

Ritva Bakken starter som vanlig nytt kurs for seniorer i februar. Vi har stadig forespørsler fra interesserte, som ikke nødvendigvis skal ned i vekt. Derfor inviterer vi også seniorer som ikke har vektnedgang som sitt hovedmål, men som bare vil bli sunnere, sprekere og sterkere.

Vi er så glade for at vi har et hyggelig og velfungerende morgen- og formiddagsmiljø, der trening i trygge omgivelser, pluss litt uhøytidelig sosialt samvær, er i sentrum.

Vil du lære hvordan du bør spise, trene og leve for å ha det så godt som mulig – så lenge som mulig?

Vil du hjelpe kropp og sinn til en lettere hverdag? Søker du god livskvalitet? Da vil Drammen EasyLife Senter være din naturlige samarbeidspartner.

Vi sees!



Det er daglige gruppetimer på Drammen EasyLife Senter. Her ser vi gruppe instruktør, treningsveileder og fysioterapeut, Monika Pietraszko, i gang med en av sine timer.

Våre tilbud til deg

- **EasyLife kurs** for deg som vil ned mer enn 10 kilo. Nyhet er det at dette kurset nå varer i 6 måneder, og det er valgfrie og ulike muligheter for oppfølging etter dette.
- **EasyLife Lettere-kurs** for deg som vil ned mindre enn 10 kilo, samtidig som du vil ha hjelp til å bli flinkere til å gjøre riktige og gode helsemessige valg i hverdagen. Kurset varer i 3 måneder, mens det etter dette er 3 måneder med trening og individuell oppfølging.
- **Helsekurs for Seniorer**, både for deg som vil ha hjelp til å gå ned noen kilo og for deg som ikke er så opptatt av vekten, men ønsker økt fokus på hva du kan gjøre for å ta vare på din egen helse. Kurset varer i 3 måneder, før det etterfølges av 3 måneder med trening og individuell oppfølging.
- **Ketosekurs** for deg som allerede har gått Easy Life-kurs for vekttap over 10 kg tidligere. Vi vet at livet plutselig skjer, så det er ikke alltid lett å holde vekten. Derfor tilbyr vi et kort kurs der alle skal i ketose, og innholdet i leksjonene er litt annerledes enn på de øvrige kursene våre. Kurset går over tre måneder og det er åtte leksjoner fordelt på denne tiden.
- **Trening** for eksisterende og tidligere medlemmer. Gruppetimer hver dag, i tillegg til individuell trening i vår store apparatsal og frivektavdeling. Ingen bindingstid, og veiledning er inkludert i medlemskapet.

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