

EasyLife

1 • 2019 • UTGAVE 14

Varig
vekt-
reduksjon
og livsstils-
endring!



Gikk ned 25 kilo og holder vekten

– Jeg hadde som mål å gå ned til det jeg veide før vektoppgangen for 6 år siden, nemlig 95 kilo. Det målet nådde jeg etter 3 måneder på EasyLife-kurs, i mai 2018. Siden har jeg ligget på rundt 95 kilo, sier Odd Erik Gabrielsen (59) fra Stavanger, her mens han trener styrke på Toppform Sola, støttet av sin EasyLife- instruktør, Merethe O. Holmebakken Les mer på side 4-5.



Takker EasyLife og Lene for at hun har gått ned 23 kilo

– Jeg trengte et program som fungerer og en instruktør som følger meg opp hele tiden. Det har jeg fått gjennom EasyLife-kurset her på Toppform Stavanger og den flinke instruktøren, Lene Randeberg, sier Kirsti Albrethsen Utvik (49) som gikk ned 23 kilo på 6 måneder.

Les mer om Kirsti, her i prat med Lene (til h), på side 6-7.

TOPPFORM 
treningscenter

SOLA: 51 64 89 00
STAVANGER: 51 54 60 58

Nye kurs starter nå! Ring 51 64 89 00 å sikre deg plass!

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 slankemetoden.

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 Hjelvesæth, 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.



Hjelvesæth 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 Hjelvesæth.

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].



Thomas Evensen-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 rehabiliterings-senter i Hedmark, i samarbeid med Østlandsforskning. Den foregikk over tre år, det var altså forskjellige start-tidspunkter 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 selvopplevd 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 selvbylde 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 risikozonene 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 livs-stilsendring.

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

- Lettere enn jeg trodde



“
Jeg synes det er merkelig at det ikke er flere menn her.

- Jeg liker godt å trene styrke, og det beste av alt er å innlede helgen med en skikkelig økt i apparatsalen på Toppform Sola fredag kveld, sier Odd Erik Gabrielsen, her i knebøystativet sammen med sin instruktør, Merethe O. Holmebakken.

- Jeg trodde det skulle ta lengre tid og at det skulle bli vanskeligere. Så jeg er overrasket over at det gikk så lett å gå ned fra 120 kilo til det som var målet mitt da jeg startet opp den 29. januar, nemlig å veie 95 kilo, forteller Odd Erik Gabrielsen (59) fra Stavanger. Han har fått mye mer energi og et mer aktivt liv etter å ha fullført EasyLife-kurset på Toppform Sola.

Aller mest fornøyd er han likevel med at det ikke har vært vanskelig å holde vekten etter at han nådde målet sitt etter bare 3 måneder, i mai 2018.

- Det er jo når du når målet ditt at den egentlige jobben starter. Men takket være ny kunnskap om kosthold og ernæring, og at jeg fikk hjelp til å komme i gang med regelmessig trening her på Toppform, så har det ikke vært vanskelig, forteller Odd Erik, som sluttet å trene for 6 år siden og begynte å dra på seg ekstra kilo, sakte men sikkert.

- Men kiloene som kom på om høsten og vinteren, fikk jeg som regel bort igjen om våren og sommeren, helt til i 2017. Disse kiloene forsvant ikke, og da vekten for første gang bikket 120 kilo ved juletid i 2017, forsto jeg at jeg måtte gjøre noe.

Ikke på egenhånd

- Jeg forsto også at jeg ikke ville klare å gå ned så mange kilo på egenhånd og at jeg trengte hjelp, et opplegg og et program som fungerte. Det er årsaken til at jeg tok kontakt med Toppform rett over jul, og startet på EasyLife-kurset som begynte den 29. januar i 2018.

Da hadde han som mål å komme seg ned på den vekten han lå på før kiloene begynte å sige på da han sluttet å trene, nemlig 95 kilo. At det skulle gå så fort å nå målet, hadde han likevel ikke trodd.

- Kiloene raste av, spesielt i starten, noe som ga meg ekstra motivasjon til både å følge EasyLife-programmet i forhold til kosthold, og til å trene slik jeg ble rådet til fra de flinke instruktørene på Toppform Sola.

å gå ned 25 kilo



Odd Erik Gabrielsen i gang med å trene støttemuskulaturen og balansen. EasyLife-instruktør Merethe O. Holmebakken passer på at han gjøre øvelsen riktig.

95 kilo i mai

Etter at han nådde målet sitt, nemlig å gå ned 25 kilo, allerede i mai, etter bare 3 måneder av EasyLife-kurset, har han klart å holde den vekten i månedene som har gått etterpå.

- Jeg har spist og trent slik jeg har fått råd om, og da fungerer dette.

I forhold til kosthold har 59-åringen endret på mye. Han spiser annerledes og fremfor alt mindre til hvert måltid enn han gjorde tidligere. Han følger også det som kalles Tallerkenmodellen, som gir mengden av de ulike næringsgruppene på tallerkenen.

- Jeg har også helt sluttet med en del uvaner jeg hadde tidligere. Blant annet spiste jeg veldig mye peanøtter hver dag. Det har jeg helt sluttet med nå.

Liker styrketrening

Odd Erik hadde trent mye styrketrening tidligere og har alltid likt den treningsformen. Så for ham var det naturlig å ta opp igjen denne aktiviteten.

- Jeg kommer hit til Toppform Sola 2-3 ganger i uka og merker at jeg har blitt sterkere og fått mye mer overskudd. Kombinasjonen av å gå ned 25 kilo og trene regelmessig, er fantastisk. Jeg har fått så mye energi og overskudd til å gjøre ting jeg ikke orket tidligere. Det slår ut både på jobben og i privatlivet, sier 59-åringen, som går lange turer i skogen, gjerne i motbakke, når han ikke er på Toppform.

- Dessuten liker jeg godt å komme hit til Toppform på fredag kveld for å kjøre gjennom en skikkelig styrkeøkt. Det gir meg en fantastisk inngang på helgen.

fakta

Odd Erik Gabrielsen (59)

- Bosted: Øvre Vaulen i Stavanger.
- Sivilstand: Gift, 2 sønner, 1 barnebarn (4 år).
- Yrke: Fagkoordinator i Rogaland Fylkeskommune, ansvarlig for HMS, beredskap og inkluderende arbeidsliv.



- Så stor var du rundt livet, sier Merethe til Odd Erik Gabrielsen. Livvidden har gått fra 125 til 103 cm.

For få menn

Han synes også at det er merkelig at det er så få menn med på EasyLife-kurset. Det er jo et kurs som passer midt i blinken også for menn.

- Det er mange som meg, som trenger å gå ned mye i vekt. Så hvorfor de ikke kommer hit og begynner på EasyLife-kurs, forstår ikke jeg.

En dag tok han med seg en 25 kilos skive da han gikk fra apparat til apparat, for å forstå hvor mange ekstra kilo han egentlig hadde båret på.

- Det ga meg en aha-opplevelse. Da forsto jeg hvor mye 25 kilo egentlig er, sier Odd Erik, som i kjølvannet av vekt-nedgangen også har vært nødt til å skifte ut det meste av garderoben sin.

- Jeg har jo gått ned fra 40 til 32 i bukestørrelser og 22 centimeter i livvidde, avslutter den fornøyde karen, som aldri vil tilbake der han var.

Har fått hjelp til å gå ned fra 79 til 56 kilo ved hjelp av EasyLife



– Jeg trives med å trene styrketrening på egenhånd i apparatsalen på Toppform, sier Kirsti Albrethsen Utvik, her i gang med roøvelsen, tett fulgt av sin instruktør, Lene Randeberg.

– Jeg har vært flink til å følge EasyLife-programmet og jeg kan ringe eller sende SMS til min EasyLife-instruktør, Lene Randeberg, om alt mulig. Derfor har jeg gått ned hele 23 kilo i løpet av de 8 første månedene her på Toppform Stavanger.

Kirsti Albrethsen Utvik (49) veide 79 kilo da hun startet på EasyLife-kurset til Lene Randeberg i mai 2018. Men da vi treffer henne på Toppform sentret på Tasta i Stavanger i november samme år, kan vi selv konstatere at vekten bare viser 56 kilo. – Det har gått over alle forventninger og jeg har gått ned mer enn dobbelt

så mye av det som var målet da jeg startet med dette livsstilsprogrammet her i mai.

Da var nemlig målet til vernepleieren fra Gausel i Stavanger å gå ned 10 kilo, noe som hadde sammenheng med at legen hadde sagt til henne at dette måtte hun ned for at de kunne operere hennes tunge brystparti.

– Jeg var plaget av mye smerter i skuldre og nakke. Årsaken var blant annet at jeg var så tung foran. Men de ville ikke operere meg før jeg gikk ned 10 kilo og BMI-en min ble lavere.

Legen ble glad

Da hadde 49-åringen kjent til EasyLife-programmet lenge. Hun hadde fått mange magasin av den typen leseren nå holder i hånden i postkassen i Stavanger, og fant ut at hun ville prøve

dette programmet hun også.

– Jeg fortalte det til legen min og han ble glad. For han kjente også til EasyLife, fordi han hadde hatt andre pasienter som med hell hadde gjennomført dette programmet.

Derfor ringte hun til Toppform på Tasta og fikk et møte med daglig leder, Jarle Johansen. Avgjørelsen ble tatt, og Kirsti fikk plass på EasyLife-kurset som startet i mai.

– Det er en avgjørelse jeg ikke angrer på. For jeg innså at jeg trengte et opplegg, et miljø med andre i samme situasjon og en instruktør som fulgte meg opp hele tiden, både i forhold til kosthold og trening.

Støtte og hjelp

Den hjelpen har hun fått og det har vært en viktig grunn til at hun gikk ned

fakta

Kirsti Albrethsen Utvik (49)

- Bosted: Gausel i Stavanger.
- Sivilstand: Gift.
- Yrke: Vernepleier. jobber i Klepp Kommune med psykisk utviklingshemmede.



– Det tok litt tid før jeg kom i gang med å trene. Men nå er det slik at det har blitt et stort savn for meg de gangene jeg ikke får tid til å komme hit, sier Kirsti Albrethsen Utvik, her i gang med oppvarming på tredemøllen sammen med EasyLife-instruktør, Lene Randeberg.

– En gang i uka er jeg med på sirkeltrening sammen med andre her i gruppetreningssalen på Toppform Stavanger. Det trives jeg veldig godt med, sier Kirsti Albrethsen Utvik (nærmest), som sammen med sin instruktør, Lene Randeberg, demonstrerer en balløvelse de bruker.



“ Jeg trengte et verktøy i hverdagen. Og det har jeg fått!

i vekt fra dag 1, og dette har bare fortsatt fram til vi treffer henne 6 måneder senere.

– Jeg var veldig bestemt på at jeg skulle klare dette. Jeg har vært veldig målbevisst og har fulgt EasyLife-programmet gjennom de ulike trinnene som dette består av. Men jeg tror ikke jeg hadde klart det om jeg ikke hadde fått så god støtte og så mye hjelp fra Lene, forteller vernepleieren, som både har ringt og sendt SMS til sin instruktør veldig ofte.

– Det kan være spørsmål om maten, om jeg kan spise det eller det, og det kan være spørsmål om treningen. For det er Lene som også har satt opp treningsprogrammet mitt.

Nytt kosthold

Så har hun vært gjennom en skikkelig livsstilsendring, både i forhold til maten hun spiser og treningen.

– Jeg trengte et verktøy i hverdagen, og det har jeg fått. Når det gjelder maten, så spiser jeg annerledes enn tidligere, både hva, hvordan jeg setter sammen måltidene og ikke minst hvor ofte jeg spiser. Jeg følger den såkalte Tallerken-modellen når jeg setter sammen måltidene, og spiser hver 3. time, slik jeg har lært av Lene.

Trening har hun også kommet godt i gang med, selv om det gikk litt tregt i starten, som hun selv sier.

– Men nå er jeg nærmest blitt avhengig av å trene 3-4 ganger i uka. Ja, får jeg ikke kommet meg hit, er det et savn. Disse treningsøktene har blitt en viktig del av hverdagen min.

Slankere midje

– Jeg har gått ned 20 centimeter rundt midjen, fra 98 til 78 centimeter, og jeg har gått ned fra Large til Small i klesstørrelser. Derfor har jeg også måtte bytte ut hele garderoben min.

Kan skeie ut

– Jeg var skeptisk til dette programmet i starten, da jeg trodde at jeg aldri kunne skeie ut og kose meg lenger. Men, det kan jeg, bare jeg har kontroll og kan ta meg inn igjen.

Vil hjelpe andre

– Når jeg valgte å si ja til å stille opp i dette magasinet, har det sammenheng med at jeg ønsket å vise andre at de også kan få hjelp til å gå ned i vekt og legge om livsstilen. For når jeg har klart dette, kan andre klare det også, sier Kirsti.

Lettere
og i bedre
form



Ordføreren i Fjell klar til valgkamp

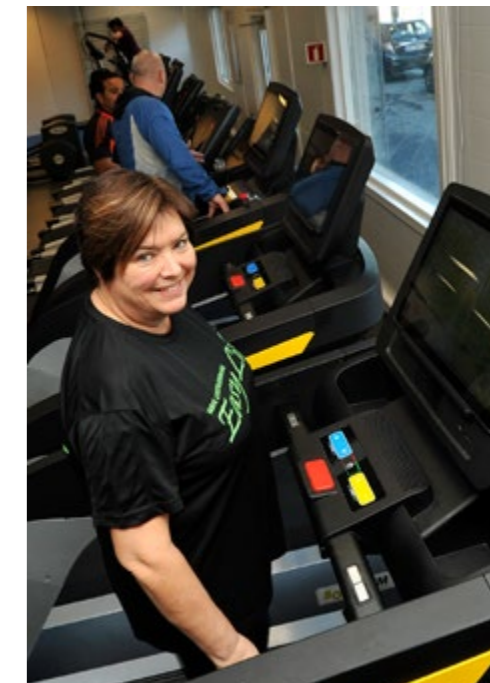
– Jeg har allerede blitt sterkere i kroppen og fått mer energi. Så nå er det bare å stå på videre, for jeg skal fortsatt ned 14 kilo, sier ordføreren i Fjell kommune, Marianne Sandahl Bjørøy, her i gang med å trene magemusklene.

fakta

- Marianne Sandahl (56)**
- Bosted: Bjørøy.
 - Sivilstand: Gift, 2 barn, 2 barnebarn (4 måneder og 2 år).
 - Yrke: Ordfører i Fjell kommune.



– Jeg forsøker å komme hit til In Shape for å trene to ganger i uka. Det er jeg godt fornøyd med, fordi det er en økning på 200 % i forhold til det jeg har trent tidligere, sier Marianne Sandahl Bjørøy (til v), her i gang med kettlebelltrening sammen med sin EasyLife-instruktør, Vivian Veum.



Mer pust og mer overskudd for ordføreren i Fjell kommune, Marianne Sandahl Bjørøy, her på en av de nye tredemøllene på In Shape treningscenter i Olsvik.

– **Jeg måtte ta grep etter at jeg gikk opp mellom 10 og 15 kilo siden jeg ble ordfører i Fjell kommune i 2015. Så nå møter dere en lettere og sterkere ordfører med mer overskudd, fastslår Marianne Sandahl Bjørøy (56), som har startet med å gå ned 9 av de 23 kiloene hun har som mål, etter de første 2 månedene av det ett år lange livsstilskurset EasyLife ved In Shape i Olsvik.**

Ordføreren er dermed godt i gang med å nå målet sitt om å gå ned 23 kilo, fra 87 som hun veide da hun startet på EasyLife-kurset på In Shape i begynnelsen av september 2018, til 64 kilo før kurset avsluttes i september 2019. – Men jeg merker allerede store forandringer etter å ha gått ned disse 9 første kiloene. Så jeg er veldig fornøyd med meg selv. Har allerede mye bedre pust og mer overskudd, slik at jeg orker å stå på lengre i hverdagen for Fjell Kommune, sier den fornøyde ordføreren, som er spesielt godt tilfreds med testene de har gjort på In Shape. – De viser jo at hun har gått ned mer i fett enn hun har gått ned i antall kilo. For hun har tatt av 10 kilo i fett og gått

opp 1 kilo i muskelmasse, konstaterer den erfarne og velutdannede EasyLife-instruktøren på In Shape, Vivian Veum.

Uregelmessige måltider

Selv om hun nesten alltid har hatt noen kilo for mye å dra på, som hun selv sier, var det først etter at hun ble ordfører at kiloene virkelig begynte å bale på seg.

– Det ble veldig lange dager, mye stress og liten tid til mat. Jeg glemte rett og slett og spise, og da jeg kom hjem sent på kveld, både sliten og sulten, ble det ofte til at jeg spiste alt jeg kom over, før jeg stupte i seng. Det måtte jo gå galt.

– Det ble heller ingen tid til trening, og kiloene kom på. Når vi spiste i løpet av dagen, ble det også gjerne smørbrød med alt for mye godt smør på skivene.

Nytt kosthold

Da vi treffer ordføreren på In Shape treningscenter i Olsvik 2 måneder etter at hun startet på EasyLife-kurset, er kostholdet hennes snudd helt i forhold til tidligere. Nå har det gått fra 1-2 måltider om dagen til 4-5, og hun spiser helt annen mat enn tidligere.

– Jeg har lært mye om hva jeg ikke bør spise for mye av og hva jeg bør prioritere. Jeg har også lært å sette sammen måltidene riktig og hvor mye jeg må spise til hvert måltid. Og ikke

minst har jeg lært hvor mange måltider jeg bør spise hver dag, sier ordføreren, som likevel innrømmer at det kan være en utfordring å få spist nok i perioden mellom 7 og 12 om morgenen.

– Da skjer det veldig mye i jobben min og det er ikke bare å ta fram maten midt i et møte heller.

Viktigst er det likevel at hun har fått ny kunnskap og blitt bevisstgjort på hva hun putter i seg. Hun har innsett at det er maten som er viktigst når hun skal ned i vekt.

Økt med 200 %

Det betyr ikke at også trening betyr mye, og her har Marianne, etter eget utsagn økt med 200 % i løpet av de 2 månedene hun har vært i EasyLife-gruppen til Vivian Veum.

– Det er et enkelt regnestykke. Før trent jeg 0 ganger i uka. Nå trener 2 ganger i uka her på In Shape. Og det hjelper. Jeg har allerede fått bedre pust, merker at jeg blir sterkere i kroppen og kjenner meg mye bedre enn tidligere. Overskuddet er et helt annet enn det var, noe som blir viktig i året som kommer, sier ordføreren. Hun stiller som førstekandidat for Arbeiderpartiet for å bli den første ordføreren i den nye storkommunen med navnet Øygarden kommune, etter at Fjell, Sund og Øygarden kommuner nå skal slås sammen.



Livsfarlig med stor mage!

Har du stor mage, er risikoen for å få hjerneslag eller hjerteinfarkt mye større enn for de som bare er overvektige, uten å ha mye av fettstoffer rundt livet.

Dette er konklusjonen i en stor undersøkelse fra Minnesota, som ble avsluttet i 2016 og publisert i 2018. Studiene konkluderte med at fettstoffer du har rundt magen er farligere enn fett ellers på kroppen. Har du en stor midje, men ellers ikke er så overvektig, så er det farligere med tanke på hjerneslag og hjerteinfarkt, enn om du er for tung, men uten å ha spesielt stort midjemål. Du kan med andre ord ha en normal BMI (måler vekt sammenlignet med høyde) men likevel være svært utsatt for å få både hjerteinfarkt og hjerneslag, om det fettstoffer du har på kroppen er sentrert rundt magen. I en artikkel i Dagbladet fra 26. april i år, som omtalte den nevnte undersøkelsen, uttalte Serena Tonstad, overlege ved seksjon for preventiv kardiologi, OUS, følgende: – Dette viser at bukfedme er det nye kolesterolet i befolkningen. Høyt kolesterol er vanlig å gjøre noe med. Vi har mer og mer behandling mot høyt kolesterol, og endret kosthold fører også til at dette går ned i befolkningen. Epidemien av bukfedme krever mer, både av individet og av samfunnet, sa Tonstad.

Uten å vite om det

I den samme artikkelen i Dagbladet uttalte Njord Nordstrand, forsker ved senter for sykkelig overvekt, Sykehuset i Vestfold, følgende:

– Det er nokså sikkert at mange har farlig fedme uten at de vet om det. Normal BMI medfører ikke nødvendigvis lav risiko for hjerte/karsykdom, eller kreft for den saks skyld. Fettstoffer rundt innvollene, såkalt sentral fedme, er farligere enn fettstoffer rundt rumpe og lår.

– BMI måler bare høyde i forhold til vekt og tar ikke hensyn til hvor på kroppen vekten sitter. Vekten øker også med mye muskler. Det tar ikke BMI hensyn til. Vekt kan være så mangt, sitter den på rumpe eller bryst, gir den ikke så høy risiko.

Legen må si fra

Njord Nordstrand uttalte også følgende i den nevnte Dagblad artikkelen 28. april: – Fastlegen har en veldig viktig rolle for å forebygge sykdom. Vi leger kommer ofte ikke på banen før det er skjedd noe. Primærforebygging er utrolig viktig. Legen må tørre å si til pasienten at «du er for feit». Fastlegene må ta det opp, ellers gjør de ikke jobben sin, sier Nordstrand.

OM STUDIEN

- 1529 deltakere (alder 50-75 år) fra Minnesota.
- Samtlige deltagere ble fulgt i minst 16 år.
- Studien ble avsluttet i 2016 og publisert i 2018.
- Bukfedme ble definert etter liv-hofte ratio over 0,9 for menn og 0,85 for kvinner.
- Studien konkluderte med at kroppsmasseindeks (KMI) alene ikke er et godt mål for økt risiko for hjerte-/karsykdom.
- Bukfedme, selv med normal KMI, derimot gir økt risiko for hjerte-/karsykdom, spesielt hos kvinner.
- Risikoen øker eksponentielt med alder fra ca. 45 år og oppover
- Konklusjonen er at kroppssammensetning er et viktig verktøy for å vurdere helseisiko og at KMI er et for svakt verktøy.

Kilde: The American Journal of Cardiology



Gikk ned fra 80 til 72 kilo på 8 uker med EasyLife

– At jeg nesten har nådd målet mitt etter bare 8 uker har gitt mersmak. Så nå er målsettingen litt justert og jeg vil ta av 5 kilo til, sier en fornøyd Heidi Liverød, her i gang i et av apparatene i styrkesirkelen på MyLife Livsstilsenter i Sandefjord.

– Jeg forsto at noe måtte gjøres da vekta mi passerte 80 kilo for aller første gang i mitt liv. Men det har gått så greit å gå ned disse 8 kiloene, at jeg vil gå ned 5 kilo til, sier Heidi Liverød (60) fra Sandefjord, som roser opplegget rundt livsstilskurset EasyLife.

Den 60 år gamle kundefrådgiveren fra Sparebank 1 i Sandefjord er et bra eksempel på at EasyLife-programmet fungerer veldig bra også for deg som «bare» vil ned 3-10 kilo.

– Det har ikke vært vanskelig i det hele tatt. Så lenge du følger programmet og gjør som den flinke EasyLife-instruktøren, Jonas Angell-Petersen sier, så går du ned i vekt uten problemer. Men, det er viktig at du er motivert for dette, og det var jeg, forteller Heidi, som hadde mistet kontrollen på vekten da hun sluttet å veie seg, slik hun gjorde før.

– Jeg har alltid bestemt meg for at jeg ikke skulle veie over 70 kilo. Men så var det en periode jeg glemte å veie meg. Mye skjedde, og vips viste vekten 75 kilo da jeg endelig gikk på vekten. Kiloene kom plutselig på, og da vektnåla viste 80,5 kilo før sommeren i fjor, bestemte jeg meg for at nok var nok.

Så på vennene

Da kjente hun allerede til livsstilsprogrammet EasyLife som har eksistert på MyLife helt siden 2008. For hun hadde venner som hadde klart å gå ned mange kilo og lagt om livsstilen ved hjelp av dette programmet.

– Jeg bestemte meg før ferien, og gjennom hele sommeren motiverte jeg meg selv til å starte. Tok kontakt med Jonas rett over ferien og var klar til oppstart den 11. september. Målet hun satte seg i samarbeid med Jonas var at hun skulle gå ned 10 kilo i løpet av de 10 leksjonene det tre måneder lange kurset varte.

– Det målet har jeg nådd allerede etter 8 uker, da det enda står igjen over en måned. Så nå har jeg justert målsettingen min. Vil ned 5 kilo til, slik at jeg kommer ned på 67 kilo. Skal nemlig

aldri over 70 kilo igjen og vil ha noen kilo å gå på.

Nytt kosthold

Hun er veldig fornøyd med det som har skjedd så langt og trekker ikke minst fram at hun har fått ny kunnskap om mat og ernæring, og hun har blitt mye mer bevisst på hva hun putter i seg.

– Jeg spiser mye mindre til hvert måltid og jeg spiser annerledes. Har også lært hvordan jeg skal sette sammen måltidene og at jeg skal spise ofte.

I tillegg har hun også kommet i gang med trening, selv om hun selv mener at hun har litt å gå på der.

– Jeg er jo en veldig aktiv dame som er med på mange ting. Så tiden strekker ikke alltid til. Men jeg både går og sykler mye, blant annet sykler jeg frem og tilbake til jobben, fra Granholmen til sentrum hver dag. Det er 5 kilometer hver vei. I tillegg prøver jeg å komme hit til MyLife også, særlig for å trene styrketrening. Vet jo at det er veldig viktig, spesielt når jeg blir eldre, avslutter den fornøyde 60-åringen.

TREN FOR KRONER 1 PR DAG I JANUAR

Spill
Squash & Tennis
Singel- og bedriftsliga.
Kurs i tennis og
junior squash.



14 squash-
baner

Meld deg på
singel liga i
squash.

Personlig trener?
Vår PT hjelper deg i gang!



Vi setter opp gratis treningsprogram
og følger deg opp slik at du kommer
i gang med treningen.

FAMILIEPAKKEN

Nyhet!



Vi har squash,
tennis, helsestudio,
gruppetimer og
personlige trenere.

Ta med hele familien
på trening.
Vi hjelper dere i gang.

«Rogalands mest allsidige treningscenter»

TOPPFORM
treningscenter 



Tasta: Tlf. 51 54 60 58 • Sola: 51 64 89 00