

EasyLife

2 • 2019 • UTGAVE 14

Varig
vekt-
reduksjon
og livsstils-
endring!



Gikk ned 18 kilo på 4 måneder



... og ble kvitt hoftesmertene

– Jeg har en hoftefeil og da kiloene rant på meg i fjor, ble det vondt å gå. Da jeg heller ikke kom inn sommerkjolen lenger, forsto jeg at jeg måtte gjøre noe, sier Carine Johansen (39) fra Tjensvoll i Stavanger, som gikk ned fra 93 til 75 kilo ved hjelp av livsstilsprogrammet EasyLife på Toppform Treningssenter.

**Les mer om sykepleieren, her i gang med balanse-
trening, på side 2–3. Se også bilde av tobarnsmoren
rett før hun startet med EasyLife (innfelt).**

Gå ned 10-15 kilo før ferien

Les om Bjørnar Svensson (56) som gikk ned 18 kilo på 3 måneder ved hjelp av EasyLife Lettere programmet. Når han klarte det kan du også klare det. **Se side 4–5.**

TOPPFORM 
treningssenter

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

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



– Jeg har fått et helt nytt liv etter at jeg startet med EasyLife her på Toppform Treningssenter, og dette sentret har blitt mitt «andre hjem». For her kommer jeg for å trene 3 ganger i uka, sier Carine Johansen, her i gang med å trene overarmene i frivektsavdelingen.

– Jeg har blitt mye sterkere i hele kroppen i løpet av disse 4 månedene siden jeg startet med EasyLife her på Toppform. Nå tar jeg for eksempel 165 kilo 10 ganger, mens jeg knapt klarte 100 kilo 1 gang da jeg startet opp, sier Carine Johansen.



– Jeg hadde gått opp fra 82 til 96 kilo i løpet av 2018, mens det toppet seg etter to høstturer til Roma og Kypros. Med en vond hofte som bare ble vondere og vondere ettersom kiloene kom på, måtte jeg foreta meg noe, forteller tobarns moren og sykepleieren fra Tjensvoll, Carine Johansen (39).

Da var også veien til Toppform Treningssenter på Sola kort for henne. Hun hadde nemlig en venninne som hadde gjennomført livsstilsprogrammet EasyLife ett år i forveien, og hun hadde både gått ned mange kilo og kommet i veldig bra form.

– Jeg hadde prøvd andre ting tidligere. Men denne gangen ønsket jeg et program som varte lenge og som både omfattet kosthold og trening.

Vekten hennes hadde ligget på rundt 82-83 kilo i flere år, etter to barnefødsler. Spranget opp til at vekten plutselig viste 96 kilo var stort for sykepleieren fra Stavanger Universitetssykehus.

– Jeg fikk et lite sjokk da sommerkjolen jeg hadde brukt på sommeren plutselig ikke passet lenger da vi skulle til Kypros i begynnelsen av oktober.

Målet er 72 kilo

Hun veide 93 kilo da hun fikk være med i EasyLife-gruppen på Toppform den 22. oktober, etter at hun hadde karret seg ned noen kilo på egenhånd før hun startet på EasyLife-kurset.

– Jeg var veldig motivert for å klare

dette. For det handlet ikke bare om kilo og sommerkjolen. Nei, det viktigste var jo hofte min. For siden jeg er født med en hoftefeil, er det ekstra viktig at jeg ikke blir for tung. Samtidig ønsket jeg også å begynne å trene regelmessig igjen, slik jeg gjorde i ungdommen, forteller 39-åringen, som hadde som mål å gå ned til vekten hun lå på i 2006, nemlig 72-73 kilo.

Det målet hadde hun også nesten nådd, allerede etter fire måneder av det ett år lange vektreduksjonsprogrammet, da vi møtte henne i begynnelsen av mars.

Må følge programmet

– EasyLife-programmet fungerer veldig bra om du er motivert nok, og også følger alt du lærer om kosthold og trening til punkt og prikke. Ketosefasen, som jeg fortsatt er inne i, er heller ikke vanskelig, så lenge jeg bare spiser det jeg lærer av min EasyLife-instruktør, Merethe O. Holmebakken. Jeg har også blitt mye mer bevisst på hva jeg putter i meg, og både sultfølelsen og hungeren etter sukker, er borte.

I tillegg til å ha endret livsstilen i forhold til mat, har Carine også lagt om i forhold til trening. Nå er hun tilbake der hun var i ungdomstiden, og vel så det.

– Nå trener jeg 3 ganger i uka her på Toppform Sola, i tillegg til å svømme 1-2 ganger i uka i et basseng like ved der vi bor. For å få nye vaner i forhold til å trene regelmessig, har vært like viktig for meg som å gå ned i vekt, sier 39-åringen, som foretrekker gruppetreningene på Toppform, som Spinning og Sirkeltrening.

– Ja, ikke minst Sirkeltreningsøktene hver fredag formiddag med Merethe, er veldig viktig for meg. En fantastisk start på helgen og et utrolig bra miljø. For på disse øktene er det med folk i alle aldersgrupper og en veldig fin atmosfære.

Tilbake i bassenget

I ungdommen var Carine god til å svømme og deltok aktivt i konkurranser. Nå føler hun at hun er på vei tilbake til gamle «høyder» også her.

– Jeg svømmer rundt 2000 meter hver gang jeg er i bassenget, uten pause, mens jeg varierer mellom brystsvømming, crawl og ryggsvømming. Dette gir meg veldig bra kondisjonstrening og er også ypperlig med tanke på fettforbrenning.

Så er da også både kondisjonen hennes og styrken på et helt annet nivå enn bare 4 måneder tidligere.

– Vi har en øvelse som vi kaller «Mesternes mester», hvor vi står mot veggen og presser. I starten ga jeg opp etter 30 sekunder. Nå holder jeg ut i et minutt og tretti sekunder, og det med 10 kilo på fanget.

– Og i lårpressmaskinen tar jeg nå 10 repetisjoner med 165 kilo, mens jeg knapt nok klarte 100 kilo 1 gang da vi startet opp, avslutter sykepleieren fra Tjensvoll, som understreker at det er likevel nå det først begynner.

– Nå skal jeg holde vekten og samtidig ta av et par kilo til, slik jeg at kommer ned på 72 kilo. Så det betyr at jeg skal fortsette å trene, til sammen 4-5 ganger i uka, avslutter Carine.

– Da heller ikke sommerkjolen passet forsto jeg at jeg måtte gjøre noe



– Jeg foretrekker å være med på gruppetrening her på Toppform. Det er mer morsomt å trene sammen med andre, sier Carine Johansen, og demonstrer en av sine yndlingsaktiviteter, Spinning.

fakta

Carine Johansen (39)

- Bosted: Tjensvoll
- Sivilstand: Samboer, 2 barn, 5 og 7 år
- Yrke: Sykepleier ved Stavanger Universitetssykehus, barneavdelingen.

Fra XL til M

– Jeg har gått fra å bruke X-Large til Medium i vanlige klær, mens jeg har gått fra Large til Small i arbeidsklær på sykehuset. Jeg har også gått ned 18 centimeter i livvidde, fra 108 til 90, og 12 centimeter rundt låret.

Legen imponert

– Jeg har fått veldig mye positiv respons fra både arbeidskolleger og venner, og aller mest imponert er kanskje legen min. Hun er superimponert, sier Carine.

Bra for familien

– Også samboeren min har blitt påvirket av EasyLife. Han trener mer enn han gjorde tidligere og har også gått ned i vekt, bare ved å følge med på hva jeg gjør. Samtidig er det ikke noe problem for meg å spise den maten jeg skal spise, samtidig som familien spiser sin mat.

Kan skeie ut

– Det er ikke slik at EasyLife betyr at du må forsake noe hele tiden. Nei, jeg kan skeie ut også, i helgene. Poenget er bare at jeg hele tiden vet å ta meg inn igjen, slik at om jeg går opp en kilo i løpet av helgen, så tar jeg den av igjen i uken etterpå, sier Carine Johansen.



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

“
Jeg trengte et
totalkonsept
for å få lagt om
livsstilen.

Ned 18 kilo på 3 måneder

– Ettersom kiloene kom sigende på, en etter en, ble det stadig tyngre å trene. Tilslutt innså jeg at jeg trengte drahjelp og et totalkonsept for både kosthold og trening, sier Bjørnar Svensson (56) fra Drammen, som er et godt eksempel på at det er mulig å gå ned 10-18 kilo før sommerferien starter.

Bjørnar gikk EasyLife Lettere-kurset, som varer i 3 måneder, og hadde gått ned de fleste av de 18 kiloene i løpet av 2 måneder. Han er derfor et godt eksempel på at du kan gå ned 10 kilo eller mer før sommerferien, om du starter nå. 56-åringen fra Åskollen 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.

At han ble medlem ved Drammen EasyLife Senter og startet på EasyLife Lettere-kurs i februar 2018, var fordi han leste EasyLife-magasinet, pluss at han stadig kjørte forbi senteret, og dermed fikk en påminnelse om at dette kanskje kunne være noe for ham.

Ned 18 kilo

Når vi ser ham i aksjon på gruppetreningstimmen til daglig leder Lise Wollberg Vestli, 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 meg etter at jeg gikk ned alle disse kiloene. Ingen ting er slitsomt lenger, sier Bjørnar Svensson, her i aksjon i apparat-salen på Drammen EasyLife Senter.



Mindre fett og mer muskler er resultatet for trebarns-faren fra Åskollen, Bjørnar Svensson, her i gang med styrketrening for lårmusklene.

har siden holdt vekten

– 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 slitsomt 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, 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.

Treningsprogrammet er også lagt om. Han trives i miljøet på Drammen EasyLife Senter, og liker å trene med andre som er i samme situasjon som han selv.

– Jeg er mest med på gruppetimer. Synes det er kjedelig å trene alene på apparater, og blir inspirert av å trene sammen med andre og med instruk-

tør, sier trebarnsfaren, som er fast inventar på sentrets gruppetimer.

Holder vekten

Da vi prater med Bjørnar har det gått nesten ett år siden han fikk ned sine 18 kilo, og vi lurer på hva som er hemmeligheten med å holde vekten.

– Du må være bevisst hele tiden, både på hva du spiser og på treningen. Jeg veier meg også regelmessig og straks jeg ser at vekten har gått opp, tar jeg grep. Samtidig er det viktig at du hele tiden følger det du har lært gjennom EasyLife-leksjonene, avslutter 56-åringen, som likevel innrømmer at han koser seg litt ekstra i helgene, både med øl og vin.

– Det viktigste er at du lar det bli med helgen og at du tar deg inn igjen i uken etter.



Anne Brissach lyser av selvtillit og overskudd. Her er hun i gang med en av sine fem ukentlige treningsøkter. På bildet trener hun styrke i slyngetreningsapparatet.

La om livsstilen og holder vekten 2 år etter at hun gikk ned 28 kilo

– Fra dag 1 forsto jeg at dette ikke var et slankeopplegg, men et livsstilsendingsprogram. Jeg har da også fått hjelp til både å legge om kostholdet, å trene riktig, men også til å tenke annerledes, forteller Anne Brissach (55), to år etter at hun avsluttet livsstilskurset EasyLife ved Moss EasyLife Senter.

Den positive og treningsvillige damen fra Rygge er enda et godt eksempel på at du holde vekten også etter avsluttet EasyLife-kurs, dersom du følger det du lærer gjennom det ett år lange livsstilskurset. At du også fortsetter som medlem ved Moss EasyLife Senter etter at kurset er over, slik Anne har valgt å gjøre, gir deg ekstra hjelp for å klare dette.

– Jeg kommer aldri til å slutte som medlem her, med det miljøet jeg opplever på dette sentret, den hjelpen og oppfølgingen jeg hele tiden får fra instruktørene og det fantastiske treningstilbudet jeg har til rådighet, både her på sentret, men også ved Ditt Treningssenter vegg i vegg, sier saksbehandleren fra DNB Forsikring, som startet på EasyLife-kurs i januar 2017 fordi hun og mannen hennes hadde bestilt en tur til Sri Lanka.

Fikk magasinet

Anne forsto at den turen kom til å kreve mye fysisk av henne, fordi de skulle opp på fjelltopper og gå mange trapper. Hun måtte gjøre noe hvis hun skulle få utbytte av reisen.

– Derfor passet det veldig bra at jeg like etter at vi hadde kjøpt turen, fikk magasinet til Moss EasyLife Senter i postkassen. Det var mannen min som tente mest på magasinet og som fore-



slo at dette kunne være noe for meg. Selv var jeg litt skeptisk i starten, inntil jeg hadde fått lest magasinet nøyе gjennom.

– Da endret jeg oppfatning og hadde faktisk bestemt meg før jeg kom ned til møtet med EasyLife-ansvarlig her på Moss EasyLife Senter, Joachim Næss.

“

Jeg ble bare mer og mer motivert etter som kiloene rant av meg.



– Her på Moss EasyLife Senter får jeg så mye hjelp og støtte at jeg aldri vil slutte å trene, sier Anne Brissach, som retter stor takk til sin instruktør og støttespiller, EasyLife ansvarlig Joachim Næss (til v).

Fulgte «boka»

Hun var veldig motivert og sikker på at hun hadde valgt riktig fra hun startet den 28. januar 2017. Så har det da også gått på «skinner» hele veien for 55-åringen.

– Jeg fulgte «boka» og det Joachim sa til punkt og prikke, både i forhold til mat og trening. Jeg har da heller ikke hatt problemer i det hele tatt og kiloene har bare rent av meg, uten at det har vært slitsomt. Ja, jeg nådde målsettingen min om å gå ned 25 kilo allerede etter 5 av de 12 månedene kurset varte, mens jeg fortsatte å gå ned i ukene etterpå.

Hun veide 94 kilo da hun startet på kurs og hun gikk ned til 66 kilo. Hun har ligget på rundt 64-66 kilo i de snart to årene som har gått etterpå.

– Reisen til Sri Lanka fungerte som en motivator for meg. Men jeg ble selvfølgelig også ekstra motivert underveis når jeg så hvordan jeg ble lettere og

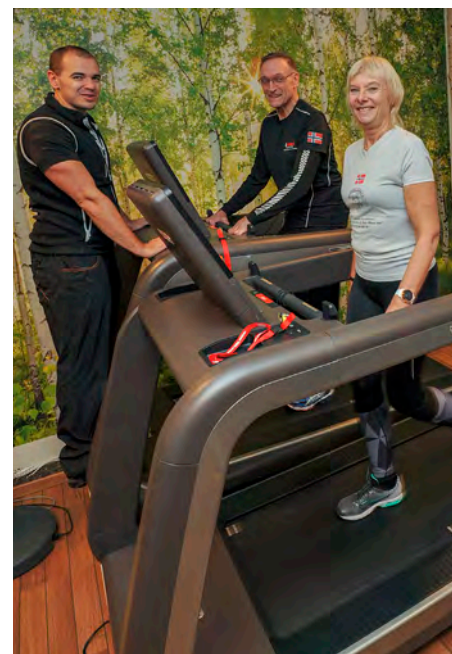
lettere, og formen bare ble bedre og bedre, forteller Anne, som fikk en utrolig fin tur til Sri Lanka.

– Det gikk lett opp på alle topper og trapper. En kjempeopplevelse.

Trener 5 ganger i uka

Lett har det også gått i ettertid, selv om hun har vært gjennom en total livsstilsendring både i forhold til mat, trening og måten å tenke på. Nå trener hun for eksempel 5 ganger i uka, mens hun tidligere ikke trente i det hele tatt.

– En dag i uka trener jeg bare styrketrening her på Moss EasyLife Senter, en annen dag trener jeg halve økten med styrke og halve økten med kondisjonstrening, den tredje dagen løper jeg bare på tredemølle, og er i blant med på fellestrening på tredemøller på Ditt Treningscenter, mens jeg den fjerde dagen bare løper ute og den femte dagen, som er søndag, veksler mellom å gå og løpe.



De starter begge treningsøktene sine på tredemøllen på Moss EasyLife Senter, Anne Brissach (nærmest) og Tor Eilert Arnesen, her sammen med EasyLife ansvarlig Joachim Næss (til v). Ja, Anne er også med på egne løpetreninger på tredemøller inne på Ditt Treningscenter og deltar i mosjonsløp i sommerhalvåret.

fakta

Anne Brissach (55)

- Bosted: Rygge.
- Sivilstand: Gift, ingen barn.
- Yrke: Saksbehandler DNB Forsikring.

Så har hun da også kommet i fantastisk bra form i forhold til der hun var før hun startet. Det gjelder både i forhold til styrke og kondisjon.

– Kneproblemene som plaget meg er blitt helt borte. Ja, nå stiller jeg også opp i løpekonkurranser hver måned i sommerhalvåret, forteller Anne, som også har lagt om kostholdet sitt.

Spiser hver 3. time

– Jeg har lært av Joachim at jeg skal spise ofte og lite til hvert måltid. Så nå spiser jeg hver tredje time og slik jeg har lært på EasyLife-kurset. Ja, jeg har lært veldig mye om mat og blitt veldig bevisstgjort på hva jeg putter i meg, forteller 55-åringen, som bare har en negativ ting å tilføye.

– Det har jo blitt veldig dyrt i klesveien da. Jeg har jo gått ned 10 størrelser i klær, fra 46 til 36, eller fra XXL til Small, så jeg måtte bytte ut alt jeg hadde av klær.

Kick-start ga oss bedre motivasjon

Mor og datter fra Rygge ned 21 og 24 kilo med EasyLife

fakta

Heidi Renate Askevold (28)

- Bosted: Øråsen i Rygge.
- Sivilstand: Gift, 2 barn (5 og 7 år).
- Yrke: Kontorarbeider hos Asko.

fakta

Bente Iren Andresen (53)

- Bosted: Dilling i Rygge.
- Sivilstand: Gift, 2 døtre (28 og 33 år), 6 barnebarn.
- Yrke: Konsulent ved Øst Politidistrikt på Ski.



De stortrives i det hyggelig miljøet på Moss EasyLife Senter, Bente Iren Andresen (til v) og datteren, Heidi Renate Askevold. Smilet sitter også løst når EasyLife-instruktøren, Joachim Næss (midten) instruerer dem. Her ser vi de to i sirkeltrenings salen ute på Ditt Treningssenter.

– At det gikk så utrolig raskt å gå ned i vekt de første ukene, har vært helt avgjørende for at vi har vært så motivert til å følge EasyLife-programmet til punkt og prikke, sier Bente Iren Andresen (53) og datteren Heidi Renate Askevold (28), som gikk ned 21 og 24 kilo etter de første 4 månedene på Moss EasyLife Senter.

– Jeg hadde prøvd andre opplegg tidligere og jeg hadde også forsøkt på egenhånd. Men når jeg bare går ned en kilo i måneden, gir jeg opp. Det er ikke noe for meg. Jeg vil ha resultater raskt, sier Bente Iren, som mener dette er hovedgrunnen til at de har vært så flinke til å følge livsstilsprogrammet EasyLife hos den flinke instruktøren, Joachim Næss, på Moss EasyLife

Senter i Storgata i Moss.

– At kiloene raste av oss i starten, ga oss ekstra motivasjon. Så vi har vært på hver eneste leksjon her hos Joachim og gjort alt han har sagt uten unntak, tilføyer Heidi Renate.

Det var mamma som tok initiativet til at de to skulle starte på Moss EasyLife Senter. Hun hadde følt på de ekstra kiloene som hadde kommet på en etter en, gjennom flere år.

Følte mistrivsel

– Tilslutt forsto jeg at nok var nok. Jeg følte generell misnøye med kroppsvekten min og hvordan jeg så ut, og ville gjøre noe, forteller 53-åringen, som hadde kjent til EasyLife-programmet lenge.

– Jeg hadde fått disse magasinene i postkassen vår gjennom flere år og var egentlig klar for å starte. Derfor spurte jeg Bente Iren om hun ville være med. Jeg visste at hun også ville ned i vekt.

– Jeg var klar. For alle de kiloene jeg hadde gått opp etter mine to fødsler, hadde jeg ikke klart å ta av igjen, sier 28-åringen.

De avtalte møte med Joachim nede på Moss EasyLife Senter og ble enig med ham om hva som måtte være målsettingen.

Ville ned 20 og 30 kilo

– Jeg ville ned 20 kilo, fra de 91 som jeg veide da vi startet i begynnelsen av februar 2018, og var veldig glad for at jeg hadde nådd målet mitt, og vel



De har blitt både sterkere og mer utholdende gjennom de to ugentlige treningsøktene på Moss EasyLife Senter, Bente Iren Andresen (til v) og Heidi Renate Askevold, her i hvert sitt moderne styrketreningsapparat på Moss EasyLife Senter.



– Det er en rolig og avslappet atmosfære på Moss EasyLife Senter. En stor fordel at alle sammen stort sett er i samme situasjon. Vi skal ned i vekt og holde vekten, sier Bente Iren Andresen (til v) og Heidi Renate Askevold.

så det, allerede før sommeren startet, etter 4 måneder med EasyLife, forteller mamma.

Hun gikk ned 21 kilo, fra 91 til 70 på disse månedene og den vekten har hun klart å holde når vi møter henne i begynnelsen av november samme år.

– Jeg hadde som mål å gå ned 30 kilo og hadde gått ned 24 av disse kiloene på de samme 4 månedene. Men da ble jeg gravid for tredje gang og har måttet ta hensyn til dette, sier datteren, som likevel har klart å holde den vekten hun hadde til sommeren, da vi treffer henne.

– Denne gangen har jeg gjort ting annerledes enn ved mine to første graviditeter og klarer å kontrollere vekten også gjennom svangerskapet. Jeg har lært så mye på EasyLife-kurset at jeg skal raskt ned i vekt

igjen og fortsette slik at jeg kan ta de siste 6 kiloene etter at jeg har født.

Livsstilsendring

Begge to er klare på at de har vært gjennom en livsstilsendring både i forhold til mat og trening, gjennom de 9 månedene som har gått siden de startet med EasyLife.

– Vi har gjort akkurat som Joachim har fortalt oss. Vi spiser 5-6 ganger om dagen, men lite til hvert måltid. Vi har lært om tallerkenmodellen og hvordan vi skal sette sammen måltidene, sier de to.

De har trent regelmessig to ganger i uka, styrke og kondisjon, etter et program de har fått av Joachim.

– Vi ser også at det er en stor fordel at vi er to sammen om dette. Det gjelder ikke minst i forhold til trening. For

om en av oss ikke er så motivert for å trene en dag, så må vi bli med når den andre skal. Vi kan jo ikke tillate at den andre får et lite forsprang. Det er nemlig et sterkt konkurranseinstinkt i familien vår, sier Heidi Renate.

Løper Rygge-joggen

Formen har da også blitt mye bedre hos både mor og datter, som kombinerer styrke og kondisjonstrening de to dagene i uka de besøker Moss EasyLife Senter.

– Vi har både blitt sterkere i kroppen og fått bedre kondisjon. Så nå gleder vi oss til at utesesongen skal starte igjen også. Da er målet å kunne løpe hele 4,5 kilometeren fra Rygge Kirke. Det har vi nemlig ikke vært i stand til tidligere, avslutter fornøyd mor og datter.

70% av den norske befolkning er nå overvektige

Fra 70-tallet og frem til nå har nordmenn bare blitt større og større. Nå har det blitt så ille at 60-70% av befolkningen er å regne som overvektige. Dette er basert på de nyeste tallene fra HUNT4

(HelseUndersøkelsen Nord-Trøndelag).

– En kjempedårlig idé å gjøre det normalt å være overvektig

Forskere på fedme mener det er en dårlig idé å endre grensene for hva som er normalvektig, selv om flesteparten av nordmenn nå regnes som overvektig.



Elisabeth Skarrud
Journalist



Gisle Forland
Journalist

Publisert 18. okt. kl. 19:35
Oppdatert 18. okt. kl. 21:00

NÅ ER DET NORMALT Å VÆRE OVERVEKTIG: Disse to har en BMI på henholdsvis 25,2 og 31,9 – og havner dermed i kategoriene overvekt og fedme.

FOTO: BJØRN STEINAR GUNDERSEN / NRK

En «løsning» som har blitt foreslått er å endre definisjonen for hva som er overvektig. Flere av landets fedmeeksperter og autoritetene innen helsevesenet, med Jøran Hjelmesæth (leder ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst) i spissen, har gått ut og sagt at dette er en veldig dårlig idé! Ved å normalisere overvekten blant oss nordmenn vil lysten til å gjennomføre endring reduseres. Det

er ikke sånn at alle må slanke seg, men mange må øke aktivitetsnivået og man bør spise sunn mat. Det å endre definisjonen av fedme blir som å stikke hodet i sanda, altså bare å fornekte problemet. Vi må se etter løsninger, finne ut hvordan vi kan stimulere den norske befolkning til å spise sunnere og røre mer på seg.



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 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 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 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 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.

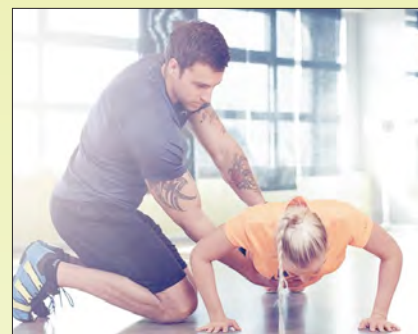
– Videre vil jeg påpeke at de deltagerne med et metabolsk syndrom hadde en positiv effekt av denne formen for livs-stilsendring.

– Den mest gladelige 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.

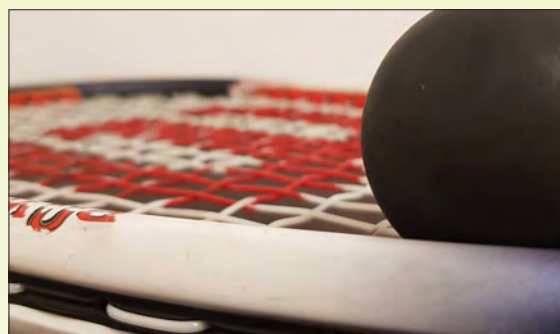
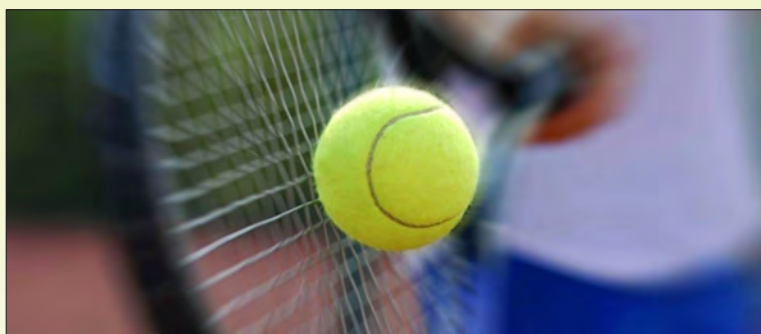
Prøv våre gruppetimer og helsestudio uten forpliktelser **GRATIS FRA 1. - 7. APRIL**



Toppform har gruppetreninger ledet av instruktør syv dager i uken.



Vi trener kondisjon, styrketrening, fettforbrenning og oppstramming.



Vi har totalt 15 squashbaner, 6 tennisbaner, 3 inne og 3 ute. Fordelt på våre to sentere.

Se treningstider på: www.toppform-treningscenter.no

«Rogalands mest allsidige treningscenter»

TOPPFORM

treningscenter 



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