



Ole Andre tabte 18 kilo på 25 dage

Overvejede operation

På det tidspunkt overvejede han at få en slanke operation, men fik at vide, at han ikke var tyk nok til at sygesikringen ville dække omkostningerne.

Tabte 18 kilo på 25 dage

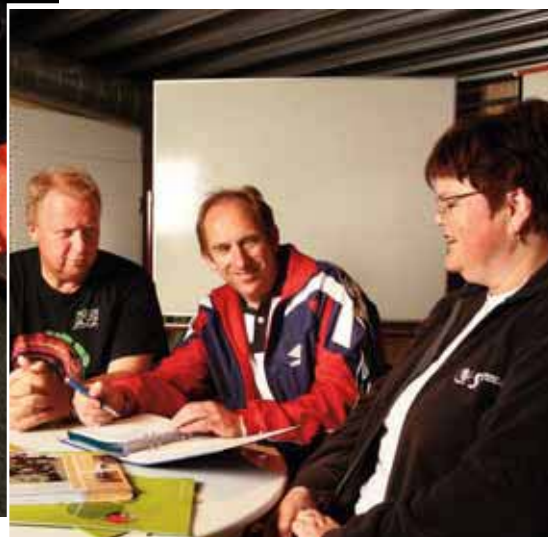
Efter at være startet på EasyLife har han selv tabt 18 kilo på kun tre en halv uge. "Det er helt uvirkeligt. Jeg forstår det ikke helt endnu. Nu kan jeg være i min gamle bryllups habit igen for første gang i 25 år", siger Ole.

Vil tabe 50 kilo

Han har dog ikke tænkt sig at stoppe her. "Det er en fantastisk følelse at gå så meget ned i vægt, og jeg har nu set, at EasyLife virker.

Derfor vil jeg tabe mig endnu mere og har i første omgang sat mig som mål at tabe 50 kilo samlet set", siger Ole.

Læs mere på side 4



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



Lægen har god kontakt til sine patienter, som alle er meget taknemmelige for, at han fik dem til at interessere sig for EasyLife. Ole har tabt 18 kilo, Jon og Marit har hver tabt 27 kilo.

Lægen siger at EasyLife virker

“Alle de af mine patienter, der trænger til at tabe sig og ændre livsstil, sender jeg på EasyLife kurser. For jeg kan jo se, at alle opnår resultater”, siger lægen.

EasyLife giver bedre livskvalitet

SIGER DEN PRAKTI-SERENDE LÆGE

Den aften vi besøgte EasyLife kurset havde lægen 5 patienter med. Vi talte med 4 af dem.

Ole på 51 år havde tabt sig 18 kilo på 3½ uge med EasyLife.

Marit (48) havde tabt 27 kilo på omkring 5 måneder, medens Liv havde tabt 11 kilo og Karina 8 kilo.

Det er vigtigt for mig at kunne sende mine patienter til et kursus, som har kompetence til at hjælpe med både vægt- og livsstilsproblemer. Jeg kan vejlede patienterne i min konsultation, men jeg har ikke kapacitet til at følge op i den efterfølgende hverdag. Det kan de på EasyLife kurserne, især i forhold til to meget vigtige forhold.

Ændrede kostvaner

“At få hjælp til at ændre sine kostvaner og spise anderledes i hverdagen er meget vigtigt for denne gruppe mennesker. Og her arbejder EasyLife programmet meget effektivt, ja de kan mere end jeg kan på dette område”, siger lægen.

“For det andet kan jeg se, at gruppedynamikken, som opstår i EasyLife programmet er meget positiv. Patienterne har svært ved at klare problemerne alene, men får uvurderlig støtte ved at være sammen med andre, som har samme problemer. Det er en vigtig årsag til, at jeg anbefaler EasyLife til mine patienter. Samtidig virker gruppedynamikken forpligtende på den enkelte deltager”, siger lægen, som med egne øjne har set, hvilke resultater EasyLife kan føre til.

Mindre medicin

“Jeg kan jo se, at de både går ned i vægt og bliver mere veltilpas. Resultaterne taler for sig selv”, fastslår lægen, som er meget optaget af, at medicinforbruget hos mange af hans patienter er gået ned siden de er startet på EasyLife programmet.

“Mine patienter har forskellige og sammensatte problemer. Nogen har for højt kolesterolindhold i blodet, andre har stofskifteproblemer, nogen kan ikke sove og tager derfor sovemedicin osv. Men jeg har kunnet se, at de har fået det meget bedre ved at deltage i EasyLife programmet, sådan at jeg har kunnet nedsætte deres medicinforbrug. Dermed har de også fået meget bedre livskvalitet”, siger lægen, som er meget optaget af sine patienters livskvalitet.

Gladere mennesker

“Alting drejer sig jo om livskvalitet. Jeg kan se mine patienter får det bedre og bliver gladere mennesker, når de begynder med EasyLife. De kommer også udendørs og træner sammen med andre, mens de tidligere havde en tendens til at isolere sig hjemme”, siger lægen, som synes at gruppetræningen for EasyLife deltagerne er glimrende. Disse træningstimer medfører, at de kommer i gang med træningen og får nedbrudt nogle sociale barrierer.

Læs om 2 af patienterne, som tilsammen har tabt 45 kilo ved hjælp af EasyLife, se side 4.

Ole Andre på 51 år tabte 18 kilo på 25 dage

Han var meget skeptisk overfor EasyLife programmet indtil han så, at hans sekretær havde tabt 27 kilo.

Nu har han selv tabt 18 kilo på kun tre en halv uge. "Det er helt uvirkeligt. Forstår det ikke helt endnu. Nu kan jeg være i min gamle bryllups habit igen for første gang i 25 år". Grunden til at han startede på kurset var, at hans læge havde anbefalet ham at gøre noget ved sin overvægt, og at han havde set de resultater hans sekretær havde opnået på EasyLife kurset. "Jeg hører jo efter, hvad min læge siger. Ellers havde jeg nok ikke været her i dag", fortæller Ole Andre.

Overvejede operation

Først begyndte han som almindeligt medlem i centeret, idet der gik lidt tid inden et nyt EasyLife hold startede op. På det tidspunkt vejede han 158,7 kilo, havde alt for højt blodtryk og var stærkt på vej til at få diabetes. "Ja, jeg var så tung, at da de skulle veje mig hos lægen, kunne deres vægt ikke gå så langt op" fortæller Ole Andre videre.

På det tidspunkt overvejede han at få en slanke operation, men fik at vide, at han ikke var tyk nok til at sygesikringen ville dække omkostningerne. Ole Andre havde ikke selv pengene til



"Det dog utroligt så meget og så hurtigt du går ned i vægt. Du har været flittig" konstaterer Ruth, som er EasyLife instruktør.

operationen, og i stedet anbefalede hans læge ham at gå i gang med en livsstilsomlægning, og det var på det tidspunkt, at han meldte sig til EasyLife kurset.

Vil tabe 50 kilo

"Der startede ikke nogen kurser på det tidspunkt, jeg blev medlem. Jeg begyndte dog at træne med det samme - ud fra det træningsprogram jeg fik lavet i centeret. Det hjalp godt, og jeg havde tabt 12 kilo inden kurset startede".

Der røg endnu 18 kilo på de første tre en halv uge af kurset, det vil sige 30 kilo i alt.

Han har dog ikke tænkt sig at stoppe her. "Det er en fantastisk følelse at gå så meget ned i vægt, og jeg har nu set, at EasyLife virker.

Derfor vil jeg tabe mig endnu mere og har i første omgang sat mig som mål at tabe 50 kilo samlet set. Så kommer jeg under 110 kilo og så lidt har jeg ikke vejet siden min ungdom", slutter en fornøjet Ole Andre.

Vil tabe
50 kg

Marit (48 år) tabte 27 kilo på 4,5 måned

Marit var i en elendig fysisk forfatning, da hun startede på EasyLife kurset. "Jeg havde døjet med dårligt helbred i 10 år og livet var derfor hårdt og slidsomt. Var meget overvægtig, sov dårligt om natten og havde muskelsmerter i hele kroppen" fortæller Marit.

Hun blev derfor meget interesseret, da hun hørte om EasyLife. Samtidig med havde hendes læge anbefalet hende at gå i gang med en seriøs livsstilsomlægning. Den beslutning har hun aldrig fortrudt.

Hun tabte 5,5 kilo allerede den første uge, og siden er hun fortsat med at tabe sig hver eneste uge. Da vi snakkede med hende, havde hun været i gang i 4,5 måned og har tabt sig hele 27 kilo. "Jeg har ændret

min livsstil, og føler mig som et nyt menneske. Jeg er ikke bare meget lettere. Nej, jeg har heller ikke længere ondt i musklerne og bruger næsten ikke medicin længere. Tidligere tog jeg store doser af både smertestillende og sovemedicin. Samtidig er jeg blevet meget gladere. Min søn sagde her den anden dag - mor du er blevet meget mere blid og omgængelig".

19 deltagere tabte 9 kilo i gennemsnit på 5 uger

EasyLife instruktør Ruth har nøjagtigt overblik over hvert gram, som de 19 flittige EasyLife deltagere taber i vægt. Derfor kan hun lynhurtigt se, at det hold hun arbejder med har tabt 161,9 kilo på bare 5 uger. Det er et gennemsnit på 8,52 kilo pr. deltager. Og så er der endda 21 uger tilbage af kurset.



Efter at være begyndt i EasyLife gruppen har Therese nulstillet sit liv og ændret livsstil. Hun træner nu regelmæssigt 3 gange om ugen. Her ses hun arbejde i en gruppetræningstime. Til venstre på træningscykel.

Therese på 31 år tabte 22 kilo på 3 måneder

Therese, som er regnskabsassistent, havde taget 25 kilo på efter en fødsel for snart 3 år siden. Disse kilo kunne hun ikke komme af med igen, selv om hun prøvede. Men så blev hun EasyLife medlem.

“Da EasyLife magasinet dumpede ind ad min postkasse i januar, var jeg ikke vanskelig at overbevise om, at det var noget for mig” fortæller den 31 årige mor, som tidligere uden held har prøvet forskellige programmer og kure.

Op og ned

“Der skete det samme hver gang. Jeg gik ned i vægt i begyndelsen og så op igen lidt senere”.

Hvorfor valgte du så at prøve EasyLife?

“For det første fordi programmet strakte sig over så lang tid, og fordi træningen var en vigtig del af programmet. Men det var også vigtigt for mig, at jeg vidste, at jeg begyndte at tabe mig allerede ved starten af programmet. Det mener jeg er vigtigt for at holde motivationen på et højt niveau” svarer Therese, som syntes, at den første uge var virkelig hård.

“Starten var benhård. Men det var sliddet værd. For efter den første uge gik det bare bedre og bedre. Kiloene raslede af og jeg bestemte mig for at forlænge den første periode af programmet”.

“Selvtilliden blev større og større”, fortæller Therese, som har omlagt hele sin livsstil i løbet af de 3 måneder, der er gået siden hun startede på EasyLife programmet den 16. januar til vi taler med hende den 23. april. “Man kan vel sige, at jeg har nulstillet mit liv. Alt er blevet anderledes. Hele livsstilen og tankegangen er ændret”, fortæller Therese, som havde nogle fantastiske måneder foran sig, da vi snakkede med hende lige før en af hendes 3 ugentlige gruppetræningstimer. “At shoppe tøj for eksempel, er jo utroligt sjovt nu, da jeg er 22 kilo lettere og 4 størrelser mindre. Jeg er gået fra 48 til 42 i tøjstørrelse. Tænk dig det”.

Og hvad siger din mand til at få en “ny kone”?

“Han er meget stolt og meget imponeret. Han siger, at han aldrig selv havde kunnet klare det samme”, svarer Therese.

“Det her er bare helt fantastisk! EasyLife programmet har nulstillet mit liv, og jeg vil aldrig mere tilbage, hvor jeg var førhen”, fortæller Therese, som har tabt 22 kilo og er gået 4 tøj størrelser ned, nu hvor hun er halvvejs i sit EasyLife program.

Ferietur sydpå er bestilt

Vi talte med Therese i slutningen af april måned, hvor forår og sommer stod for døren. Therese indrømmer at denne sommer bliver helt speciel.

“Jeg glæder mig til at få bikini på til sommer. Det har jo ikke været så morsomt de sidste år. Og vi har allerede bestilt 14 dage på Rhodos i juli”, fortæller Therese, som også ser frem til at få sin cykel taget i brug igen.

“Cykelture har heller ikke været så populære de sidste par år. Men nu kan det blive morsomt. Og jeg vil tage min datter med på småture, det glæder jeg mig meget til”.

Der er dog 3 måneder tilbage af det 6 måneder lange EasyLife program, da vi taler med Therese, og målsætningen er da heller ikke nået.

“Den er på 30 kilo. Så jeg skal tabe 8 kilo mere. For nu er jeg supermotiveret og EasyLife virker”, afslutter Therese.

Knud tabte 16 kilo på 3 uger

"Jeg er virkelig imponeret over min mand. Hvordan klarede du det". Hans kone er tydeligt imponeret over Knuds vægttab på 16 kilo på kun 3 uger.

"Jeg må indrømme, at jeg også selv er imponeret. Det er jo gået over alle forventninger" siger Knud, som er glad for, at han ikke bare afskrev EasyLife, da han faldt over en artikel om EasyLife. "Normalt lægger jeg ikke mærke til den slags, men her læste jeg fra ende til anden".

Han besluttede at besøge sit lokale EasyLife center sammen med sin kone. Han havde dog allerede forinden besluttet, at det måtte være noget for ham.

"At EasyLife er et langsigtet program, som foregår i et træningscenter, hvor træning og opfølgning fra instruktørerne er en vigtig del af forløbet, gjorde udslaget for mig" fortæller Knud, der vejede 120 kilo, da han startede op på EasyLife kurset.

Stoppet med Tae Kwon Do

"Efter at jeg stoppede med Tae Kwon Do i slutningen af 90'erne, har min vægt rutsjet op og ned. Da jeg stoppede med træningen den gang, vejede jeg 96 kilo, og jeg var oppe på 120 kilo, inden jeg begyndte med EasyLife. Der har været for lidt motion og for mange uregelmæssige måltider, der ikke altid var lige sunde".

Som sælger med mange rejsedage blev det ofte til en tur forbi en tankstation. "Man kan godt sige, at ynglings måltidet var en oste pølse med bacon" fortæller Knud, der gerne vil tilbage til der, hvor han var i sin ungdom, som frisk Tae Kwon Do udøver.

"Jeg vil begynde på Tae Kwon Do igen og ta' det sorte bælte, som jeg aldrig fik gjort inden kiloene begyndte at tage overhånd. Desuden er jeg fristet til at begynde med Kick bok-sning her i centeret. Det vil jeg gøre, når jeg er nede i min gamle kampvægt" fortæller Knud, der tilslut var så tung, at han havde problemer med at købe tøj, der passede ham og måtte bruge XXXL for overhoved at kunne få en trøje over hovedet.

Under 90 kilo

"Mit mål er at komme under 90 kilo inden EasyLife kurset er ovre. Derefter vil jeg fortsat tabe mig, til jeg kommer ned mellem 80 og 85 kilo" siger Knud, der er overbevist om, at han nok skal klare at nå sine mål. "EasyLife gør det så let. Jeg har aldrig haft så meget



Knud (th.) stråler af energi efter at han er kommet med på EasyLife. Hans kone (tv) er meget stolt af sin mand. Her er de i aktion i spinningssalen.

energi i hele mit liv, som jeg har nu, til trods for at jeg kun får meget få kalorier. Jeg er en hel tornado fra morgen til aften, træner 3 gange om ugen (både spinning og styrketræning) ved siden af fuldtidsarbejde og mange andre gøremål", afslutter Knud.



EasyLife
gør det lettere
for dig



Ægteparret Ann og Ove har fået et nyt liv sammen efter hun tabte 20 kg, og han tabte 18 kg ved hjælp af det 6 måneder lange EasyLife program. De har hjulpet hinanden hele vejen og træner også sammen flere gange om ugen.

Trak manden med på EasyLife kursus

Modvilligt og skeptisk tog Ove med sin kone på EasyLife kursus. 18 kilo lettere og i bedre form end han har været i mange år, takker han sin kone Ann for hjælpen til at komme i gang.

I dag jubler han over at hans kone var så stærk og ikke gav sig. Ægteparret har i dag tilsammen tabt 38 kilo. Han tabte 18 kilo og hun 20 kilo i løbet af det 6 måneder lange EasyLife kursus.

Det har heller ikke været noget problem for ægteparret at hold vægten efter at kurset var afsluttet.

"Vi har helt ændret livsstil. Nu tænker vi over, hvad vi spiser" fortæller Ann, der havde problemer med ryggen og derfor ikke fik rørt sig så meget, som hun gerne ville. Det førte til, at hun tog på i vægt og bare blev tungere og tungere.

Ove var kaptajn på en båd. Når han var til søs, fik han ikke trænet. Den manglende træning og den gode mad i messen gjorde, at kiloene hurtigt satte sig, indtil han næsten vejede 100 kilo.

"Jeg er forbavset over, hvor let det er gået"

Tag dine venner med

Da Ove blev pensionist sidste forår, blev der tid til at gøre noget ved problemet. Selv om han da var modvillig, er han i dag rigtigt glad for deres beslutning.

Ville veje 80 kilo

"Mit mål var at gå fra 96 kilo, som jeg vejede, da vi startede på EasyLife, og ned på 80 kilo" fortæller Ove. Det klarede han uden problemer, og i dag vejer han 78 kilo.

"Jeg er virkelig forbavset over, hvor let det har været. Jeg havde aldrig troet, at det ville være så let at tabe 18 kilo".

Nu træner både han og konen flere gange om ugen. Det at de kan gøre noget sammen er også en del af bonusen ved EasyLife.

Hjælper hinanden

"Det har været godt at være to. På den måde har vi kunnet give hinanden et skub, når vi har haft brug for det" siger Ann.

Hun praler af deres EasyLife instruktør Morten og stortrives med træningen.

"Nu har jeg en virkelig trang til at træne, og når vi er færdige med træningen, sidder vi ofte og hygger med de andre i centerets kaffebar. Der er sådan et godt miljø" understreger Ann.

Det er en rigtig god ide at tage sin samlever, ægtefælle, kolega eller venner med til træning eller på EasyLife kuserne.

På den måde kan man støtte hinanden, træne sammen og samtidig hygge sig med hinanden.

I EasyLife centrene sætter vi de sociale værdier i højsædet. Det samme gør vi med de fysiske og sundhedsmæssige værdier. Vi har jo kun én krop, som vi skal pleje hele livet for at fungere og leve godt.



Merethe og Jan syntes det var enklere at tage på EasyLife kursus sammen. Begge nåede deres mål længe før 6 måneders programmet var færdigt.

Skomageren og hans kone tabte 35 kilo på 4 måneder

35 kilo lettere smiler Jan på 60 år og hans kone Merethe på 50 år til os. EasyLife programmet har givet fantastiske resultater.

Efter 4 måneder af i alt 6 måneders EasyLife program har Merethe tabt 15 kilo, mens Jan har tabt hele 20 kilo. Det var imidlertid vanskeligt for Merethe at få sin mand med på EasyLife kurset.

Jan var nemlig meget skeptisk, og Merethe måtte bruge alle sine overtalelsesevner. "Hun tvang mig med", griner Jan.

Den 60 årige Jan måtte omskoles for 10 år siden, og efter et aktivt idrætsliv begyndte kiloene at sætte sig. Det er ikke godt for en mand med hjerte problemer, noget konen ved meget om. Merethe er nemlig ansat på et sygehus.

Overvægt og for lidt motion er en dårlig kombination.

Begyndte for at træne

"Vi blev EasyLife medlemmer først og fremmest for at begynde med at træne, og for at kunne foretage os noget sammen. I en hektisk hverdag er det vigtigt", siger Merethe. Vægttabet tog de med som en bonus, selv om Jan havde bestemt sig for at tabe 20 kilo og Merethe 12-15 kilo. Da der var gået 4 af 6 måneder i EasyLife programmet, havde ægteparret nået deres mål. Men de holdt ikke op med at træne af den grund.

Merethe har førhen ikke kunnet lide fitnesscentre, men befinder nu sig vældig godt i programmet. Hun har fundet en træningsform, som passer hende, efter at hun tidligere

har måttet opgive at spille håndbold efter en slem knæskade.

"Jeg spekulerede over, hvad jeg skulle begynde på, nu da jeg ikke mere kunne løbe efter bolden. Både Jan og jeg har spillet fodbold og håndbold i mange år. Men spinning er faktisk meget sjovt", fortæller Merethe.

Arbejder på et sygehus

Når man arbejder på et sygehus, ved man noget om kost og ernæring. Alligevel lærte Merethe meget nyt, da hun blev deltager i EasyLife programmet.

"Vi blev bedt om at følge programmet 100 procent. Så ville resultaterne komme. Og det stemte", jubler Jan og Merethe, som praler højlydt af EasyLife programmet. Ikke så sært er jo blevet som nye begge 2, og har tabt 35 kilo tilsammen.

Nye EasyLife kurser starter i januar

I alle EasyLife centrene starter der nye EasyLife kuser i januar. Det er jo nu, at vi starter på et nyt år, og hvor vi skal gøre noget ved vores nytårsforsætter. Drømmen om at få det bedre, smide nogle kilo, få mere energi og blive sundere skal jo ikke kun være en drøm. Drømme har det

med at forblive drømme, hvis man ikke aktivt gør noget for at drømmene bliver til virkelighed.

Der findes ikke noget bedre tidspunkt at komme i gang på end lige nu, så tag telefonen og ring til dit lokale EasyLife center og fortæl, at du ønsker mere information om, hvad EasyLife indeholder og kan gøre for dig. **Du fortjener det....**



"Før Linn-Eva begyndte på EasyLife programmet, måtte hun prøve str. 44-46. Efter 4 måneder med EasyLife passer hun nemt en str. 40. Det er fantastisk så slank du er blevet. Jeg er virkelig stolt af dig", siger den kommende ægtemand.

Gik 3 størrelser ned og tabte 25 kilo før sit bryllup

Linn-Eva på 24 år kan takke EasyLife programmet for, at hun slank og veltrænet kunne stå brud.

Da vi talte med Linn-Eva og skrev denne artikel, havde hun tabt 22 kilo i løbet af ca. 4 måneder ud af det 6 måneder lange EasyLife program. Men der var fortsat 2 måneder tilbage af programmet, og Linn-Eva vidste ikke, hvor mange kilo hun til slut ville have tabt sig. "Da jeg startede den 16. januar var mit mål at tabe 25 kilo før brylluppet i august. Men det hele gik så hurtigt og så let, at jeg næsten har nået mit mål allerede nu, hvor der stadig er 2 måneder tilbage. Derfor er det ikke udelukket, at jeg kan tabe mig mere end 25 kilo før brylluppet den 11. august", fortæller Linn-Eva, mens hun prøver brudekjoler. Da hun sidste prøvede brudekjoler var hun lige netop begyndt med EasyLife, og dengang prøvede Linn-Eva helt andre størrelser end hun gør nu.

Tabte
25 kilo

Gik 3 størrelser ned

"Jeg måtte helt op i størrelse 44-46, før jeg begyndte med EasyLife. Men nu prøver jeg størrelse 40, altså 3 størrelser mindre. Helt fantastisk", siger Linn-Eva, som ikke kan forstå, at det er gået så let at tabe 22 kilo.

"Jeg tabte 3 kilo allerede den første uge, og derefter 1,5-2 kilo om ugen. Det gik vældigt og jeg havde ingen problemer. Heller ikke med starten, som nogen siger kan være lidt vanskelig", fortæller den vordende brud, som ikke kan benægte, at hun var supermotiveret for opgaven.

"Jeg ønskede mig at starte allerede før jul og var meget skuffet, da jeg blev nød til at vente til januar". Linn-Eva har fået meget støtte af sin kommende ægtemand og samboer gennem mange år Poul på 34 år.

"Han har været meget flink til at støtte og opmuntre mig - ikke mindst mentalt. Samtidig har han været meget hensynsfuld og ikke spist mad foran mig, som jeg ikke kan spise", fortæller Linn-Eva og tilføjer, at den

kommende brudgom også er meget stolt af den nye udgave af sin kommende ægtefælle.

Meget opmærksomhed

Linn-Eva arbejder i et fotostudie, hvor hun dagligt træffer mange mennesker, som ikke har kunnet undgå at se forandlingen, der er sket med den 24 årige i de sidste måneder. "Jeg har fået meget positiv respons fra alle, både på arbejdet og ude i byen", fortæller Linn-Eva, som helt har lagt sin livsstil om efter hun er begyndt med EasyLife programmet. "Den største forandring er nok, at jeg planlægger min dag bedre. Jeg har selv mad med, og jeg spiser oftere men mindre hver gang. Derimod er jeg holdt op med at gå ud og købe "fastfood", når arbejdsdagene bliver lange", fortæller Linn-Eva, som også træner mere end hun gjorde, før hun begyndte med EasyLife.

"Jeg træner rundt regnet 4 gange om ugen, afslutter den vordende brud".



"Det er rigtig godt at være sammen om at tabe sig. Vi støtter jo og hjælper hinanden hele tiden", fortæller ægteparret Trine og Finn Bakken, som har tabt henholdsvis 7 og 15 kg allerede efter en måned i EasyLife programmet.

Støtter
hinanden

Ægtepar tabte 22 kilo på en måned

"Jeg måtte trække ham med mig. Han troede, at fitnesscentre kun var for mænd med stor arme. Men se ham nu - 15 kilo letter efter en måned. Han stråler jo som en sol" siger Trine på 41 år, som oplever utrolige tider sammen med ægtefællen Finn på 50 år.

Det begyndte med at Trine, som til daglig er landpostbud, ikke kunne knappe sine sommerbukser uden at trække maven gevaldigt ind.

"Jeg erkendte, at nu er det nok. Noget måtte der bare gøres. Det passede med, at jeg hørte om EasyLife og de gode resultater, som deltagerne fik på programmet. Derfor tog jeg en rask beslutning" fortæller Trine, som også ville have sin mand med.

Det var i midlertidig lettere sagt end gjort. Finn var mildest talt negativ, når det drejede sig om fitnesscentre.

"Jeg troede, at fitnesscentre bare var for mænd med opblæste armmuskler. Det var ikke noget for en "flødebolle", som mig", fastslog den 50 årige, som alligevel ændrede mening, da Trine så ville begynde alene.

Vejede 133 kilo

Om det var angsten for, at de store fyre med endnu større armmuskler skulle charmere hans kone, som afgjorde hans beslutning om deltagelse, vil han ikke rigtig indrømme. Men noget måtte der gøres, indså Finn.

"Jeg vejede 133 kilo, da vi startede i EasyLife gruppen og havde taget blodtryksmedicin de sidste 10 år. Derfor indså jeg alvoren", fortæller ægtemanden.

Begge satte sig klare mål. Trine ville tabe sig 15 kilo i løbet af det 6 måneders lange program, medens Finn ville tabe 30 kilo. At de begge to faktisk er halvvejs i at nå deres mål efter kun 1 måned i programforløbet, er noget de har svært ved at tro er sandt.

"Helt fantastisk. Nu må jeg bruge bælte på de bukser, som jeg for en måned siden næsten ikke kunne knappe", siger Trine.

"De bukser, som jeg tidligere næsten ikke kunne få på, falder nu ned om knæhaserne, hvis jeg ikke strammer bæltet ind", fortsætter Finn. Parret har også tabt henholdsvis 9 og 11 centimeter om livet efter kun 1 måned.

Hård start

Begge syntes, at de første dage i EasyLife programmet var hårde.

"Vi skulle drikke vældig meget vand i starten, og det er jo ikke uproblematisk, når man er landpostbud. Der er jo ikke toiletter på hvert gadehjørne", siger Trine.

"Jeg var sulten de første dage og havde lyst til at spise mine fingre", siger Finn.

"Det er godt at være to sammen om opgaven og have mulighed for at opmuntre hinanden. Ja, det er helt utroligt godt at være to om det, både hjemme, når man kan være fristet til at indtage køleskabet, og når man skal til træning sammen. Vi passer på og opmuntrer", fastslår ægteparret, som træner 2-3 gange om ugen.

Med EasyLife
er det meget
lettere



Han har grund til at være tilfreds, idet han får gennemført sit træningsprogram med hjælp fra EasyLife instruktøren. Ikke nok med at blodtrykket gik fra kritisk til normalt - han tabte også 12 kilo.

Blodtrykket gik fra kritisk til meget godt

Da lægen tjekkede blodtrykket hos Åge, som er buschauffør, konstaterede han, at det var kritisk og at noget måtte gøres ved det. Senere på året - efter at Åge havde deltaget 2 måneder på EasyLife, forstod lægen ingenting af, hvad der var sket.

"Han rystede bare på hovedet over den forvandling, der var sket med mit blodtryk. For det var faldet fra kritisk høje 160 over 110 til 110 over 60, hvilket faktisk er bedre end normalt. Lægen troede ikke, at det var sandt, og bad mig øjeblikkeligt om at holde op med at tage det stærke blodtryksmedicin, som jeg havde taget hver dag i flere år" fortæller Åge.

Inden Åge begyndte på EasyLife, var lægen meget bekymret for Åges helbred, og bad ham om at gøre noget ved det med det samme. Han skulle tabe sig, ændre kostvaner og begynde at motionere. Ellers var der risiko for, at det ville ende helt galt for Åge. Problemet var bare, at han allerede havde prøvet mange ting for at opnå dette - men uden held. "Jeg begyndte at gå, at cykle og prøvede at ændre den måde jeg spiste på, uden at det hjalp hverken på vægten eller på blodtrykket" fortæller Åge.

"Lægen var meget bekymret for min sundhed og bad mig om at gøre noget ved det"

Læste om EasyLife

Redningen for Åge blev, at han læste om EasyLife og om hvordan andre mennesker havde haft succes med at tabe sig og ændre deres livsstil.

Han bestemte sig for at prøve samme opskrift. Dermed gik turen til det lokale EasyLife center, hvor han fik en snak med EasyLife instruktøren. "Det er gået over al forventning, siden jeg begyndte i EasyLife gruppen. Selv om blodtrykket var vigtigt for mig, hang det også sammen med, at jeg var 12 kilo for tung". Ifølge lægen skulle han tabe sig fra 92 kilo og ned til 80 kilo. Efter kun 14 dage havde han tabt sig 8 kilo, og det virkede næsten for godt til at være sandt.

Åge husker kommentaren fra EasyLife instruktøren "Vi er jo kun kommet til 3 lektion og der er 15 lektioner endnu. Du er lidt tidligt ude Åge".

Holdt op med at træne

I slutningen af 90'erne var Åge i god form og trænede regelmæssigt. Siden da gik det den gale vej for buschaufføren. Han mistede motivationen for at træne, begyndte at køre bus, spiste forkert og uregelmæssigt.

Dermed gik både vægten og blodtrykket den forkerte vej. EasyLife programmet har lært ham at forstå, hvad han skal spise samtidig med, at han har fået hjælp til at komme i gang med at træne regelmæssigt og rigtigt igen. Når Åge skal trække det væsentligste frem i forhold til kosten fortæller han, at han i dag spiser lidt mindre af altting, og at han spiser oftere. "Jeg har lært, at jeg skal spise hver tredje time".

"Derfor har jeg lagt måltiderne ind på køreplanen. På den måde bliver det lige så naturligt for mig at spise, som det er at skifte bus" beretter Åge. Inden Åge startede på EasyLife, var han meget tæt på at udvikle diabetes. Lægen sagde, at han lå i farezonen, men den fare er helt drevet over nu - takke være EasyLife. Åge er fast besluttet på aldrig at vende tilbage til 92 kilo og det høje blodtryk. "Aldrig. Jeg skal aldrig tilbage til at have et så dårligt helbred".

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