

Easy Life

1 • 2018 • UTGAVE 3

Varig
vekt-
reduksjon
og livsstils-
endring!

Ned 20 og 23 kilo

og i mye bedre form ved Frisk Trim & Helse



– Det viktigste for oss er ikke at vi har gått ned 20 og 23 kilo, men at vi har fått et helt nytt liv, sier Liv Dalhaug (45) og Marita Stenvoll (30), som skryter av både oppfølgingen og alle de nye gruppetreningstimen hos Laila Johannessen

(t.v.) på Frisk Trim & Helse på Storsteinnes. Les mer om Marita (t.h.) på side 4-5 og Liv (sitter og ror) på side 9. Les også om Harald Einan (60) på side 8 og om alt det nye som skjer på Frisk Trim & Helse på side 3 og side 6-7.

FRISK

Trim & Helse

Balstun 1 • 9050 Storsteinnes • 90 94 53 64

Nye kurs starter nå! Ring 90 94 53 64 å sikre deg plass!



Thomas Gusdal er fagansvarlig i EasyLife Norge og har selv gått ned 72 kilo.

Forskning:

EasyLife

- fordi det virker!

Det gir rask effekt, er positivt for helse, kropp og hode. Det er konklusjonen etter at EasyLife-deltakere ble fulgt gjennom et helt kursår – og seks måneder etterpå.

Forskningsrapporten ble utført på Grande rehabiliteringssenter i Hedmark, i samarbeid med Østlandsforskning. Den foregikk over tre år, det var altså forskjellige starttidspunkter på deltakerne. Følgende ble målt, testet eller besvart ved oppstart, etter tre, seks, ni, 12 og 18 måneder.

- BMI
- Fettprosent
- Muskelmasse
- Midjemål (vi målte lår, midje og overarm)
- Blodtrykk
- Blodprøver
- Kondisjon
- Spørreskjema om selvpoplevd livskvalitet

÷ 12 kilo

Mange kilo og mange centimeter forsvant i løpet av kurset. I snitt gikk man ned 12 kilo og 13,5 centimeter rundt livet. Muskelmassen ble bevart. Fettprosenten sank med seks prosent, BMI ble også redusert. I tillegg løp/gikk man fortere, fikk økt arbeidskapasitet, bedre selvbilde og mange fikk redusert risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom og nyresykdom.

Legen om resultatet

– Foruten de som fikk redusert risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom og nyresykdom, så jeg at de som var i risikozonen for å utvikle diabetes, samt de som hadde livsstilsrelatert diabetes, hadde et pent fall i langtidsblodsukkeret. Det igjen gir en reduksjon i risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom, nyresykdom.

– Videre vil jeg påpeke at de deltagerne med et metabolsk syndrom hadde en positiv effekt av denne formen for livsstilsendring.

– Den mest gladelige meldingen ved studiet, er i mine øyne at deltagerne synes de jevnt over hard et bedre enn før, sier lege Hanne Skaalerud, medisinsk ansvarlig lege.



Det er mye energi og stor treningsglede å se, når Mona Ø. Andreassen (forgrunnen) og Rigmor Antonsen er i gang med en av de mange gruppetreningene som innehaveren av Frisk Trim & Helse, Laila Johannessen (t.h.) nå tilbyr på sitt treningscenter på Storsteinnes.

Velg og vrak ved Frisk Trim & Helse

- Fra og med høsten 2017 startet Frisk Trim & Helse gruppetreningstimer (for alle medlemmene- medlemskap må oppgraderes) ved sentret. Nå kan du velge mellom et bredt utvalg ulike timer både om morgenen, midt på dagen og kvelden. Gå inn selv og se vår timeplan hvor du kan booke plass, på www.frisktreningoghelse.no - <https://cerum.no/kundeportal/frisk>
- Vi tilbyr gruppetreningstimer som Spinning (gruppetrening på sykkel), Styrke for hele kroppen, Styrke bare for overkropp, bevegelighet/stretching, kom i gang gå/jogg, forebyggende skulder/hakke og golf-/tennisalbue. Bootcamp/utetrening.
- Vi tilbyr også våre livsstilsendingsprogram, EasyLife. For deg som vil ned mer enn 10 kilo og holde vekten etterpå har vi vårt hovedprogram som varer i et år. For deg som bare vil ned mellom 5 og 8 kilo har vi EasyLife Lettere.
- For begge programmene er Varig Livsstilsendring hovedmålet. Du skal ikke bare ned i vekt. Du skal lære å spise, trene og tenke riktig slik at du holder vekten i årene etterpå.
- Vi har også tilbud til bedrifter, både trening på vårt senter, og vi kan komme til bedriften, enten som faste oppdrag i form av "bøy og tøy", eller som enkeltoppdrag til spesielle anledninger. Da kan de ansatte oppleve en treningsøkt og få informasjon om senteret.
- Personlig Trener. For deg som ønsker individuell oppfølging kan du investere i en eller flere PT-timer med instruktør og innehaver Laila Johannessen. Hun vil skreddersy et program for deg og hjelpe deg i gang. Avtale om veiinger på vekt med fordeling som muskelmasse, fettprosent etc selges også.
- Åpningstider. Du kan trene når du vil mellom klokken 05.30 og 23.00 alle dager.
- Vi har 250 kvadratmeter med ulike styrketreningsapparater for alle deler av kroppen, frivektsavdeling og masse kondisjonsutstyr, som sykler og tredemøller.

“

Jeg har fått en mestringsfølelse jeg aldri hadde før.

fakta

Marit Stenvoll (30)

- Sivilstand: Samboer, datter snart 4 år.
- Bosted: Storsteinnes.
- Yrke: Barnehageassistent Moan Barnehage.

Går på fjelltopper jeg aldri har vært på tidligere



Marita Stenvoll (forgrunnen) skryter av treningstilbudet på Frisk Trim&Helse etter at sentret startet opp med sine mange gruppetreningstilbud, Velg og Vrak. Hun deltar både på Spinning, som på bildet) og andre gruppetreninger, i tillegg til å trene for seg selv på apparatene. På bildet ser vi også to av instruktørene på sentret, Ylva Sneve (til h) og Tor Jørgen Johnsen (lengst ute under klokken).

– Jeg har kommet i mye bedre form og orker ting jeg ikke gjorde før, etter at jeg gikk ned 23 kilo på EasyLife-kurs her ved Frisk Trim & Helse, sier en strålende fornøyd Marit Stenvoll (30) fra Storsteinnes.

– Humøret mitt har blitt mye bedre også. Nå blir jeg for første gang verken trett eller slapp i mørketiden, sier barnehageassistenten, og viser oss bilder fra sine seks toptinder i fjellet sist sommer, blant annet fra Fugltinden, Høltinden og Den Sovende Soldat.

– Dette var utenkelig tidligere. Jeg hadde aldri vært på en eneste fjelltopp før jeg startet på EasyLife-kurs og begynte med regelmessig trening her på sentret til Laila (Johannessen) på Storsteinnes. Vektnedgangen og treningsøktene har gitt meg en mestringsfølelse jeg ikke hadde før.

Hun hadde gått opp jevnt og trutt siden hun sluttet på videregående skole, og ikke minst økte vekten etter fødselen for snart fire år siden.

– Jeg ville så gjerne komme i bedre form slik at jeg orket mer, på jobben og i fritiden. Derfor er jeg lykkelig over at jeg ble med i EasyLife-gruppen til Laila. Det har gitt meg en helt ny tilværelse,

sier 30-åringen, som hadde som mål å gå ned 20 kilo da hun startet opp med livsstilsprogrammet i oktober 2016.

13 kilo på en måned

Hun fikk også ekstra motivasjon da hun gikk ned så mye som 13 av disse kiloene allerede etter en måned, og totalt 18 kilo etter tre måneder. Senere flatet det ut og det viktigste ble å holde vekten. Når vi treffer henne ett år etter oppstarten av EasyLife-programmet, har hun gått ned 23 kilo.

– Jeg er ikke så opptatt av kilo lenger. Det viktigste for meg er at jeg kommer i bra form og har begynt å trene regelmessig for første gang i hele mitt liv, sier barnehageassistenten ved Moan

Barnehage, som skryter av treningstilbudet på Frisk Trim & Helse.

– Laila har startet opp med et bredt tilbud av gruppetreningstimer her, både for kondisjon, styrke og bevegelse. Nå er det timer å være med på både om morgenen, midt på dagen og på kvelden. I tillegg trener jeg også en dag styrke og kondisjon på egen hånd. Til sammen blir det minst tre ganger i uken.

– Nei, treningstilbudet og ikke minst den hjelpen og oppfølgingen jeg får fra Laila og de andre instruktørene, er helt suveren. Jeg kan komme hit og være sliten og i dårlig humør. Men treningsøktene løfter meg opp, og når jeg skal hjem, går jeg med et smil.

Lært å spise riktig

Å gå ned i vekt og komme i bedre form handler likevel ikke bare om trening. Nei, det handler minst like mye om det du putter i munnen, og her forteller Marita at hun har fått hjelp gjennom EasyLife-programmet til å legge om kostholdet sitt fullstendig.

– Jeg har lært å spise fem ganger om dagen, i stedet for bare tre, slik jeg gjorde før. Samtidig har jeg lært hva jeg skal spise og hvordan jeg skal sette sammen måltidene. I det hele tatt har jeg fått veldig mye kunnskap om mat som jeg ikke hadde før, sier den fornøyde 30-åringen, som får på seg klær hun brukte da hun gikk første året på videregående skole. For nå er

vekten hennes på samme nivå som da hun var 16.

– Jeg har jo skiftet ut hele garderoben min for klesstørrelsen har gått fra XXL til Large og Medium.

Vil ned 10 kilo til

Marita er likevel ikke helt i mål enda. For hun vil ned 10 kilo til.

– Det skal jeg klare, selv om vekten ikke forteller hele sannheten. Målingene hos Laila viser nemlig at mens fettprosenten min har gått mye ned, har muskelmassen min gått opp med hele 7,5 %. Så det er jo hvordan jeg føler meg og hvordan jeg ser ut, som er avgjørende, ikke hva vekten viser, avslutter Marita.



Etter at jeg startet opp med EasyLife-programmet her på Frisk Trim & Helse klarer jeg noe jeg aldri har gjort før, nemlig å bestige fjelltopper. Hele seks topper klarte jeg denne sommeren, jubler Marita Stenvoll, her på Høltinden (1033 meter).



Marita Stenvoll (t.h.) og Liv Dalhaug stortrives på Frisk Trim & Helse og skryter av samholdet med de andre i EasyLife-gruppen og ikke minst all hjelpen de får av innehaveren, Laila Johannessen (midten) og de andre instruktørene.

Frisk Trim & Helse med mange nye gruppetreningstilbud

– Dette har gått over alle forventninger, og nå skal jeg prøve å ha "hobbyen" som en reell jobb framover, sier innehaveren av Frisk Trim & Helse, Laila Johannessen. Takket være at hun jobber med treningsentret sitt på fulltid, er det nå mulig å utvide treningstilbudene.

– Nå har jeg mulighet til å virkelig gjøre alle mine ideer, som jeg tidligere ikke har hatt tid til, fordi jeg har hatt en annen jobb ved siden av. Men fra august i 2017 ble drømmen til virkelighet og jeg kunne bruke all min tid og energi på Frisk Trim & Helse, sier Laila, som først og fremst har realisert sin plan om å kunne tilby folk forskjellige typer gruppetreningstimer på ulike tider av døgnet, slik at hun kan imøtekomme alle behov.

– Jeg startet opp med vårt nye gruppetreningstilbud, som jeg kaller «Velg og Vrak», høsten 2017. Foruten spinningen har vi bare hatt gruppetimer for de som fulgt EasyLife-programmet. Nå kan imidlertid alle som oppgraderer sitt medlemskap melde seg på ulike timer, etter behov. Det er bare å gå inn på <https://cerum.no/kundeportal/frisk> og velge.

– Her har vi satset på gruppetimer for både nybegynnere, såkalt lavterskel timer, og timer for mer viderekommende. Vi har også valgt å ha timer som dekker både kondisjon, styrke og uttøying.

Spinning for alle

Spinning, gruppetrening på sykkel, har lenge vært populært på sentret.

Disse timene er åpne for alle med differensiert pris for medlemmer /ikke medlemmer. Det samme gjelder alle styrketimene.

– Merk også at vi har startet opp med styrketrening utendørs, såkalt Bootcamp, og vi har spesielle timer for å styrke skuldre og nakke. Mange har såkalt «tennisalbu», også kalt «musearm». Dette har vi tatt konsekvensen av og tilbyr muskelforebyggende timer både for tennis/golfalbu og for skulder/nakke, sier Laila, som også ønsker å markedsføre at hun nå tilbyr det vi kaller «Slyngetrening», på Storsteinnes.

– Det er et helt nytt tilbud.

Tilbud til bedrifter

Bedriftsavtale for «standard» medlemskap har vi hatt lenge. Men nå utvider vi tilbudene også til bedrifter, og kan komme innom på faste oppdrag for korte «Bøy og Tøy» økter. I tillegg kan vi også ta enkeltoppdrag etter dialog og ønsker, eller begge deler.

– Vi hadde tidlig et slikt oppdrag og det var veldig vellykket. De ansatte hadde anledning å spørre om forskjellige ting når vi først var der. Vi har da også en felles interesse, bedriftene og vi. Målet er at de ansatte skal komme i bedre form, slik at sykefraværet går ned og den enkelte får en bedre hverdag.

Mange ned i vekt

Frisk Trim & Helse fortsetter å satse på sitt livsstilsprogram EasyLife for å hjelpe folk som har noen kilo de vil bli kvitt, legge om livsstilen og komme i bedre form. Siden de startet opp med EasyLife i april 2016 har de hjulpet nesten 50 personer til et lettere liv.



– Endelig har jeg virkelig gjort drømmen min, om å bruke all min arbeidstid på Frisk Trim & Helse, jubler en fornøyd Laila Johannessen, og slår ut med hendene for å vise at hun nå kan invitere til et komplett treningssenter, som har både gruppetreningstimer til ulike tider av døgnet og treningsapparater for de som vil trene på egenhånd.

“
Nå har vi også et program for deg som vil ned 5-8 kilo.

– Nytt er det også at vi har utvidet EasyLife-tilbudet med EasyLife Lettere, som varer i tre måneder, for de som bare vil ned mellom fem og åtte kilo. Det kurset passer også bra for de som først og fremst vil ha hjelp til å trene riktig og som kanskje ikke er så opptatt av kilo.

– Vi tilbyr også PT timer for de som trenger individuell veiledning for å komme i gang med trening, hvor folk betaler for at jeg skreddersyr et treningsopplegg bare for dem, avslutter Laila, som har et senter som er åpent for trening alle dager i uken fra klokken 05.30 om morgenen til klokken 23.00 om kvelden.



Laila Johannessen (t.h.) har kalt sitt gruppetreningstilbud for Velg og Vrak. Nå kan medlemmene på Frisk Trim & Helse selv gå inn og velge mellom ulike treningstilbud både om morgenen, midt på dagen og kvelden. På bildet ser vi Rigmor Antonsen (t.v.) og Mona Ø. Andreassen (hopper tau) i gang med en av gruppetreningstimen på sentret. Rigmor har for øvrig vært medlem på Frisk Trim & Helse fra sentret ble åpnet i 2007.



Laila Johannessen (midten) er veldig glad for å ha fått samboerparet Ylva Sneve og Tor Jørgen Johnsen med på laget sitt. Ylva har både Spinningtimer og styrketreninger, mens Tor Jørgen er Spinning instruktør for en ren guttegruppe på Frisk Trim & Helse.

Harald (60) i mye bedre form etter et halvt år med trening hos Laila



Før var jeg treneren hennes på damelaget til Storsteinnes. Men nå er det Laila som trener meg og har hjulpet meg til å komme i bedre form enn jeg har vært på mange år, sier Harald Einan, her i gang med sin favoritt øvelse, romaskinen. Innehaveren av Frisk Trim & Helse, Laila Johannessen, følger med på at han gjør øvelsen riktig.

– Jeg var i elendig form etter ett år uten å bevege meg. Noe måtte gjøres. Derfor er jeg veldig glad for at jeg valgte å bli med på EasyLife-kurset til Laila Johannessen her på Frisk Trim & Helse, sier Harald Einan fra Storsteinnes.

Han hadde operert skulderen sin og satt sykemeldt hjemme i ett år, uten å bevege seg i det hele tatt. Det gjorde at formen hans ble dårligere og dårligere, og vekten gikk også opp. – Derfor er jeg veldig glad for at jeg ble med i den EasyLife-gruppen som Laila startet på Storsteinnes i april. Det ble redningen for meg. Jeg trengte først og fremst å få hjelp til å trene regelmessig, samtidig som jeg måtte få mer struktur på kostholdet, sier Harald, som er et godt eksempel på at du kan være med i EasyLife-programmet selv om du ikke er så opptatt av å gå ned i vekt. Dette programmet er like mye et opplegg som hjelper folk i gang med å trene riktig og legge om livsstilen.

fakta

Harald Einan (60)

- Sivilstand: Samboer, et barn (26).
- Yrke: Byggmaker på Storsteinnes.
- Bosted: Storsteinnes.

Utejobben på Byggmaker

Harald er da også veldig fornøyd over at all hjelpen han har fått til å komme i bedre form, både av Laila og de andre instruktørene på Frisk Trim & Helse. – Ja, formen er en helt annen nå enn den var da jeg startet opp her i april. Jeg merker det ikke minst på jobben min hos Byggmaker, hvor jeg også har tatt over utejobben. Det medfører mye mer bevegelse og jeg må være høyt og lavt hele tiden, sier 60-åringen, som trener to-tre ganger i uken på treningssentret på Storsteinnes. – Da kombinerer jeg individuell trening på apparatene i treningssalen med gruppetreningsøkter sammen med resten av EasyLife-gruppen jeg

er med i, sier Harald, som er spesielt fornøyd med den treningseffekten han får når han sitter på den moderne romaskinen på Frisk Trim & Helse. Da bruker han den samme type romaskin som Olav Tuft og de andre topproerne bruker i sine treningsforberedelser.

Bedre humør

Harald er i veldig bra humør når vi treffer ham på Frisk Trim & Helse i oktober. Han smiler og ler, og er ikke vond å be når vi ber ham om å demonstrere romaskinen for oss.

– Humøret mitt er et helt annet enn det var før jeg begynte å trene her. Det sier sønnen min også. Han kommenterer at jeg er blitt en annen. Så ingen tvil om at det fysiske henger sammen med det psykiske. Det hjelper å komme i bedre form. Veldig morsomt er det også at jeg trente Laila da hun spilte på damelaget til Storsteinnes for 10 år siden, og nå er det hun som trener meg.

fakta

Liv Dalhaug (45)

- Sivilstand: Gift, 4 barn (14-28), et barnebarn (2 år).
- Bosted: Storsteinnes.
- Yrke: Hjelpepleier DPS på Storsteinnes.

Bedre helse og 20 kilo lettere

Etter ett år med EasyLife-programmet her ved Frisk Trim&Helse har jeg halvert bruken av blodtrykkstabletter, og jeg har gått ned 20 kilo i vekt. Samtidig har formen blitt veldig mye bedre. Nå trener jeg tre-fire ganger i uken her på treningssentret på Storsteinnes, sier Liv Dalhaug (45).

Liv hadde slitt med altfor høyt blodtrykk i lang tid før hun forsto at hun måtte gjøre noe for å berge helsen sin. Derfor kom det som bestilt at Laila Johannessen hadde startet opp med livsstilsprogrammet EasyLife ved sitt treningssenter på Storsteinnes. – Jeg fikk en veldig bra start på programmet da jeg gikk ned mange kilo i starten. Dermed ble jeg veldig motivert til å stå på videre, forteller hjelpepleieren ved Universitetssykehuset (DPS) på Storsteinnes, som ble enda mer motivert når hun så at blodtrykket begynte å falle og hun kunne kutte ned på bruken av blodtrykkstabletter. – Etter ett år med EasyLife bruker jeg bare halvparten så mange tabletter som jeg måtte bruke da jeg startet, mens jeg har gått ned 20 kilo i vekt.



20 kilo lettere og i mye bedre form enn hun noen gang har vært. Liv Dalhaug (t.h.) har god grunn til å smile og sender også en stor takk til sin EasyLife-instruktør, Laila Johannessen, som hjelper henne til å nå de målene hun har satt seg.

Supert treningstilbud

Liv er blitt i mye bedre form, takket være det varierte treningstilbudet hun har på Frisk Trim & Helse. Her er det nemlig gruppetimer å velge mellom både sent og tidlig, samtidig som det er et stort utvalg av kondisjons- og styrketreningsapparater å velge i. – For meg som jobber turnus er dette helt suverent. Det gjør at jeg ikke mister en treningsøkt selv om jeg for eksempel jobber kveldsvakt. Da kan jeg trene før jeg begynner på jobben. Jeg er blant annet med på Spinning her hver tirsdag klokken 7. – Jeg kombinerer kondisjon og styrke, og er ofte med på Spinning først, for så å trene styrke i gruppe etterpå.

Bra miljø i gruppen

Hun er også opptatt av å få fram at samholdet i EasyLife-gruppen er veldig bra. De oppmuntrer og støtter hverandre, og har det morsomt sammen når de trener eller er på teorileksjoner med Laila. – Vi får veldig mye støtte og hjelp av Laila. Uten henne hadde vi nok ikke klart å nå målene våre og kommet i så bra form. Hun er enestående og veldig flink til å motivere oss på en helt spesiell måte, fastslår Liv og får støtte av Marita Stenvoll i sin skryt av innehaveren på Frisk Trim & Helse. – Jeg er i en helt annen fysisk form nå enn for ett år siden. Samtidig har jeg byttet ut garderoben min. Jeg har jo gått ned fra størrelse 44 til 36 i bukser, avslutter 45-åringen fra Storsteinnes.

Myten om hurtigslanking knuses i ny forskning

– Å gå ned i vekt veldig fort, er ikke farlig!

Ny forskning fra NTNU viser at det er samme om du slanker deg over tid, eller går raskt ned i vekt. På sikt vil det ha samme effekt.

Myten sier at man vil legge på seg raskt etter en intensiv diett, og at man heller bør gjøre endringer i et lengre perspektiv. Ny forskning viser imidlertid at gevinsten vil være den samme om du velger den ene eller andre slanke-metoden.

Hvorfor utfordre motivasjonen din til et langvarig vektreduksjonsopplegg? Gå raskt ned i vekt og bruk heller tid, motivasjon og viljestyrke på å stabilisere vekten der du ønsker å være!

– Man har tidligere tenkt at det ikke ville være lurt å gå raskt ned i vekt, fordi det vil være ensbetydende med vektøkning på lang sikt og større nedgang i forbrenningen. Men alle myter har nå blitt knust med vår forskning og en stor studie gjennomført i Australia”, sier førsteamanuensis Catia Martins, ved Senter for fedmeforskning ved NTNU. – Dette gir flere muligheter i forhold til hvilken diett man kan benytte seg av i vektreduksjonsfasen. Å gå hurtig ned i vekt er ikke farlig, sier Martins.

Motiverende å gå raskt ned i vekt

Martins påpeker også at annen forskning har vist sammenheng mellom vektreduksjon og motivasjon. – Går man ned 1,5 til 2 kg hver uke, kan det fungere som en ekstra motivasjon, som kan resultere i at flere gjennomfører vektreduksjonsfasen, sammenliknet med dem som går saktere ned i vekt, sier hun. Forskerne har funnet ut at det å gå raskt ned i vekt, kan fungere vel så bra på lang sikt, som å redusere vekten over tid. Men utfordringene er fremdeles de samme: Hva skjer etter at dietten slutter? – Selv om vi har de samme utfordringene, vet vi nå at det finnes flere muligheter, der rask vektreduksjon også er et godt alternativ, sier Martins.

Har visst om dette

Jøran Hjelmæsæth, leder ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst ved Sykehuset i Vestfold, og professor ved Universitet i Oslo, er enig i resultatet som framkommer i NTNU-undersøkelsen.

– Det er mye forskning som støtter dette. De som går mye ned i vekt, over relativt kort tid, er de som opprettholder vekten, sier han.



Hjelmæsæth sier videre at dette kan være et tegn på at de som er i stand til å iverksette de drastiske planene med lite kaloriinntak, også er de som er best til å vedlikeholde gode vaner.

Myten om at hurtigslanking ikke lønner seg på sikt, er en myte som har festet seg hos mange.

– Grunnen til at dette er en myte, kan være at den har blitt gjentatt over flere år, selv om det ikke har vært belegg for det. Man tenker gjerne også at ved å endre små vaner er det enklere å få det til å vare, enn å foreta drastiske tiltak, sier Hjelmæsæth. På spørsmål om hvor viktig trening og kosthold er oppi dette, svarer professoren: – Ønsker man å gå ned i vekt, så må man spise mindre. Trening og fysisk aktivitet betyr ikke like mye. Har man klart å gå ned i vekt, betyr imidlertid trening mye for å stabilisere vekten, siden forbrenningen synker mye.

Kilder: Coutinho, S. R., With, E., Rehfeld, J. F., Kulseng, B., Truby, H., & Martins, C. (2017). The impact of rate of weight loss on body composition and compensatory mechanisms during weight reduction: A randomized control trial. *Clinical nutrition* (Edinburgh, Scotland). Dagbladet (11. august 2017). Myten om hurtigslanking knuses i ny forskning [Internett], Dagbladet. Tilgjengelig fra: <https://www.dagbladet.no/nyheter/myten-om-hurtigslanking-knuses-i-ny-forskning---a-ga-ned-i-vekt-veeldig-fort-er-ikke-farlig/68579291> [Lest 1.november 2017].



– Jeg følger bare det treningsopplegget jeg har fått her på Modus. Det gjør at jeg både er blitt sterkere og fått bedre kondisjon, sier Raymond Dokmo, her i gang med knebøy, sammen med sin instruktør, Trond Chitussi.

– Jeg ønsket meg noe varig, noe som gjør at jeg ikke går opp i vekt igjen og som også hjelper meg å holde formen. Derfor er jeg glad for at jeg ble med på EasyLife-kurset her på Modus i Bodø, sier Raymond Dokmo (41), medisinsk faglig rådgiver i Helse Nord RHF, som har gått ned 24 kilo i løpet av de åtte første ukene med EasyLife.

Han forteller at han tenkte på å gjøre noe i forhold til både vekta og helsen sin i flere år.

– Jeg har vært altfor glad i mat. Dessuten har vi helseproblemer i familien i forhold til hjerte og karsykdommer. Selv hadde jeg også fått høyt blodtrykk og litt høyt kolesterolnivå. Derfor ville jeg være føre var, mens det enda var tid til å gjøre noe.

– Jeg følte meg både slapp og uopplagt i lang tid, og kona klaget over at jeg snorket om natten. Det siste er som kjent også et faresignal om at vekta kan være for høy, sier den tidligere fastlegen og lederen for legevakta i Bodø.

Han hadde hørt mye positivt om EasyLife-programmet og Modus. Blant annet har han en kompis som hadde gått på EasyLife-kurs.

Veide 127 kilo

Da han startet opp i en av EasyLife-gruppene hos Trond Chitussi veide han 127 kilo og har som mål å gå ned til 90 kilo i løpet av det året EasyLife-kurset varer. Han vil med andre ord ned 37 kilo. Da vi treffer ham etter to måneder med EasyLife på Modus, viser vekten at han allerede har gått ned 24 kilo og veier 103.

– Det er fantastisk bra og det har ikke vært spesielt vanskelig heller. Jeg har bare fulgt det jeg har lært gjennom EasyLife-leksjonene til punkt og prikke. Så jeg er på god vei til å nå målet mitt, som er å få bort maven og komme i god form, sier Raymond, og legger til at både blodtrykk og kolesterol allerede er innenfor normalverdier etter bare åtte uker med EasyLife.

Nytt kosthold

Så forteller han da også at han har lært veldig mye både om mat og trening i løpet av de to månedene på Modus.

– Jeg har lært å spise ofte og lite til hvert måltid, hvordan jeg skal sette sammen måltidene og hva jeg skal spise og hva jeg bør holde meg unngå. Blant annet har jeg begynt å lage all maten fra bunnen av med gode råvarer. Nå er det helt slutt på ferdigmat. Treningshverdagen hans har også blitt helt annerledes i forhold til hva den var tidligere. Nå følger han et opplegg han har fått av Trond og trener styrke og kondisjon tre-fire ganger i uken.

– Jeg har fått slynge- og matteøvelser, jeg trener med vekter, og jeg har begynt å trene kondisjon på tredemøllen og romaskinen. Så har da også formen min blitt mye, mye bedre enn den har vært på mange år.

På jakt

Det merker han ikke minst når han er på jakt sammen med kameratene sine. For Raymond er glad i småviltjakt og nå kan han gå mye lenger før han blir sliten.

– Jeg blir nesten aldri sliten mer. Jeg kan jo bare gå og gå. Dessuten har jeg konsekvent begynt å gå trapper overalt hvor jeg er. Da merker jeg at jeg verken blir andpusten eller svett lenger.

Lei av
**nyttårs-
forsetter**
som aldri lykkes?

I år **hjelper**
vi deg ned i vekt!



**Ned i vekt, komme i gang med trening, ny livsstil.
Høres det ut som kjente nyttårsforsetter?**

Kanskje er stikkordene for å lykkes hjelp, kunnskap og forpliktelse? **Eller EasyLife som vi kaller det.**

- Du er med i en gruppe der alle har samme mål, der man backer og støtter hverandre.
- Du får veiledning, kunnskap og oppfølging av dyktige instruktører.
- Du får mental trening og verktøy til å tenke riktig når utfordringene kommer.

Tenk på neste nyttårsaften, når du har gjort endringen. Gått ned de kiloene du skulle. Kommet i gang med trening. Lært å spise sunt. Da vil du tenke hvor fort det gikk. Og de tøffe periodene du kanskje var igjennom er glemt.

Best av alt er at du nå slipper å ha noe nyttårsforsett for 2019. Du skal bare fortsette med de gode EasyLife-vanene dine.

FRISK

Trim & Helse

Balstun 1 • 9050 Storsteinnes • 90 94 53 64