

EasyLife NYT

Fra fitnesscentre som tilbyder vægtreduktionsprogrammet EasyLife

Nr. 2 • 2008



Grethe tabte 22 kilo på EasyLife

Grethe måtte udskifte hele sin garderobe efter at hun tabte 22 kilo ved hjælp af EasyLife programmet. Her ser vi hende i aktion på en holdtime. Læs mere om Grethe på side 7 og læs også om Thomas på 22 år, som tabte 40 kilo ved hjælp af EasyLife (læs mere om Thomas på side 10).

NY FORM
FITNESSCENTER



Ring 35 39 38 04

VARIG LIVSSTILSÆNDRING

EasyLife

LIDT FAKTA OM PROGRAMMET

EasyLife er et program, som har varig ændring af livsstilen som mål.

EasyLife programmet varer i 6 måneder. For vort EasyLife program er et vigtigt mål at være langsigtet, og derfor er du medlem af fitnesscentret og får opfølgning i mindst et år, så at du ikke går op i vægt lige så hurtigt, som du går ned i vægt. EasyLife programmet er for dig, som ønsker at tabe mere end 10 kg.

EasyLife Light programmet varer i 3 måneder og er for dig, som kun skal tabe mellem 5-10 kg og vil lære mere om sund kost og træning.

EasyLife er et program med fire hovedpunkter:

- Kost og god energi.
- Motion og bevægelse.
- Mental træning og stresshåndtering.
- Varig vægtreduktion og livsstilsændring.

Du er med i en fast gruppe, som mødes en time om ugen i de første 3 måneder. I de efterfølgende 3 måneder mødes gruppen hver 14. dag. Hver enkelt deltager får en EasyLife manual, som indeholder 18 lektioner. EasyLife Light manualen indeholder 10 lektioner.

Gennem disse uger vil EasyLife programmet hjælpe dig på en enkel, tryk og effektiv måde til at nå din ideal vægt. Hvert møde vil give dig vigtig information og nye kundskaber om, hvordan din krop fungerer, hvad der skal til for at gå ned i vægt og ikke mindst opnå en varig vægtreduktion.

Programmerne er opbygget efter en trappetrins metode, hvor alle, som følger modellen er garanteret at tabe de ønskede kilo. Bevidsthed og motivation er væsentlig for at opnå livsstilsændringer. For at du kan nå **dine** egne mål, får du solid **opfølgning** og vejledning undervejs.

Dine valg er med og bestemmer din vej mod målet.

Motion og træning er en vigtig del af EasyLife. Vi tager det forsigtigt i starten. Alt sker i dit tempo, således at du kan nå de mål, som du sætter dig.

Som EasyLife deltager får du en træningsrådgiver, som hjælper dig med dine fysiske aktiviteter.

EasyLife programmerne er udarbejdet af CMS Denmark A/S. EasyLife tilbydes kun fitnesscentre, som er uddannet og med i CMS Denmark A/S - Club Marketing & Management Services.

På bagsiden af dette magasin finder du centre, som tilbyder EasyLife forskellige steder i Danmark og Norge.

Du kan også gå ind på vores hjemmeside www.MYeasyLife.dk og læse mere.

Efter at have arbejdet med EasyLife siden efteråret 2004 har vi erfaret, at en høj procentdel af vores deltagere holder en attraktiv vægt efter at programmet er færdigt. De befinder sig på en sund vej mod en ny livsstil og træner regelmæssigt. De har i gennemsnit tabt mellem 10 og 15 kilo i løbet af den første del af programmet.

Ring til det EasyLife center, som ligger i nærheden af DIN bopæl, og aftal en tid for et uforpligtende møde med en medlemsrådgiver i centeret. Du behøver ikke at tage træningstøj med til dette møde. Vær hurtig hvis du ønsker at sikre dig en plads i de første grupper, som starter i denne måned.

VELKOMMEN!

2

Fitnesscenter NY FORM, København • Blegdamsvej 32 • Tlf. 35393804 • www.NYFORM.dk

EASYLIFE NYHEDSMAGASINET For Fitnesscenter NY FORM, som tilbyder EasyLife vægtreduktionsprogrammer. CMS Denmark A/S • Telefon 45 82 3335.



"Jeg var meget skeptisk før jeg begyndte"

Solfrid stråler som solen, når hun stepper i gruppetræningssalen. Glad var hun også, da vi mødte hende, medens hun prøvede nyt tøj hos en lokal tøjforretning. Hun havde tabt 33 kilo og var gået 6 tøj størrelser ned. Det er ikke så sært, at damen er glad..

Tabte 33 kilo og 6 tøjstørrelser

Hun tabte 33 kilo i vægt, 6 tøj størrelser, 17 cm i taljen og 22 cm om bagen. "Jeg anbefaler EasyLife programmet på det allervarmeste. Gå bare i gang", siger Solfrid på 29 år.

Som så mange andre før hende, var Solfrid skeptisk over for EasyLife før hun selv startede i slutningen af august 2006. "Jeg havde nærmest affundet mig med, at jeg skulle være overvægtig resten af livet. Jeg havde været overvægtig som barn, og hele min familie var også overvægtige. Der var mange andre i familien, som havde prøvet diverse slankekure gennem årene. De var gået ned i vægt for lige så hurtigt at gå op igen. De var meget skeptiske over for EasyLife programmet", fortæller Solfrid, som også fortæller om en problematisk barndom og ungdom på grund af overvægt.

"Jeg blev mobbet i skolen og ønskede rigtig meget at tabe mig".

Det var først efter hun var begyndt at træne i et fitnesscenter, at Solfrid blev opmærksom på livsstilsprogrammet EasyLife.

"Jeg kom ind i en god træningsrytme, men forstod jo også, at det ikke var nok for at tabe mig. Samtidig så jeg alle plakaterne og magasinerne om EasyLife i fitnesscentret, og jeg hørte om alle dem, som det var lykkedes at tabe sig - takket være EasyLife. Det halve af byen taler jo om EasyLife på gaden", fortæller den 29 årige, som blev ekstra tændt, da hun så sin tante tabe rigtig mange kilo ved at deltage i EasyLife programmet.

Nåede sit mål i december

Solfrid startede i slutningen af august med en forsigtig målsætning om at tabe 20 kilo i løbet af de 6 måneder, som EasyLife programmet varer.

"Jeg var meget skeptisk overfor, om det nu var muligt, og jeg blev lidt overrasket, da jeg nåede mit mål allerede i december, kun halvvejs i programmet", fortæller Solfrid, som fik blod på tanden og havde tabt

27 kilo, da programmet var færdigt i februar.

Solfrid stoppede ikke her. Hun fik fortsat støtte og hjælp, og hun beviste både over for sig selv og andre, at EasyLife kun er begyndelsen på en ny og varig ændring af livsstilen.

Vi taler med Solfrid den 10. oktober 2007, altså godt og vel 1 år efter hun startede på EasyLife og mere end 7 måneder efter hun var færdig med programmet. Hun har nu tabt 33 kilo og vil fortsat tabe sig nogle kilo. For Solfrid har omlagt sin livsstil, både i forhold til, hvad hun spiser, og hvordan hun ellers lever.

"I stedet for at spise nogle få måltider hver dag, som jeg gjorde før, spiser jeg nu 5-6 gange dagligt. Jeg rører ikke længere hvedemel og stivelse, men spiser i stedet mange grøntsager, frugt og drikker meget mere vand - faktisk 2-3 liter hver dag. Desuden bruger jeg også EasyLife kosterstatning ind imellem. Det er en god måde at få et fornuftigt måltid på en hurtig måde", fortæller Solfrid, som nærmest stråler af lykke, mens hun prøver nyt tøj i en lokal tøjforretning.

"Dette er nok det allerbedste i mit nye liv. Det er fantastisk at kunne købe det tøj, som jeg ønsker mig, uden at jeg skal tænke på, om de nu har min størrelse. For førhen kunne jeg aldrig finde noget, som passede mig", fortæller Solfrid, og hun kan ikke blive færdig med at rose al den støtte og hjælp, som hun har fået fra de ansatte i centret.

Fik god hjælp

"Det havde ikke været muligt, at klare dette på egen hånd. Jeg har hele vejen fået megen hjælp af instruktørerne. Og min EasyLife instruktør har altid været tilgængelig, han har både ringet og sendt opmuntrende beskeder, når jeg har trængt til det. Samtidig har jeg fået megen hjælp fra resten af EasyLife gruppen. Vi blev en gruppe, som både trænede sammen, ringede til hinanden og mødtes", fortæller den 29 årige, som træner 3 gange om ugen i fitnesscentret og tillige går ture de andre dage.



Fra aldrig at have trænet regelmæssigt i hele mit liv, er Runi blevet et "træningsmenneske". Hun træner tre gange om ugen. Her ser vi Runi i gang med Body Pump sammen med Morten, som er færdig med sit EasyLife program. Morten har tabt 40 kg.

"Jeg orkede ikke flere af disse slankekure..."

Runi på 37 år har tabt 30 kilo på 16 uger

"Jeg var kørt rigtig træt i alle de forskellige slankekure, hvor du bare går ned i vægt for derefter at tage det hele på igen lige så hurtigt. Derfor bestemte jeg mig for at prøve EasyLife", fortæller Runi. I samme omgang tog hun ligeledes sin mor med til kurset.

Da vi talte med Runi den 20. august var det 16 uger siden, at Runi og hendes mor begyndte på EasyLife kurset. I løbet af 16 uger har hun tabt 30 kilo og moren har tabt 25 kilo, det vil sige 55 kilo til sammen.

"Det der vakte min interesse, da jeg fik EasyLife magasinet i min postkasse, var kombinationen af træning og kost, samt at målet var en varig livsstilsændring.

EasyLife var tydeligvis ikke en af de sædvanlige slankekure, som jeg var kørt så træt i. Dem havde jeg nemlig prøvet så mange gange igennem årene – med samme resultat hver gang. Først gik jeg hurtigt ned i vægt og der-

efter lige så hurtigt op i vægt igen efter at slankekuren var ovre", fortæller Runi.

Det er sjovt at træne

Der er fortsat 10 uger tilbage af det 6 måneders lange EasyLife kursus, da vi taler med Runi. Hun fortæller dog, at hun allerede er langt med hendes livsstilsomlægning, og at hun frem for alt er begyndt at træne regelmæssigt. "Jeg har altid været glad for at træne, men det har været for uregelmæssigt.

Ungerne fik al min tid. Nu har jeg derimod bestemt mig for at prioritere mig selv - for første gang i mange år. Samtidig får jeg utrolig god hjælp til træningen af min instruktør.

Derfor har det aldrig været så sjovt og dejligt at træne, som det er nu. Jeg er fuld af energi og overskud", fortæller Runi, der træner 3 gange om ugen. Hun vil helst være med til holdtræning, som f.eks. Body Pump og Spinning, medens hendes mor foretrækker træningsmaskinerne.

Tabte 11 kilo på 17 dage

Runi fortæller, at hun overhovedet ikke har haft problemer undervejs på sit EasyLife kursus. "Jeg tabte 11 kilo fra 1. maj til 17. maj, og har tabt mig støt hver uge lige siden. Var 9 uger i den såkaldte katosefase, og det gik helt fint. Det har ikke været hårdt overhovedet, fastslår hun glad og smilende.

"Jeg har droppet kiks og godter som slik. Jeg har fået hjælp af min EasyLife instruktør til at indføre den såkaldte tallerken model i stedet for.

I det hele taget har jeg lært meget om mad. Lige nu er jeg inde i den anden del af mit program. Der spiser jeg to måltider og får 2 kost-erstatnings måltider.

Mit mål er at blive afhængig af træning. Klarer jeg det, er jeg nået langt". Runi går blandt andet til Spinning kl. 7 om morgenen 2 gange om ugen.

Naboer tabte 20 kilo på 4 måneder



Naboerne fra 10 G og 8G, Linda (th.) og Jan (tv) i hver sin træningsmaskine i den veludstyrede styrketræningshal.

To gode naboer begyndte EasyLife programmet i slutningen af april. 4 måneder senere havde Linda på 36 år fra 10G tabt 12 kilo, medens naboen i 8G, Jan på 37 år havde tabt 8 kilo.

“Det er en kæmpe overraskelse, at det har været så let at tabe 12 kilo. Jeg havde egentlig tænkt at begynde på Grethe Roede kursus, men da jeg havde læst EasyLife magasinet og set nogle opslag her i centret, fandt jeg ud af, at det var mest praktisk for mig at vælge EasyLife. Jeg var nemlig begyndt at træne i fitnesscentret, da det åbnede i efteråret 2006. Så var det jo let for mig, eftersom centret også tilbyder EasyLife. Desuden blev jeg tiltrukket af, at dette er et langvarigt program over hele 6 måneder, hvor træning er en vigtig del af programmet”, fortæller Linda.

Hun stråler, medens hun sidder og fortæller om sine første 4 måneder på EasyLife programmet. Det er tydeligt, at damen med samboer og et barn på 4 år er glad for livet nu.

“Det var mit mål at tabe mig fra 83,5 til 70 kilo, som jeg vejede ved starten den 22. april. Nu vejer jeg 71,5 kilo og har næsten nået mit mål, selv om der stadig er 2 måneder tilbage af programmet. Det er ikke så svært, at jeg er glad”, siger Linda, og tilføjer at de 12 kilo, som er forsvundet i løbet af foråret og sommeren kun har én bagside. Intet af mit gamle tøj passer mig i dag. Jeg har allerede 2 gange købt nye bukser siden starten i april. For da jeg havde købt de første, fortsatte jeg med at tabe mig endnu mere. Så de blev også for store”, fortæller



De har det morsomt på de ugentlige EasyLife møder. Her ser vi de 2 naboer, Linda og Jan (nærmest) sammen med EasyLife instruktøren i det flotte undervisningslokale. De har det sjovt, medens de taber sig.

“Tidligere var min træning for uregelmæssig. Nu træner jeg derimod regelmæssigt 4 gange om ugen, både her på centret og udendørs. I centret kan jeg bedst lide at træne styrketræning og lidt Spinning”, fortæller kokken og slår sig på maven, som nu er væk.

“Tænk – jeg som har haft stor mave i mange år”, brummer den 37 årige og indrømmer, at livet er dejligt, og at humøret er bedre end nogen sinde før.

“Familien synes også, at jeg er blevet mere glad, og at jeg har meget mere overskud end tidligere”, afslutter Jan.

den 36 årige, som er gået fra størrelse 44 til størrelse 40, og hun synes virkelig, at det er dejligt at shoppe tøj nu.

Ny livsstil

Meget er blevet anderledes for Linda, siden hun kom med i EasyLife gruppen.

“Jeg har lagt min livsstil helt om. Det gælder kosten, som er helt anderledes nu end før. Nu spiser jeg havregryn, salater, frugt og kylling, spiser regelmæssigt med mange måltider hver dag, men kun lidt til hvert måltid, mens jeg har droppet at spise pizza, slik og jeg drikker ikke sodavand. Samtidig træner jeg 3 gange om ugen, både Spinning, styrketræning og trampolin.

“Og tænk – jeg er også begyndt på andre aktiviteter, som at gå ture i naturen. Jeg har boet her siden 2001, men først denne sommer har jeg haft energi til at komme ud i naturen”, fortæller Linda, som får følgeskab på sine gåture i naturen af sin gode nabo Jan på 37 år. Jan valgte også at følge med Linda, da hun ønskede at begynde med EasyLife.

“Jeg havde en stor mave, som jeg gerne ville af med. Jeg havde som mål at tabe 10 kilo - fra 93 til 83 kilo”, fortæller Jan, som til daglig er kok ved Quality Hotel.

Spiser frokost

Jan har også lagt sin livsstil radikalt om efter starten på EasyLife. “Før droppede jeg altid morgenmaden og spiste aldrig før kl. 12. Nu starter jeg derimod dagen med morgenmad og spiser mange små måltider. Jeg har også lært, hvad jeg skal spise, og hvad jeg helst ikke skal spise. Blandt andet har jeg skåret drastisk ned på kulhydrater”, fortæller den 37 årige, som også er begyndt at træne regelmæssigt.

Line tabte 35 kilo og 40 cm på EasyLife kurset

Line på 31 gik fra 107 kilo til 72 kilo og mistede 40 cm i taljen efter kun fire måneder på EasyLife kurset. I dag arbejder hun som EasyLife instruktør i centeret, hvor hun selv startede. Hun hjælper nu andre med at tabe sig og lægge livsstilen om.

Line er et levende eksempel på, at EasyLife ikke bare hjælper dig ned i vægt. Nej, dette livsstilsprogram hjælper dig også til at ændre livsstil, så du ikke tager de tabte kilo på igen. Der er nemlig næsten gået halvandet år, siden Line tabte de mange kilo, og hun har ikke taget så meget som et gram på igen. "Havde nogen fortalt mig på forhånd, at jeg ville gennemføre dette projekt, havde jeg leet højt og ment, at de var tossede. Jeg kan næsten ikke forstå, at det er sandt, at jeg har klarret det", siger Lene. Line er ligeledes overrasket over, at det gik så nemt med at tabe alle kiloene og centimeterne. "Det gik utroligt meget lettere end jeg havde turdet håbe på", siger Line fornøjet.

I december 2007 fik hun fjernet hud fra maven, som ikke kunne strammes op ved træning. Den løse hud var et resultat af flere graviditeter og det store vægttab. Med den overflødige hud forsvandt også den sidste rest af hendes gamle liv. Nu gælder der sund kost og motion resten af livet for EasyLife instruktør Line.

Nu hjælper Line andre ned i vægt

Line begyndte at arbejde i fitnesscenteret i oktober 2006. Nu er hun både medlemsrådgiv-

er og EasyLife instruktør. "Jeg havde arbejdet i restaurationsbranchen hele mit liv og tænkte, at skulle jeg forandre noget i mit liv, så skulle det være nu", fortæller Line.

Hun sagde "ja tak" til et job i centeret, og er i dag den, der smilende tager imod alle dem, der ønsker at tabe sig. Hvem kan være bedre til det end netop hende? EasyLife programmet varer i 6 måneder, men Line brugte kun 4 måneder på at tabe 35 kilo.

Spiser mere end før

Før trænede hun aldrig, og spiste en og max to gange om dagen. Nu spiser hun mindst 4 gange om dagen, og har aldrig spist så meget, som hun gør nu. Men heller aldrig så sundt som nu! Kombineret med 4 gange træning om ugen har der ikke været nogen problemer med at holde vægten på 72 kilo. Lines datter Madeline mærker også, at der er sket noget med hendes mors energi. I vinter var vi flere gange ude og lege – det orkede hun ikke tidligere. I dag er livet anderledes. "Jeg har flere kræfter, mere energi og kan derfor mange flere ting, end jeg kunne tidligere". Line fortæller, at hun har sat sig et mål for næste sommer. Der vil hun løbe på stranden i bikini – akkurat som Bo Derek.

Kendt som Dirty Line

Tidligere havde Line et drømmejob som dagligleder og bartender på det kendte og populære Dirty Nell. "Jeg var kendt som Dirty Line. Nu prøver jeg at ligge navnet bag mig", fortæller Line.

Hun spiste som regel en pizza på arbejde ved nitiden, og hvis hun var sulten, når hun var færdig på arbejde, smuttede hun forbi hotel køkkenet på vej hjem og fik sig lidt usundt mad igen inden hun tog hjem i seng. Mere mad fik hun ikke på en hel dag. "Tung og fed mad før man går i seng er ikke god kombination. Jeg manglede B12 vitamin, og var til tjek hos lægen hver 3. uge. Blodtrykket var også for højt. Efter at jeg er begyndt på EasyLife kurset, træner og spiser sundt, har alle læge tjekkene vist, at jeg er fit for fight igen. Blodtrykket er faldet, og jeg mangler ikke B12 vitamin længere", afslutter den stolte EasyLife instruktør Line.



Sådan så Line ud efter hun havde tabt 35 kilo kropsvægt og 40 centimeter rundt om talje, men før hun i december 2007 havde gennemgået en operation for at få fjernet overflødig hud. Bemærk forskellen på ovenstående billede og nedenstående billeder.



Disse fotografier blev taget af Line før hun startede op med EasyLife. Da vejede hun 107 kilo og i dag vejer hun 72 kilo.

EasyLife
gør det lettere
for dig

EasyLife forandrede hele mit liv

“Jeg har aldrig oplevet et lignende godt miljø, som der findes i mit fitnesscenter. EasyLife programmet og det fantastiske miljø i centret har helt forandret mit liv, fastslår Grethe på 54 år, som tabte 22 kilo ved hjælp af vægtreduceringsprogrammet EasyLife. Hun måtte dog også købe nyt tøj.

“Eneste skår i glæder over mit vægttab var, at det blev dyrt, at gå så meget ned i vægt. Jeg måtte jo udskifte hele garderoben”, ler Grethe, som glæder sig som et lille barn, hver gang hun skal ned i fitnesscentret. “Alle er så blide her, og der bliver taget godt vare på mig i det fine og gode miljø. Dette er blevet mit andet hjem. Derfor kommer jeg da også her hele 5 gange om ugen. Både for at træne og for at træffe mine mange nye venner. Tænk engang - hele 5 gange om ugen og jeg, som aldrig havde træner før jeg kom med i EasyLife gruppen”, siger Grethe, som vejede 90 kilo samtidig med, at hun gik med både fysiske og psykiske plager, da hun startede med EasyLife.

Da vi talte med Grethe, var der gået 2 måneder efter, at hun havde afsluttet det 6 måneder lange EasyLife program, og hun var blevet et helt nyt menneske, samtidig med at hun fortsatte med at gå ned i vægt - også efter at programmet var afsluttet.

“Jeg har døjet med fibromyalgi i mange år (sygdommen medfører, at personerne får udbredte kroniske smerter i led og muskler samt en markant udtrætning. Alvorlige søvnproblemer og koncentrationsbesvær samt forskellige målbare forstyrrelser i centralnervesystemet er en væsentlig del af sygdomsbilledet) og havde store smerter i hele kroppen. Jeg gik til kiropraktor flere gange om ugen”, siger Grethe, som ikke har været hos kiropraktoren en eneste gang, siden hun kom med i EasyLife gruppen.

Smerterne er væk

“Smerterne er helt væk, medens konditionen er blevet meget bedre, og jeg er blevet stærkere i hele kroppen. Jeg ser også meget lysere på livet nu, og er i forløbet kommet af med alle de depressioner, som har plaget mig tidligere”, siger den 54 årige, som kom ind i en ond cirkel, da hun begyndte med angstreducerende medicin for ca. 5 år siden.

“Bivirkningerne af medicinen var, at jeg tog 25-30 kilo på”, siger Grethe, som fandt EasyLife magasinet i sin postkasse.

“På det tidspunkt havde jeg allerede talt med 2 veninder, som havde været på EasyLife og fået gode resultater. Derfor var jeg ikke spor i tvivl”, siger Grethe, som hurtigt gik ned i vægt i starten - i lighed med alle EasyLife deltagerne, som følger programmet.

Grethe tabte 2-3 kilo om ugen i de første uger, og herefter tabte hun sig støt og sikkert til hun vejede 66 kilo, da vi talte med hende i slutningen af august.

Har gået blod på tanden

“Nu har jeg fået blod på tanden. Det går så let, at jeg har sat mig det mål, at jeg skal under 60 kilo, altså 30 kilo mindre end da jeg startede i januar”, fastslår Grethe.

Tag dine venner med



“Jeg er forbavset over, hvor let det er gået”

Efter at have tabt 22 kilo måtte Grethe (tv.) udskifte sin garderobe. Her ser vi hende prøve tøj i en lokal tøjforretning. “Jeg kan næsten ikke kende dig igen. Du er jo blevet så slank”, siger indehaveren af tøjforretningen.



Fem gange om ugen kommer Grethe i fitnesscentret for at træne. “Jeg foretrækker gruppetræning og timer, hvor vi bruger de store bolde”, siger Grethe.

Kari på 62 år tabte 18 kilo og Frederik på 65 år tabte 17 kilo

Frederik og Kari var trætte af at slås med alt for mange kilo. Det blev i postkassen, at pensionist ægteparret skulle finde deres løsning. Det var nemlig her, at de fandt EasyLife magasinet, der inspirerede dem til at komme i gang.

“EasyLife magasinet var lige netop det skub vi trængte til. Vi ringede med det samme, og sikrede os plads på det næste hold”, fortæller Kari.

Selv vejede hun 92 kilo på dette tidspunkt, medens hendes mand havde 107 kilo at trække rundt på. I dag vejer de henholdsvis 74 og 90 kilo. Kari har med andre ord tabt hele 18 kilo i løbet af det 6 måneders lange EasyLife kursus, mens ægtemanden Frederik har tabt 17 kilo i samme periode. Tilsammen kan de dermed fejre et væggtab på 35 kilo.

Født på ny

Kari havde egentligt bestemt sig for at tabe yderligere 2 kilo, men følte, at hun havde fundet den rigtige vægt allerede ved 74, og bestemte sig derfor for at stabilisere vægten der. Frederik havde egentligt bare besluttet sig for at tabe 10 kilo, men endte med at smide 17 i alt.

“Det er næsten som at blive født på ny. Livet er blevet meget lettere, jeg er mere glad og veloplagt end tidligere”, fortæller Kari.

Hun syntes, at det var nemt at smide de 18 kilo – set i bakspejlet om ikke andet. Det, at de kunne gøre det sammen og om formiddagen, passede pensionist ægteparret super fint.

“Ved at gå sammen, kunne vi drille hinanden lidt, og på den måde holde hinanden til ilden”, siger Kari.

Hvor Kari tidligere fik åndenød, når det gik op af bakke, suser hun nu op uden at blive forpustet overhovedet.

“Det er næsten, som at blive født på ny”



Se hvor slanke de er blevet efter 6 måneder i EasyLife programmet. Pensionistparret Kari til højre og Frederik til venstre stråler af lykke, da billedet bliver taget til træning. De har til sammen tabt 35 kilo.

“Ved at gå sammen, kunne vi også moppe hinanden lidt”

Blytung tilværelse

“Du kan jo selv forestille dig, hvordan der er at slæbe på næsten 20 ekstra kilo op af en trappe. Det er blytungt”, siger Frederik.

Han mener, at det var pensionisttilværelsen, der gjorde, at de ekstra kilo kom snigende. Om vinteren fristede det mere at sidde inde i varmen end at være ude i kulde, sne og regn. Livet blev slet og ret for mageligt for dem begge.

Nu derimod har både han og konen lagt livsstilen om. De spiser sundere, anderledes end tidligere og de træner begge to.

Ægteparret er fastbesluttet – deres livsstil er lagt om, hvilket også er målet med EasyLife kurset.

De vil ikke tilbage til den gamle livsstil igen. Kiloene skal aldrig tilbage igen, slår de begge fast.

Tag dine venner med



Nu er livet blevet dejligt at leve. Vi er blevet vores 2 tunge “rygsække” kvit. De var på henholdsvis 18 og 17 kilo, jubler ægteparret Kari og Frederik.



Fra at være alt for tunge og i elendig form, træner Kirsten og Thore nu regelmæssigt 3 gange om ugen. Efter at have tabt henholdsvis 25 og 30 kilo på 4 måneder, er de virkelig kommet i form. Her ser vi dem i arbejde i den nye Spiningsal.

Kirsten tabte 25 kilo og Thore tabte 30 kilo

”Nu har vi været gift i 29 år. Men vil vi også opleve at blive pensionister sammen, så må vi gøre noget nu”, siger Kirsten på 50 år til ægtemanden, Thore på 52 år.

Kirsten tænkte først og fremmest på sin ægtefælle Thore, som vejede 120 kilo. Både i 2001 og 2006 havde han været nødsaget til at få udvidet blodårerne til hjertet.

”Jeg ville ikke miste min ægtefælle. Når han havde haft alvorlige hjerte-problemer 2 gange, var så tung og desuden i elendig form, så var han jo i farezonen. Men samtidig tænkte jeg også på mig selv. Jeg var også alt for tung og i elendig form”, fortæller Kirsten, som fik EasyLife magasin et i postkassen lige efter påske.

På det tidspunkt havde hun allerede snakket med 2 kollegaer ved det efteruddannelsescenter, hvor hun arbejder. De havde begge haft gode resultater med EasyLife.

Helt anderledes end vi havde forestillet os

”Jeg havde aldrig sat mine ben i et fitnesscenter før, og var også sikker på, at jeg aldrig kom til at gøre det. Da vi alligevel mødte frem til EasyLife den 25. april, blev jeg hurtigt klar over, at det var helt anderledes end det, jeg havde forestillet mig af et fitnesscenter.

”Det var helt almindelige mennesker, og der var også mange på vores alder. Vi kendte desuden mange fra vores nabolag”, fortæller Thore, som til daglig er lærer på en skole. Han vejede 120 kilo den første EasyLife aften. Kirstens mål var at tabe 36 kilo.

Kom helt ned på 90 kilo og det var nemmere end han troede

Da vi snakkede med dem, var der gået 4 måneder siden starten den 25. april. Thore vejede nu 90 kilo, altså 30 kilo mindre end 4 måneder tidligere. Kirsten havde i det samme tidsrum tabt 25 af de 36 kilo, som hun satte sig som mål.

”Det er gået meget nemmere end vi havde troet på forhånd. Vi kan vel

næsten sige, at de 4 måneder er de bedste måneder, vi har oplevet i rigtig mange år”, siger Kirsten.

”Men vi har også hele tiden støttet og bakket op om hinanden. Det har virkelig været godt at være 2 om det her. Så snart en af os har haft en lidt trist dag, så har den anden bakket op. Det kan anbefales andre ægtepar også at gå sammen om projektet. EasyLife fungerer virkelig godt”, siger Thore og tilføjer, at de også har haft en lille konkurrence kørende i familien.

”Vi kan lide at konkurrere, og her har vi kunnet konkurrere om både antal kilo og lidt på selve træningen”, siger Kirsten.

Skal tabe 72 kilo

De er begge overbevist om, at de nok skal nå deres mål i god tid før EasyLife programmet afsluttes om 2 måneder. Kirsten mangler 11 kilo, mens Thore vil tabe 6 kilo mere, så han kommer ned på 84 kilo. Det vil sige, at de vil have tabt 72 kilo til sammen, når de når deres mål.

”Det bliver ikke noget problem. Det her fungerer godt, og vi har endnu 2 måneder tilbage”, afslutter ægteparret.

Vi kan så meget mere nu

25 og 30 kilo lettere end for 4 måneder siden kan ægteparret Kirsten og Thore allerede foretage sig meget, som de ikke kunne tidligere:

”Det er så dejligt at kunne cykle igen. Det har vi ikke orket i mange år. Vi glæder os til at begynde at planlægge ture i naturen igen. Der har vi heller ikke orket at tage op i mange år.

Endelig kan vi igen sidde ordentligt i et fly. Det har været en plage så tunge og store, som vi har været.

Tidligere var det et helt arbejde at passere andre, hvis der var mange folk og ingen plads. Nu er det meget lettere.

Nu kan vi igen købe tøj, som passer os. Det er skønt efter at vi er gået fra størrelse 56 til størrelse 46 (Kirsten) og 44 til 36 (Thore) i løbet af disse 4 måneder”, siger ægteparret stolt.

Thomas på 22 år tabte 40 kilo

Endelig tør Thomas tage skjorten af

Thomas på 22 år var næsten blevet menneskesky. I dag takker han EasyLife programmet for, at han tabte sig fra 132 kilo til 92 kilo og fik et helt nyt liv.

"Nu vil jeg tage skjorten af, så snart vejret er til det. Det kan du være sikker på. For det her har jeg længe set frem til", jubler den 22-årige, som var aktiv idrætsudøver som dreng helt frem til knallerten overtog føringen i hans liv. I løbet af 1 år ved militæret og 2 år som student gik det helt galt. Kiloene hang ved, et efter et. I alt tog han 40 kilo på i løbet af de 3 år.

"Det begyndte med, at jeg fik et stillesiddende arbejde i militæret. Jeg sad på kontor, og så spiste jeg det samme som gutterne, der kom hjem fra øvelser i skoven. Det skulle jo gå galt. Så blev det til 2 år ved dataingeniørstudiet. Det blev endnu værre. De 20 kilo blev til 40 kilo i løbet af 2 år. Jeg flyttede i studenterhybel og levede af slik og cola. Hvis jeg blev sulten, spiste jeg bare nogle flere chips og mere chokolade, som jeg havde i skabet", fortæller Thomas, som blev helt asocial i løbet af 2 år.

Han ville ikke ses

Det gik helt ad H til både med studierne og det sociale liv. Det første havde den unge mand slet og ret ikke energi til. Det andet havde han ikke lyst til.

"Jeg ville ikke ses af andre. Hvis familie og venner spurgte, om jeg ville med Syd på, svarede jeg "hvad skal jeg lave der med skjorte på og i skyggen?" Thomas' badevægt viste på dette tidspunkt 135 kilo.

Men så skete der noget. En dag lå EasyLife magasinet i hans postkasse. Det var et held for den 22-årige, som blev skubbet i gang af sin familie. På 4 måneder sank pilen på vægten fra 132 til 92 kilo. Siden har den ligget stabilt lige over 90 kilo. Thomas spiser helt anderledes end tidligere, samtidig med at han også er begyndt at træne igen. Nu går han til styrketræning 3 gange om ugen for at stramme kroppen op.

Han har fået ny energi

Men det har taget tid, selv for en fyr med skolerekord i terrænløb.

"På fodboldbanen var der heller ingen, der kunne løbe fra mig. Jeg var aktiv hele tiden, cyklede med aviser osv. Men da jeg fik knallert og senere bil, blev jeg lad og initiativløs. Energien var væk", fortæller Thomas.

I dag har han derimod 2 job - et i børnehaven og et på sygehuset. Han tipper på, at det til sammen er halvanden stilling. Energien er vendt tilbage.

"Det havde aldrig kunnet lade sig gøre før", smiler den 22-årige, som ikke længere er bange for at blive set, hvad enten det er på stranden eller i byen en lørdag aften. Thomas har på mange måder fået livet tilbage, takket være EasyLife programmet.



Se hvor flot og slank Thomas er blevet. Han var så tung og fed, at han ikke engang vovede sig ud mellem folk. Nu er det kun få som genkender ham. 40 kilo lettere end før han blev deltager i EasyLife programmet. Her går han på stranden med blikket rettet mod næste sommer.



Thomas har omlagt sin livsstil efter at have gennemført EasyLife programmet. Her er han i gang med en af sine tre ugentlige styrketræningstimer i fitnesscentret.

Få mere energi

Silvia og Rønnaug tabte 21 og 29 kilo

”Vi havde hørt så meget positivt om EasyLife programmet, at vi ville være med uanset hvor langt vi skulle køre” siger Silvia på 30 år og Rønnaug på 39 år, som havde tabt henholdsvis 21 og 29 kilo allerede halvvejs i det 6 måneder lange EasyLife program.

”Jeg har flere veninder, der havde tabt sig meget takket være EasyLife. Men det var specielt én veninde, som gjorde mig helt målløs. Hun havde tabt 24 kilo og så ud som en 18 årig til trods for, at hun er 37. Jeg troede ikke, at det var sandt, da jeg så hende”, fortæller Rønnaug, som alligevel var skeptisk i forhold til at skulle køre de mange km til centret hver uge for at blive en del af det ugentlige EasyLife hold.

”Jeg brugte 2 måneder på at bestemme mig. Jeg havde nemlig prøvet en hel del tidlige - uden at det var lykkedes at tabe mig. Men da jeg endelig tog beslutningen, var jeg top motiveret”, siger den 39 årige, som ikke en dag har fortrudt, at hun sagde ja til EasyLife.

”Det er gået glat hele vejen. Det er gået meget lettere, end jeg havde drømt om på forhånd. Jeg har ikke haft et eneste afbud, og har aldrig haft så meget overskud i hele mit liv, som i denne sommer”, fortæller Rønnaug, som begyndte på EasyLife i slutningen af maj.

Jeg har haft en utrolig sommer

”Jeg har aldrig oplevet en bedre sommer. Det vi har oplevet her, kan man trygt sige har været en top sommer i dobbelt forstand. Selv om det også er den første sommer, jeg ikke har spist en eneste is”, siger Rønnaug, som fik følgeskab af sin veninde Silvia.

”Jeg talte med en, som jeg arbejder sammen med på Evenes Kursus og Træningscenter for blinde. Hendes datter havde tabt 30 kilo ved hjælp af EasyLife. Det motiverede mig til også at prøve”, fortæller Silvia, som skal giftes den 2. august 2008.

”Det er klart, at brylluppet var en vigtig årsag til, at jeg bestemte mig for EasyLife. Men samtidig var jeg træt af, at have taget alle de kilo på”, fortæller den 30 årige.

Rønnaug tabte 10 kilo på 3 uger

Begge fik en knaldgod start på 6 måneders programmet. Allerede efter 3 uger havde Silvia tabt 6 kilo, mens Rønnaug havde tabt 10 kilo. Det vakte da også opsigt i lokalmiljøet. ”Jeg har fået massevis af reaktioner. Folk kommer hen til mig og spørger om, hvad jeg og Rønnaug egentlig foretager os”, siger Silvia.

Får reaktioner fra mændene

”Det er morsomt, at vi også får reaktioner fra



Ikke så sært at de jubler, Silvia (t.h.) og Rønnaug, når de bliver vejet for at tjekke, at de holder deres plan. De har tabt 21 og 29 kilo nu, hvor de kun er halvvejs igennem EasyLife programmet. Det er der grund til at være stolt af.

mændene. Sædvanligvis er det jo kvinderne, som ser, når nogen taber sig meget. Men nu kommer gutterne og spørger ”hvad har du gjort Rønnaug?”, fortæller Rønnaug.

Begge piger har lagt deres livsstil om, efter de er kommet med i EasyLife programmet. Nu spiser de anderledes, samtidig med at de næsten dagligt kan ses på gåture i naturen.

”Vi har indset, at vi gjorde mange fejl, da vi

tidligere forsøgte at tabe os. I stedet for at spise mindre, spiser vi nu oftere og anderledes end tidligere. Samtidig går vi lange ture næsten hver dag. Vi overkommer også meget mere, og medens vi tidligere ikke vovede os ud i dårligt vejr, tager vi os ikke længere af vejret. Vi har fået så meget overskud”, slutter pigerne, som efterfølgende har fået følgeskab af flere på deres EasyLife hold.

Her finder du **DIT** MYEasyLife.dk center

Danmark:

Aabenraa:	Fitness Syd, Lille Kolstrup 30, www.fitness-syd.dk	Tlf. 74 75 13 50
Birkerød:	Family Fitness, Kongevejen 64, www.familyfitness.dk	45 82 10 70
Faaborg:	Faaborg sol og motion, Lagonis Minde 20, www.faaborgmotion.dk	62 61 24 24
Frederikshavn:	Fitness Frederikshavn, Hjørringvej 143 R, www.fitnessfrederikshavn.com	96 20 00 24
Fredericia:	Forever, Prangervej 109, www.forever7000.dk	75 91 28 88
Gram:	Gram Sundhedscenter ApS, Kongevej 35, www.gramfitness.dk	74 82 33 06
Helsingør:	Forever Fit, Fredericiavej 60, www.forever3000.dk	49 22 46 00
København:	Fitnesscenter NY FORM, Blegdamsvej 32, www.nyform.dk www.MYeasylife.dk	35 39 38 04
Vordingborg:	VordingBowl Motion & Fitness, Næstvedvej 42, www.vordingbowl.dk	55 34 20 94
Viborg:	Store Sankt Pederstræde 18, www.sportsclubviborg.dk	86 62 52 26
Sønderborg:	Fitness Syd, Grundtvigs Alle 170 www.fitness-syd.dk	74 43 44 50
Tønder:	Fitness Syd, Sdr. Landevej 4-6 www.fitness-syd.dk	74 72 28 43

Norge:

Arendal:	Arendal Sport og Fitnesscenter, Torbjørnsbu 3, www.arendal-sport.no	Tlf. 37 02 12 28
Brandbu:	Avancia Sport Center, Meierigården, www.avancia.as	61 31 36 50
Bø:	PULS Midt-Telemark, Folkestadveien 12, www.pulsnorge.no	35 95 38 00
Elverum:	Family Sports Club, Dammenvn. 2, www.fsc.no	62 41 42 25
Grua:	Spartacus Trim og Treningssenter, Myllavn. 4C, www.spartacus-trening.no	61 32 54 45
Hamar:	Tuvas Treningssenter, Birkebeinernv. 21B, www.tuvas.info	62 53 26 99
Harstad:	Flex Sol og Treningssenter, Seljestadvn. 11, www.flex.as	77 00 35 00
Haugesund:	Haugesund Aerobic og Treningssenter, Karmsundgt. 51, www.haugesund-aerobic.no	52 70 00 60
Haugesund:	Haugesund Aerobic og Treningssenter, Oasen Storsenter, www.haugesund-aerobic.no	52 70 00 70
Holmestrand:	PULS Holmestrand, Ringveien 3, www.pulsnorge.no	33 05 06 06
Horten:	Trimhuset Horten, Borrevn. 42, www.trimhuset-horten.no	33 07 08 03
Jørpeland:	Akilles Treningssenter Jørpeland, Skallstøperiet, www.akkilles-treningssenter.no	51 74 43 42
Kristiansand:	Kristiansand Sportssenter, Dronningensgt. 52.	38 02 57 90
Kristiansund:	Treningssenteret Kristiansund, Nordmørsvn. 54, www.treningssenteret-kristiansund.no	71 58 42 44
Langesund:	PULS Skjærgården Fysioterapi og Treningssenter, Stathellevn. 33, www.pulsnorge.no	35 96 75 75
Lena:	Toten Treningssenter, Silogata 1, www.totentreningssenter.no	61 16 88 90
Lillesand:	Trend Trim Lillesand, Stykkene, www.trend-trim.no	37 27 37 55
Mjøndalen:	Spenst Mjøndalen, Hagatjernvn. 19, www.spenst-mjondalen.no	32 23 69 69
Moss:	Ditt Treningssenter, Storgata 28, www.ditt-treningssenter.no	69 25 76 07
Notodden:	Friskoteket, Notodden Næringspark. Bygg 105, www.friskoteket.no	35 02 50 10
Oslo:	AktiSport, Hauketoveien 8, www.aktisport.no	22 62 97 97
Raufoss:	Toten Treningssenter Raufoss, Storgt. 49, www.totentreningssenter.no	61 19 70 00
Skedsmo:	Avancia Sport & Golf Center Skedsmo, Industriv. 4, www.avancia.as	64 83 51 70
Ski:	Avancia Sport Center, Industrivn. 17, www.avancia.as	64 87 21 00
Sola:	Toppform Treningssenter, Marknesringen 71, www.toppform-treningssenter.no	51 64 89 00
Stavanger:	Toppform Treningssenter, Gjerdevn 84, Tasta, www.toppform-treningssenter.no	51 54 60 58
Stord:	Heiane Trening&Helse, Ringvn 45, www.heiane-hth.no	53 40 10 50
Tønsberg:	PULS Hogsnes, Bjellandvn. 16, www.pulsnorge.no	33 33 01 01
Ølen:	Frisk Treningssenter, Sentrum, www.frisktreningssenter.no	53 76 79 00
Åkra:	Haugesund Aerobic og Treningssenter, Åkrav. 251, www.haugesund-aerobic.no	52 84 66 80

Ring til **DIT** EasyLife center og aftal tid til et uforpligtende møde og en kop kaffe med medlemsrådgiveren. **VELKOMMEN!**

Nye EasyLife grupper starter NU. Ring hurtigt - hvis du vil sikre dig en plads.

Se også www.MYeasylife.dk