

EasyLife

3 • 2018 • UTGAVE 14

Varig
vekt-
reduksjon
og livsstils-
endring!



Ned 30 kilo med EasyLife på Toppform Sola



– Jeg har ikke angret et eneste sekund på at jeg startet med livsstilskurset EasyLife her på Toppform Trenings-senter, sier Brit Reidunn Pedersen (23) fra Kvernåvik, som gikk ned fra 110 til 80 kilo i løpet av det ett år lange EasyLife kurset på Sola.

Les mer om 23 åringen, her på tredemøllen, på side 4-5. Se også innfelt bilde av henne før hun gikk ned 30 kilo.

Marit Iren (47)
fra Rennesøy
ned 31 kilo
på 9 måneder



Les mer om 47-åringen, her sammen med sin EasyLife instruktør, Lene Obrestad (til h), på side 6-7.

TOPPFORM
trenings-senter 

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 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.



Hørte på foreldrene sine og gikk ned 30 kilo

– Heldigvis hørte jeg på mor og far da de kom til meg med EasyLife magasinet i januar i fjor. For dette livsstilsprogrammet på Toppform Sola er blitt redningen for meg, sier Brit Reidunn Pedersen (23) fra Kvernnavik, som gikk ned fra 110 til 80 kilo i løpet av det ett år lange livsstilskurset.

Hun hadde prøvd forskjellige ting de siste årene etter at hun begynte å slite med overvekt fra ungdomsskolealderen.

– Jeg begynte å trene på forskjellige treningssentre også, og kjøpte PT timer (personlig trener). Det hjalp en

stund. Jeg gikk ned i vekt, men gikk også like fort opp igjen etterpå.

– Jeg kjente ikke til EasyLife før foreldrene mine fikk dette magasinet i postkassen. Heldigvis hørte jeg på dem når de anbefalte meg å melde meg på her på Toppform Sola, sier den fornøyde 23 åringen, som ikke synes det har vært vanskelig å gå ned disse 30 kiloene.

Litt tøft i starten

– Bortsett fra at det var litt tøft i starten har det ikke vært vanskelig. Dessuten hjalp det jo veldig på motivasjonen at jeg gikk ned så mye i starten. Tok vel av rundt 4 kilo i uka de første ukene, forteller Brit Reidunn, som hadde som mål å gå ned mellom 20 og 30 kilo da hun startet i januar i fjor.

– Det målet har jeg nådd så nå er målet mitt å holde vekten, og dessuten gå ned litt til, slik at jeg kommer meg under 80 kilo.

Hun ser både slank og flott ut da vi treffer henne i slutten av mai, 4 måneder etter at hun nådde målet og gikk ned 30 kilo. For med sine 175 centimeter og relativt kraftige benbygning, har hun nok funnet sin ideallvekt.

– Ja, jeg stortrives nå. Men du må skrive at jeg ikke hadde klart dette uten all hjelpen og støtten jeg har fått fra min EasyLife instruktør her på Toppform Sola, Charlotte Eltervåg. Hun har vært enestående og hjulpet meg så mye underveis, både i forhold til kostholdet og treningen. Det er ikke få møter jeg har hatt med henne så jeg er evig takknemlig.

2



1. Fra ikke å trene i det hele tatt, bortsett fra litt keeperspill for Sundes jentelag i fotball, trener Brit Reidunn Pedersen i dag 4-5 ganger i uka på Toppform Sola, her i skulderpresstativet.
2. Brit Reidunn Pedersen har 30 kilo mindre å dra på i forhold til tiden før hun startet med EasyLife på Toppform Sola i januar 2017, mens fett i stedet er blitt til muskler på den slanke og flotte damen fra Kvernavik.
3. Slyngetrening er en skånsom måte for kroppen å trene styrketrening på, og Brit Reidunn Pedersen er en flittig bruker av slyngen på Toppform



3

fakta

Brit Reidunn Pedersen (23)

- Bosted: Kvernavik
- Sivilstand: Single, bor hos mor og far.
- Yrke: Lærling på Sunde Sykehjem, utdanner seg til helsefagarbeider.

“ Å gå ned 4 kilo i uka de første ukene, ga meg ekstra motivasjon.

med EasyLife

Helt nytt kosthold

Så er da også kostholdet hennes et helt annet enn det var før hun startet med EasyLife programmet. Nå spiser hun annen mat, hun spiser flere måltider enn tidligere og hun spiser mindre til hvert måltid.

– Charlotte har lært meg så mye om mat og bevisstgjort meg på ting jeg ikke kunne noe om tidligere. Det er også helt slutt med å putte inn på søtaker og brus, slik jeg gjorde før.

Trener 4-5 ganger i uka

Helt ny er også livsstilen hennes i forhold til trening. Mens hun før nøyde seg med å stå i mål på jentelaget til Sunde, trener hun i dag 4-5 ganger i uka på Toppform sentret på Sola.

– Jeg løper 3 ganger i uka, mest på tredemøllen her, men også utendørs

om sommeren, og jeg trener styrke en dag i uka. Får nemlig så mye gratis styrketrening i jobben min på Sunde Sykehjem, at jeg prioriterer kondisjonstrening her på Toppform.

Så har hun da også blitt i merkbart bedre form i løpet tiden som har gått fra januar 2017 til vi treffer henne i slutten av mai i år.

– Før klarte jeg knapt nok å jogge i det hele tatt. Nå derimot løper jeg fort i en time på tredemøllen, hvor jeg varierer med ulik intervalltrening og stigningsløp, forteller 23 åringen, som bruker den 8 kilometer lange runden rundt Hålandsvannet som en god målestokk.

Der klarte hun tidligere knapt nok å løpe i det hele tatt, mens hun nå løper rundt på 42 minutter.

– Jeg har jo fått et helt nytt liv og orker mye mer både hjemme og på jobben.

Ny garderobe

Ny er også garderoben hennes. For den måtte jo fornyes, etter at hun gikk ned 30 kilo.

– Det er blitt så morsomt å kjøpe klær igjen. Før var det nemlig alt annet enn morsomt siden ingen klær passet til meg og jeg måtte gå i spesialbutikker for klær i store størrelser, forteller Britt Reidunn, som stortrives på Toppform Treningssenter på Sola.

– Det er veldig bra miljø her og jeg føler meg veldig hjemme. Det er mye bedre enn andre treningssentre jeg har besøkt tidligere så her kommer jeg til å fortsette å trene, avslutter den unge damen fra Kvernavik.

Marit Iren fra Rennesøy ned 31 kilo på 9 måneder

– Det var en muskelterapeut som foreslo at jeg burde gå ned i vekt og en fysioterapeut fra Rennesøy anbefalte EasyLife programmet. Nå er jeg veldig glad for at jeg fulgte deres råd, sier en strålende fornøyd Marit Iren Bertelsen (47) fra Rennesøy, etter at hun gikk ned fra 111 til til 80 kilo i løpet av 9 måneder med EasyLife programmet på Toppform Stavanger.

Den 47 år gamle miljøterapeuten ved Mosterøy Skole hadde gått gradvis opp i vekt gjennom flere år, uten at hun tok vekten på alvor.

– Nei, jeg ignorerte kiloene som kom på og sluttet også å veie meg, helt til jeg forsto at jeg måtte gjøre noe, sier Marit Iren, som først forsto alvoret da hun ble mer og mer plaget av smerter i hele kroppen.

– I fjor vinter gikk jeg sykemeldt i flere uker, fordi jeg mistet helt følelsen i bena mine. Jeg var helt nummen og hadde også store smerter i knærne. Ja, så store var smertene at jeg måtte ta smertestillende tabletter hver eneste natt for i det hele tatt å få sove.

Muskelterapeuten sa fra

Legen undersøkte henne, men fant ingen feil. Da var det tilslutt en muskelterapeut hun gikk hos, som gjorde at hun forsto at kanskje vektreduksjon ville hjelpe henne.

– Han sa rett til meg det ingen andre, hverken leger eller andre hadde sagt, nemlig at jeg burde gå ned i vekt. Det kunne hjelpe på mine problemer, foreslo han.

At hun havnet på EasyLife kurs på Toppform Stavanger på Tasta, kan hun imidlertid takke en fysioterapeut fra Rennesøy for.

– En annen av hans pasienter hadde gått EasyLife kurset med stort hell, og anbefalte meg å prøve også.

Og på kjøpet ble hun kvitt alle smertene som plaget henne

Skeptisk i starten

Marit Iren innrømmer at hun var skeptisk i starten, ikke minst på grunn av kosterstatistene som er en viktig del av programmet i de første ukene. Men den skepsisen ble raskt borte, omtrent i takt med alle kiloene som også forsvant fra hennes kropp.

– Da ble jeg jo mer og mer motivert, og opplevde egentlig at det var lettere enn jeg hadde trodd på forhånd å gå ned så mange kilo.

Når vi treffer 47 åringen på Toppform sentret på Tasta i Stavanger mot slutten av mai, har hun gått ned hele 31 kilo siden hun startet i september året før. Målet hun satte seg har hun nådd, 3 måneder før det ett år lange EasyLife programmet avsluttes.

– Målet mitt var 30 kilo så det har jeg nådd. Men min såkalte BMI er fortsatt litt for høy, slik at jeg vil prøve å ta av noen kilo til.

Stor helsegevinst

Det aller viktigste for miljøterapeuten fra Rennesøy er likevel den betydelige helsegevinsten som har fulgt i kjølvannet av vektnedgangen.

– Jeg har stort sett blitt kvitt alle smertene som plaget meg tidligere. Nå tar jeg for eksempel aldri smertestillende tabletter om nettene for å få sove, slik jeg måtte tidligere. Jeg har også blitt mye mer smidig i kroppen og kan gjøre så mye som jeg ikke orket tidligere, sier Marit Iren, som har klart å legge om livsstilen sin både i forhold til trening og kosthold, slik målsettingen er for EasyLife programmet.

– Jeg har lært så mye jeg ikke visste om kosthold. Har blitt veldig bevisst på hva jeg putter i meg og har lært å forstå innholdsfortegnelsene. I dag spiser jeg mye oftere enn jeg gjorde før, men mindre til hvert måltid. Fordelingen av det som ligger på tallerkenen er også annerledes.

Trener regelmessig

For første gang i sitt liv trener hun også regelmessig, mens hun tidligere bare trente i perioder og uregelmessig.

– Jeg trener 2-3 ganger i uka her på sentret, og jeg går også lange turer og har begynt å jogge hjemme i Rennesøy. Her på sentret liker jeg best å være med på gruppetreningstimer, og Spinning (gruppetrening på sykkel) er min favoritt. Da blir jeg skikkelig sliten og får veldig bra kondisjonstrening.

I tillegg er hun også med på andre gruppetimer, som for eksempel den populære dansetimen Zumba, og hun også trener styrketrening i den store og velutstyrte apparatsalen på Toppform.

– Jeg har også så vidt begynt å spille squash. Det er morsomt, og dette sentret har jo så mange squash baner. Så rett som det er spiller jeg squash med svigerinnen min, som også har begynt på EasyLife kurs her på sentret.

Sommer i nye klær

Når vi treffer 47 åringen har sommeren meldt sin ankomst til Stavanger og Marit Iren har fått et nytt problem.

– Jeg oppdaget jo at ingen av sommerklærne mine passet lenger så jeg må ut og kjøpe nye. Det gjelder ikke minst også bikini. For denne sommeren gleder jeg meg til å gå med bikini igjen. Det har jeg ikke gledet meg til på veldig mange år, avslutter damen fra Rennesøy, som har blitt 16 centimeter smalere rundt livet og har gått ned fra størrelse 46/48 til 42 i bukser og fra XL til medium i overdelene.

fakta

Marit Iren Bertelsen (47)

- Bosted: Rennesøy
- Sivilstand: Gift, 2 barn (8 og 10 år)
- Yrke: Miljøterapeut ved Mosterøy skole.



Etter at Marit Iren Bertelsen gikk ned i vekt forsvant også smertene hun har vært plaget med i flere år. Nå kan hun gjøre alt hun ikke klarte før, til og med å spille squash. Her ser vi henne sammen med sin instruktør, Lene Obrestad (til v) på en av de mange squash banene på Toppform Stavanger.

“ Da kiloene begynte å renne av meg, forsvant også skepsisen min.



Marit Iren Bertelsen koser seg i det hjemmehygge miljøet på Toppform Stavanger på Tasta, her sammen med sin EasyLife instruktør, Lene Obrestad (til v).



– Ja, jeg har nådd målet mitt!!! Vi var tilstede da Marit Iren Bertelsen den 22. mai kunne strekke hendene over hodet og juble over at hun hadde nådd målet sitt, nemlig å gå ned 30 kilo. Vekta her viser at hun veier 80 kilo og har gått ned 31 kilo, fra 111 kilo som hun veide da EasyLife kurset startet i september 2017. Her ser vi henne sammen med sin EasyLife instruktør, Lene Obrestad (til v).

– Det er aldri for sent å snu, og tilslutt forsto jeg at jeg måtte gjøre noe både med vekten min og formen, sier Lulzim Neziri, her sammen med sin instruktør, Jonas Angell-Petersen, i skulderpress apparatet på MyLife.

Trengte et «kick» for å komme i gang

– Jeg hadde prøvd på egenhånd, men innså at jeg trengte hjelp og et program som kontrollerte meg, sier den arbeidssomme utleieren, bussjåføren og innehaveren av Kafka cafe i Sandefjord, Lulzim Neziri, som gikk ned 21 kilo på 3 måneder.



Det var da også på jobb, i bussgarasjen til Tide Buss i Sandefjord, at han leste et tilsvarende magasin som leseren nå holder i hånden.

– Der sto det at EasyLife også var for deg som ville ned 3-10 kilo. Fant ut at det var et bra program for meg, selv om jeg raskt justerte målsettingen til 15 kilo, etter å ha hatt møte med instruktøren på sentret, Jonas Angell-Petersen.

Men da han gikk så raskt ned i vekt, og hadde gått ned fra 127 til 106, altså 21 kilo allerede etter 3 måneder av EasyLife programmet, da vi pratet med ham i slutten av mai, har han valgt ytterligere å justere opp målsettingen.

– Nå er målet å komme under 100 kilo og bli liggende der. For bortsett fra de 3-4 første dagene, før jeg kom inn i den såkalte ketosefasen, har jeg ikke hatt problemer i det hele tatt. Dette går jo veldig greit og jeg har allerede lagt om livsstilen min både i forhold til kosthold og trening.

Jobber veldig mye

Han har lært seg å prioritere og lært seg hva som er viktigst, nemlig helsen. For nettopp knapt med tid og all job-

bingen, var årsaken til at den arbeidssomme karen, som kom som flyktning fra Kosovo for mange år siden, gikk opp i vekt. Når du både bygger og innreder leiligheter, skal administrere utleie av 20 leiligheter, kjører buss i 40% stilling og også driver cafe, blir det jo ikke så mye tid til trening og et sunt kosthold.

– Det ble et par måltider om dagen. De var til gjengjeld store og førte til at jeg gikk rett i sengen etterpå, mens jeg knapt nok visste hva trening var for noe. Nå har jeg derimot forstått at jeg må ta vare på meg selv. Har også innsett hvor farlig fettete rundt midjen er og jobber for å få det bort.

Trener klokken 22

Da vi treffer Lulzim rett før sommeren, trener han 4-5 ganger i uka på MyLife Livsstilssenter i Gokstadveien 2.

– Nå har jeg bestemt meg for at uansett hvor mye jeg jobber, så skal jeg også rekke å trene minst 4 ganger i uka. Så nå trener jeg ofte grytidlig på morgenen eller sent på kvelden, i 22 tiden.

Da starter han med 40 minutter på den eliptiske crosstraineren, før han kjører på med styrketrening etterpå. Til sammen går det med halvannen time, noe som begynner å gi resultater.

– Ja, formen er som natt og dag sammenlignet med tidligere. Så nå er jeg i stand til å jobbe enda mer og også gjøre ting jeg ikke orket tidligere, med familien. For eksempel gikk jeg 6 kilometer nå nettopp, sammen med kona, stort sett oppover, fra Jaredammen hvor vi bor og oppover til Ringkollen. Det hadde jeg aldri orket før jeg begynte å trene her, og gikk ned alle disse kiloene.

Nytt kosthold

I tillegg har han helt lagt om kostholdet. Nå spiser han oftere, hver tredje time, men mye mindre i hvert måltid.

– Jeg instruerer moren min som lager maten for oss, slik at hun gjør slik jeg har lært av Jonas. Det blir mye grønt, pluss fisk eller kjøtt, forteller Lulzim, som får mye respons fra folk som kjenner ham i Sandefjord.



– Jeg foretrekker å være med på gruppetrenings-timene. Det gir meg ekstra inspirasjon å trene sammen med andre og bli pushet på av instruktørene, sier Bjørnar Svensson (midt i bildet).

– Endelig deilig å trene igjen

– Ettersom kiloene kom sigende på, en etter en, ble det stadig tyngre å trene. Til slutt innså jeg at jeg trengte drahjelp og et totalkonsept både for kosthold og trening, sier Bjørnar Svensson (56) fra Drammen. Han gikk ned 18 kilo, fra 94 til 76 kilo, i løpet av 3 måneder på EasyLife Lettere-kurs på Drammen EasyLife Senter.

56-åringen hadde alltid vært glad i å trene mye. Han drev blant annet med kickboksing for noen år siden, i tillegg til at han løp mye, syklet og gikk på ski. Da lå vekten på rundt 80 kilo.

– Men så skjedde det noe. Kiloene kom snikende på, nesten umerkelig og gradvis, uten at jeg helt forsto hva som hendte. Jeg merket bare at det ble mindre morsomt å trene, og at joggeturene som tidligere gikk som en lek, etter hvert ble et slit.

– Klærne mine ble trange og jeg begynte å føle meg utilpass og lite fornøyd med meg selv, så jeg ble mer og mer klar over at slik ville jeg ikke ha det.

Totalkonsept

Bjørnar forsto at det ikke var nok for ham bare å trene mer. Han innså at han måtte endre hele livsstilen, ikke minst kostholdet også.

– Jeg ser jo nå at jeg spiste feil. Hadde hatt for lite fokus på det jeg puttet i meg, og også inntatt for mye søt drikke.

– Samtidig forsto jeg at jeg ikke ville klare å legge om livsstilen alene. Jeg trengte drahjelp og et totalkonsept for livsstilsendring.

Ned 18 kilo

Når vi ser ham i aksjon på gruppetreningstimen til daglig leder Lise Wollberg Vestli på Drammen EasyLife Senter, forstår vi at han har vært heldig med det valget. For maken til energi skal vi lete lenge etter.

– Det er fantastisk det som har skjedd med formen min etter at jeg gikk ned alle disse kiloene. Nå orker jeg alt, og spretter opp trapper som tidligere var et slit. Jeg gleder meg til å jogge, sykle og gå skiturer også. Ingenting er slit-somt lenger, sier 56-åringen, som gir EasyLife-programmet og kona mye

av æren for at han nå veier mindre enn han kan huske å ha veid.

– Jeg forsto raskt at kostholdet var selve nøkkelen til å gå ned i vekt, og tok med min kone på samtalen med Lise før jeg startet på kurset. Det er nemlig hun som er sjefen på kjøkkenet hjemme hos oss, og det var viktig for meg at hun raskt forsto hva dette dreide seg om.

Hver 3. time

I stedet for å spise 2-3 ganger om dagen, og da gjerne altfor mye til hvert måltid, spiser nå Bjørnar slik han har lært av sin EasyLife-instruktør Peter Gjefle, nemlig hver 3. time.

– Dessuten er jo fordelingen av maten helt annerledes enn tidligere. Jeg følger den såkalte tallerkenmodellen fra EasyLife-programmet, som blant annet går ut på at jeg spiser mye grønnsaker. Dessuten nøyer jeg meg med en porsjon til hvert måltid, og måker ikke på med mat til jeg er så «stappa» at jeg må legge meg på sofaen, slik som tidligere.

Ektepar fra Hokksund ned 14 og 22 kilo på 10 uker

– Jeg føler meg så mye, mye bedre. Alt har blitt så lett og jeg har fått så mye energi, sier Jan Cato Christoffersen (63) fra Lerberg i Hokksund. Han har gått ned 22 kilo, mens kona hans, Tove Langehaug (62), har gått ned 14 kilo ved hjelp av EasyLife-programmet på Drammen EasyLife Senter.

Ingen av dem var veldig overvektige og har i alle år følt at de har hatt kontroll over kiloene. Det siste året derimot kjente spesielt Jan Cato at alt ble tyngre og tyngre, og han følte seg rett og slett utilpass.

– Tidligere har jeg alltid gått ned noen kilo på våren fordi jeg trente en del i skogsterrenget innover fra der vi bor på Lerberg, og fordi våren var en aktiv tid med hagearbeid både hjemme og på hytta. Men våren 2017 ble annerledes. Jeg orket nesten ingen ting. Da vekten også viste at jeg hadde passert 100 kilo for aller første gang i mitt liv, forsto jeg at jeg måtte gjøre noe.

– Alt var tungt og formen følte elendig. Å bøye meg for å knyte skolissen og gå opp en trapp, følte som et slit.

Kamerat fikk hjertestopp

Han hadde kjent til EasyLife-konseptet i flere år, for han hadde mottatt mange magasin lik det leseren nå holder i hånden hjemme på Lerberg. Det var likevel en nær venn som fikk ham til å våkne.

– Vi hadde nettopp vært i syden sammen og alt virket bra. Men like etter at vi kom hjem fikk kameraten min hjertestopp da han var ute og måkte snø. Det fikk meg virkelig til å våkne opp, så dagen etter ringte jeg Drammen EasyLife Senter, sier Jan Cato. Han ble allikevel sjokkert da vekten viste hele 105 kilo da han startet på EasyLife-kurs i slutten av februar. Så mye hadde han ikke veid noen gang tidligere.

Kona ned 14 kilo

Han fikk følge av kona si, Tove Langehaug, mangeårig radiograf ved røntgenavdelingen på Drammen Sykehus, som også gjerne ville ned noen kilo, selv om hun aldri hadde vært veldig tung.

– Jeg veide 72 kilo, og vi mente begge to at det var best for oss om vi gikk på EasyLife-kurset sammen. Dette er jo et livsstilsendingsprogram og det er jo en klar fordel at vi gjør endringene

sammen, forteller Tove, som hadde gjennomført mange slankekurer opp gjennom årene og det stort sett med samme resultat. Først gikk hun ned i vekt, og så gikk hun opp igjen. Nå var de begge enige om at de ville noe mer enn bare å gå ned i vekt. De forsto at de måtte legge om livsstilen, både i forhold til mat, fysisk trening og mentalt, slik at vektreduksjonen blir varig.

Spist for mye

– Jeg har innsett at jeg har spist for mye og feil mat til gale tider. Jeg har også forstått at det ikke er nok alene å trene tre ganger i uken. For hva hjelper det, om du resten av uken stort sett sitter på en stol, i bilen eller i sofaen. Nei, vi trengte en skikkelig livsstilsendring, fastslår Jan Cato.

Da vi treffer dem i slutten av mai er de på god vei til å gjennomføre denne livsstilsendringen. Målene de satt seg da de startet i slutten av februar har de nådd i forhold til kilo, men de innser begge to at det tar litt lengre tid å innarbeide nye vaner i forhold til kosthold, fysisk trening og det å tenke annerledes.



– Det er veldig viktig med styrketrening for hele kroppen nå som vi blir eldre, fastslår ekteparet Tove Langehaug og Jan Cato Christoffersen, her i hvert sitt apparat på Drammen EasyLife Senter, etter at de har gått ned 14 og 22 kilo.



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 fett 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 fett 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. Fettet rundt innvollene, såkalt sentral fedme, er farligere enn fett 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 helserisiko og at KMI er et for svakt verktøy.

Kilde: The American Journal of Cardiology

Regionenes største og nyeste **SQUASHSENTER**

I sommer har vi bygget nye flotte squashbaner på Sola. Kom å prøv vårt topp moderne treningsanlegg.

Vi har også 6 tennisbaner- helsestudio – gruppetimer og personlige trenere.

Det populære vektreduksjonsprogrammet EasyLife, finner du også på Toppform.

FAMILIEPAKKEN

Nyhet!



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

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

VARIG LIVSSTILSENDRING
EasyLife

TOPPFORM
treningscenter 

Marknesringen, 4052 Røyneberg • tlf: 51 64 89 00 - Gjerdeveien Tasta • Tlf. 51 54 60 58

Se treningstider på: www.toppform-treningscenter.no