

EasyLife

1 • 2019 • UTGAVE 11

Varig
vekt-
reduksjon
og livsstils-
endring!

Vidar fra Bjørkelangen gikk ned 36 kilo med EasyLife

Og nå har
EasyLife
kommet
tilbake
til Aurskog!



– Jeg kan takke min gamle EasyLife-instruktør, Elisabeth Melby Hagen, for at jeg gikk ned hele 36 kilo ved hjelp av dette livsstilsprogrammet i 2013. Derfor er jeg glad for at Elisabeth nå starter med EasyLife på sitt nye treningssenter, Aura Trening og Helse, på Aurskog, sier Vidar Nordby. **Les mer Vidar, her på den eliptiske crosstraineren, og Elisabeth (til v), på side 4-5 og 6-7.**

AURA
RENING OG HELSE
auratrening.no

Flatbyveien 13 • 1930 Aurskog • **51 31 45 45**

Myten om hurtigslanking knuses i ny forskning

– Å gå ned i vekt veldig fort, er ikke farlig!

Ny forskning fra NTNU viser at det er samme om du slanker deg over tid, eller går raskt ned i vekt. På sikt vil det ha samme effekt.

Myten sier at man vil legge på seg raskt etter en intensiv diett, og at man heller bør gjøre endringer i et lengre perspektiv. Ny forskning viser imidlertid at gevinsten vil være den samme om du velger den ene eller andre slanke-metoden.

Hvorfor utfordre motivasjonen din til et langvarig vektreduksjonsopplegg? Gå raskt ned i vekt og bruk heller tid, motivasjon og viljestyrke på å stabilisere vekten der du ønsker å være!

– Man har tidligere tenkt at det ikke ville være lurt å gå raskt ned i vekt, fordi det vil være ensbetydende med vektøkning på lang sikt og større nedgang i forbrønnen. Men alle myter har nå blitt knust med vår forskning og en stor studie gjennomført i Australia", sier førsteamanuensis Catia Martins, ved Senter for fedmeforskning ved NTNU. – Dette gir flere muligheter i forhold til hvilken diett man kan benytte seg av i vektreduksjonsfasen. Å gå hurtig ned i vekt er ikke farlig, sier Martins.

Motiverende å gå raskt ned i vekt

Martins påpeker også at annen forskning har vist sammenheng mellom vektreduksjon og motivasjon. – Går man ned 1,5 til 2 kg hver uke, kan det fungere som en ekstra motivasjon, som kan resultere i at flere gjennomfører vektreduksjonsfasen, sammenliknet med dem som går saktere ned i vekt, sier hun. Forskerne har funnet ut at det å gå raskt ned i vekt, kan fungere vel så bra på lang sikt, som å redusere vekten over tid. Men utfordringene er fremdeles de samme: Hva skjer etter at dietten slutter? – Selv om vi har de samme utfordringene, vet vi nå at det finnes flere muligheter, der rask vektreduksjon også er et godt alternativ, sier Martins.

Har visst om dette

Jøran Hjelmesæth, leder ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst ved Sykehuset i Vestfold, og professor ved Universitet i Oslo, er enig i resultatet som framkommer i NTNU-undersøkelsen.

– Det er mye forskning som støtter dette. De som går mye ned i vekt, over relativt kort tid, er de som opprettholder vekten, sier han.



Hjelmesæth sier videre at dette kan være et tegn på at de som er i stand til å iverksette de drastiske planene med lite kaloriinntak, også er de som er best til å vedlikeholde gode vaner.

Myten om at hurtigslanking ikke lønner seg på sikt, er en myte som har festet seg hos mange.

– Grunnen til at dette er en myte, kan være at den har blitt gjentatt over flere år, selv om det ikke har vært belegg for det. Man tenker gjerne også at ved å endre små vaner er det enklere å få det til å vare, enn å foreta drastiske tiltak, sier Hjelmesæth. På spørsmål om hvor viktig trening og kosthold er oppi dette, svarer professoren: – Ønsker man å gå ned i vekt, så må man spise mindre. Trening og fysisk aktivitet betyr ikke like mye. Har man klart å gå ned i vekt, betyr imidlertid trening mye for å stabilisere vekten, siden forbrønnen synker mye.

Kilder: Coutinho, S. R., With, E., Rehfeld, J. F., Kulseng, B., Truby, H., & Martins, C. (2017). The impact of rate of weight loss on body composition and compensatory mechanisms during weight reduction: A randomized control trial. *Clinical nutrition* (Edinburgh, Scotland). Dagbladet (11. august 2017). Myten om hurtigslanking knuses i ny forskning [Internett], Dagbladet. Tilgjengelig fra: <https://www.dagbladet.no/nyheter/myten-om-hurtigslanking-knuses-i-ny-forskning---a-ga-ned-i-vekt-veeldig-fort-er-ikke-farlig/68579291> [Lest 1.november 2017].



Thomas Evensen-Gusdal er fagansvarlig i EasyLife Norge og har selv gått ned 72 kilo.

Forskning:

EasyLife

– fordi det virker!

Det gir rask effekt, er positivt for helse, kropp og hode. Det er konklusjonen etter at EasyLife-deltakere ble fulgt gjennom et helt kursår – og seks måneder etterpå.

Forskningsrapporten ble utført på Grande rehabiliteringssenter i Hedmark, i samarbeid med Østlandsforskning. Den foregikk over tre år, det var altså forskjellige start-tidspunkter på deltakerne. Følgende ble målt, testet eller besvart ved oppstart, etter tre, seks, ni, 12 og 18 måneder.

- BMI
- Fettprosent
- Muskelmasse
- Midjemål (vi målte lår, midje og overarm)
- Blodtrykk
- Blodprøver
- Kondisjon
- Spørreskjema om selvopplevd livskvalitet

÷ 12 kilo

Mange kilo og mange centimeter forsvant i løpet av kurset. I snitt gikk man ned 12 kilo og 13,5 centimeter rundt livet. Muskelmassen ble bevart. Fettprosenten sank med seks prosent, BMI ble også redusert. I tillegg løp/gikk man fortere, fikk økt arbeidskapasitet, bedre 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 risikozonen for å utvikle diabetes, samt de som hadde livsstilsrelatert diabetes, hadde et pent fall i langtidsblodsukkeret. Det igjen gir en reduksjon i risiko for utvikling av hjerte-/karsykdom, nyresykdom. – Videre vil jeg påpeke at de deltagerne med et metabolsk syndrom hadde en positiv effekt av denne formen for livs-stilsendring.

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

Gikk ned fra 106 til 70 kilo ved hjelp av EasyLife-programmet



“ Middagen var stort sett en Grandiosa med brus til.

Er glad for at Elisabeth nå starter opp igjen med EasyLife på Aurskog



Over: – Jeg er veldig glad for å ha Elisabeth som instruktør igjen. Hun hjalp til å gå ned 36 kilo i 2013 og nå hjelper hun meg igjen, sier Vidar Nordby, her i gang i lårpress apparatet på Aura Trening og Helse, med Elisabeth Melby Hagen som inspirator.

Til venstre: Vidar Nordby er på vei opp trappene på trappemaskinen til Elisabeth Melby Hagen på Aura Trening og Helse. Samtidig er han på vei tilbake der han var da han gikk ned 36 kilo i 2013, og mot toppen av Mount Everest, 50 års gaven til ham selv.

Lengst til venstre: – Så mange kilo har jeg gått ned, pluss en kilo til, sier Vidar Nordby som måtte ha hjelp av sin instruktør, Elisabeth Melby Hagen, for å få løftet opp alle de kiloene han gikk og dro på før han startet opp med EasyLife programmet i 2013. 36 kilo er mye.

– EasyLife-programmet fungerte veldig bra. Derfor gikk jeg ned 36 kilo på under 10 måneder. Men, uten hjelpen og oppfølgingen jeg fikk fra Elisabeth Melby Hagen, hadde det ikke vært mulig, sier Vidar Nordby (49) fra Bjørkelangen, som er glad for at Elisabeth nå starter med EasyLife igjen, på sitt nye treningssenter, Aura Trening og Helse, på Aurskog.

Han hadde gått opp og ned i vekt gjennom mange år, takket være et elendig kosthold som i stor grad besto av pizza og sukkerholdig brus. Men, det var først da han så bildet av seg selv fra en ferietur til Gran Canaria sommeren 2012, at han våknet.

– Jeg så ikke ut i det hele tatt. Bildet fikk meg til å våkne. Jeg hadde jo passert 100 kilo for aller første gang i mitt liv så jeg forsto at jeg måtte gjøre noe. Han brukte høsten til å lete etter hjelp, og fant det han søkte på daværende Trento på Aurskog, treningssentret som brant ned i 2015.

– En arbeidskamerat av meg hadde gjennomført EasyLife-programmet, og han hadde gått ned massevis av kilo. Derfor meldte også jeg meg på, sier 49-åringen, som veide 106 kilo da han startet på EasyLife-kurset til Elisabeth i januar 2013.

Kiloene rant av

De første 20 kiloene rant av ham veldig raskt, og Vidar fikk et skikkelig «kick» til å stå på videre.

– De neste 16 kiloene gikk ikke like raskt. Men, allerede etter 10 måneder av det ett år lange EasyLife-kurset, hadde jeg nådd målet som var på 70 kilo.

Han la om kostholdet, slik han lærte av Elisabeth, og han begynte å trene. 49-åringen kom i kjempeform og drev løpetrening nesten hver dag.

– Men dessverre ble jeg nok for ivrig. Klarte ikke å holde igjen, og fikk skader i både knær og ankler.

Dette førte til at han måtte ta en pause. Han ble mer inaktiv og noen av kiloene kom tilbake. Men ikke alle. For nå hadde han et verktøy som gjorde at han visste hva som skulle til.

– Jeg hadde lært så mye om mat; hva jeg skulle spise, hva jeg ikke burde spise for mye av, fordelingen av mat på tallerkenen og hvor hyppige måltider jeg skulle ha.

fakta

Vidar Nordby (49)

- Bosted: Bjørkelangen.
- Sivilstand: Singel, 1 voksen datter (22).
- Yrke: Ekspeditør hos Schenker på Alnabru.

Vil se 70-tallet

Da vi treffer Vidar på det nye treningssentret på Aurskog, Aura Helse og Trening, som Elisabeth startet sammen med fysioterapeut Bent Ulseth i september 2017, er han alt godt i gang med sitt comeback.

– Nå veier jeg 88 kilo. Men jeg skal snart ned på 70-tallet. For denne gang spiser jeg riktig. Nå er det bare inaktivitet som har gjort at jeg har gått opp i vekt, sier Vidar, som er godt i gang med trening på det nye sentret til Elisabeth.

– Jeg trener mest kondisjon nå. Bruker eliptisk crosstrainer, trappemøllen og tredemøllen. Men etter hvert skal jeg også trene mer styrketrening. Og jeg skal ikke gjøre den samme feilen som sist, nemlig å bli for ivrig. Nå som jeg har verktøyet som skal til for både å gå ned i vekt og holde vekten, skal jeg bruke det. Dessuten er det så fint å ha Elisabeth som trener igjen.

I det hele tatt skryter han mye av innehaveren og EasyLife-instruktøren på Aura Trening og Helse.

– Hun er en fantastisk instruktør som virkelig gir av seg selv hele tiden. Så hun har mye av æren for at jeg har klart å legge om livsstilen min. Derfor er jeg veldig glad for at jeg er tilbake hos henne, og jeg er sikker på at hun kommer til å lykkes med EasyLife også på dette sentret.

Vil til Mount Everest

– Det store målet jeg trener for, er å bli så lett og komme i så god form, at jeg går til Base Camp for Mount Everest. Den basen ligger på 5600 meter og en tur opp dit er 50-års gaven til meg selv. Men før jeg skal dit, må jeg ned på 70-tallet, helst veie rundt 75 kilo, sier Vidar, som er sikker på at han skal klare det målet før han fyller 50 om et halvt år.

EasyLife tilbake på Aurskog



– Velkommen til EasyLife kurs her på Aura Trening og Helse, sier innehaver og EasyLife instruktør, Elisabeth Melby Hagen og en som virkelig har opplevd hvordan dette livsstilsprogrammet fungerer, Vidar Norby (til v).

Med Elisabeth Melby Hagen som instruktør

– Jeg er veldig glad for at jeg kan starte med EasyLife-programmet på mitt nye treningssenter, Aura Trening og Helse, her i Aurskog. For konseptet fungerer veldig bra, forteller Elisabeth Melby Hagen, som hadde ansvaret for EasyLife sist dette var å finne på Aurskog i årene 2012-2015.

– I løpet av disse årene hadde jeg ansvaret for mange EasyLife-grupper på Trento, før dette sentret brant ned i 2015. Så jeg har hjulpet mange til å legge om livsstilen og gå ned i vekt, blant annet Vidar Nordby. Han kan dere lese om i dette magasinet, sier EasyLife-instruktøren, som vet at også de som vil ned noen kilo, vil trives på Aura Trening og Helse. – Vi tilstreber å være et lavterskelsenter hvor også de utrente og overvekti-

ge skal føle seg hjemme. Det tror jeg vi langt på vei har lykkes med. Derfor er jeg sikker på at dette livsstilsprogrammet også vil passe inn på vårt senter her i Flatbyveien.

Hun har fått en kjempestart på sitt nye senter etter at det åpnet i september 2017. Over 700 medlemmer har sentret tegnet seg for etter bare ett års drift.

Jobbet i forkant

Elisabeth jobbet på Trento på Aurskog, sammen med blant annet sin partner på Aura Trening og Helse, fysioterapeut Bent Ulseth, i årene fra 2012 til sentret brant ned i september 2015. Da var hun EasyLife-ansvarlig og hadde ansvaret for mange EasyLife-grupper. – Men etter brannen flyttet vi til Bjørkelangen og her var det ikke plass

til å ha EasyLife-grupper. Så jeg har hatt et opphold fra EasyLife, noe jeg har savnet i årene som har gått, inntil vi nå starter opp igjen.

Elisabeth hadde allerede åpnet et lite PT-senter (Personlig Trener) på Bogstad like i nærheten, før hun og Bent Ulseth åpnet sitt nye senter i Flatbyveien 13 i september 2017. Der hadde hun lagt et grunnlag for Aura Trening og Helse.

Kjent på Aurskog

– Da vi åpnet hadde vi allerede skrevet avtaler med 226 personer, slik at vi fikk en «flying start» på vårt nye senter. Det hjalp jo også godt at mange kjente både Bent og meg som instruktører og treningsentusiaster her på Aurskog, forteller Elisabeth, som allerede passerte 700 medlemmer etter

ett års drift. Det kan hun være stolt av, for det er ikke mange treningssentre som opplever en slik start, spesielt ikke på en liten plass som Aurskog.

– Jeg tror nok at vårt store gruppetreningstilbud har hjulpet oss mye. Det er veldig mange som vil trene i grupper sammen med andre, og vi har nesten 30 gruppetreningstimer i uka her. Det er alt fra styrketimer, sykkeltimer og dans til yoga og pilates.

– Men, i tillegg har vi også et stort tilbud til de som vil trene på egenhånd, enten kondisjon- eller styrketrening.

Mange kondisjonsapparater

Aura Trening og Helse har en veldig stor kondisjonsavdeling for sine medlemmer med sykler, eliptiske crosstrainere, rommaskiner, tredemøller og også en trappemaskin.



– Elisabeth er en fantastisk instruktør som kan så mye og hele tiden gir av seg selv, skryter Vidar Nordby, som her får hjelp av sin dyktige instruktør til å gjøre ro øvelsen riktig.

fakta

Aura Trening og helse

- Adresse: Flatbyveien 13
- Innehavere og daglige ledere: Elisabeth Melby Hagen og Bent Ulseth
- Tilbud: Gruppetimer, styrke- og kondisjonstrening på apparater og frivektavdeling. To Personlig Trener, en egen helseavdeling med to fysioterapeuter, en naprapat, en kiropraktor, soneterapi og EasyLife-kurs.



– Velkommen til Aura Trening og Helse, enten du skal være med på EasyLife kurs eller trene, sier Elisabeth Melby Hagen, som åpner døren for deg til sitt senter i Flatbyveien 13 på Aurskog.

– Jeg mener at folk som er utrente og kanskje veier for mye, først skal starte med kondisjonstrening, for å få «blodpumpa» i gang. Slik trening er også best med tanke på å gå ned i vekt. Men etter hvert vil de også få styrkeøvelser for hele kroppen.

Også på dette området har Aura Helse og Trening mye å tilby. For få treningsentre vi har besøkt har så mye plass og så mange muligheter for styrketrening. Det vrirler av maskiner, i tillegg til at sentret også har en stor frivektavdeling, pluss et område for såkalt Crossfit-trening.

– Det er muligheter for alle her, både for de helt utrente og de erfarne og sterke. Så hos oss trener folk i alle kategorier, sier Elisabeth, som når vi snakker med henne i slutten av november er spesielt spent på motta-

gelsen EasyLife vil få, når dette landskjente livsstilsprogrammet gjør comeback i Aurskog.

Var selv overvektig

Den erfarne EasyLife-instruktøren er nok mest kjent som syklist, for hun drev mye med blant annet terrengsykling, i tillegg til å være en flink gruppetreninginstruktør, Personlig Trener og instruktør i treningssalen. Få vet at hun også har slitt med for mange kilo for flere år tilbake.

– Spesielt etter mine to graviditeter gikk jeg mye opp i vekt, hele 35 kilo. Men jeg klarte å ta dem av igjen. Så EasyLife-deltagerne her hos oss skal vite at jeg også vet hvordan det er å være overvektig, sier 49-åringen fra Aurskog, som ønsker alle velkommen til sine EasyLife-kurs i januar.



Lege fra Bodø får hjelp til å legge om livsstilen med EasyLife

– Jeg følger bare det treningsopplegget jeg har fått her på Modus. Det gjør at jeg både er blitt sterkere og fått bedre kondisjon, sier Raymond Dokmo, her i gang med knebøy, sammen med sin instruktør, Trond Chitussi.

- Jeg ønsket meg noe varig, noe som gjør at jeg ikke går opp i vekt igjen og som også hjelper meg å holde formen. Derfor er jeg glad for at jeg ble med på EasyLife-kurset her på Modus i Bodø, sier Raymond Dokmo (41), medisinsk faglig rådgiver i Helse Nord RHF, som har gått ned 24 kilo i løpet av de åtte første ukene med EasyLife.

Han forteller at han tenkte på å gjøre noe i forhold til både vekta og helsen sin i flere år.

– Jeg har vært altfor glad i mat. Dessuten har vi helseproblemer i familien i forhold til hjerte og karsykdommer. Selv hadde jeg også fått høyt blodtrykk og litt høyt kolesterolnivå. Derfor ville jeg være føre var, mens det enda var tid til å gjøre noe.

– Jeg følte meg både slapp og uopp-lagt i lang tid, og kona klaget over at jeg snorket om natten. Det siste er som kjent også et faresignal om at vekta kan være for høy, sier den tidligere fastlegen og lederen for legevakta i Bodø.

Han hadde hørt mye positivt om EasyLife-programmet og Modus. Blant annet har han en kompis som hadde gått på EasyLife-kurs.

Veide 127 kilo

Da han startet opp i en av EasyLife-gruppene hos Trond Chitussi veide han 127 kilo og har som mål å gå ned til 90 kilo i løpet av det året EasyLife-kurset varer. Han vil med andre ord ned 37 kilo. Da vi treffer ham etter to måneder med EasyLife på Modus, viser vekten at han allerede har gått ned 24 kilo og veier 103.

– Det er fantastisk bra og det har ikke vært spesielt vanskelig heller. Jeg har bare fulgt det jeg har lært gjennom EasyLife-leksjonene til punkt og prikke. Så jeg er på god vei til å nå målet mitt, som er å få bort maven og komme i god form, sier Raymond, og legger til at både blodtrykk og kolesterol allerede er innenfor normalverdier etter bare åtte uker med EasyLife.

Nytt kosthold

Så forteller han da også at han har lært veldig mye både om mat og trening i løpet av de to månedene på Modus.

– Jeg har lært å spise ofte og lite til hvert måltid, hvordan jeg skal sette sammen måltidene og hva jeg skal spise og hva jeg bør holde meg unngå. Blant annet har jeg begynt å lage all maten fra bunnen av med gode råvarer. Nå er det helt slutt på ferdigmat. Treningshverdagen hans har også blitt helt annerledes i forhold til hva den var tidligere. Nå følger han et opplegg han har fått av Trond og trener styrke og kondisjon tre-fire ganger i uken.

– Jeg har fått slynge- og matteøvelser, jeg trener med vekter, og jeg har begynt å trene kondisjon på tredemøllen og romaskinen. Så har da også formen min blitt mye, mye bedre enn den har vært på mange år.

På jakt

Det merker han ikke minst når han er på jakt sammen med kameratene sine. For Raymond er glad i småviltjakt og nå kan han gå mye lenger før han blir sliten.

– Jeg blir nesten aldri sliten mer. Jeg kan jo bare gå og gå. Dessuten har jeg konsekvent begynt å gå trapper overalt hvor jeg er. Da merker jeg at jeg verken blir andpusten eller svett lenger.

Ektepar fra Hokksund ned 14 og 22 kilo på 10 uker

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

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

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

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

Kamerat fikk hjertestopp

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

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

Kona ned 14 kilo

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

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

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

Spist for mye

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

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



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



Livsfarlig med stor mage!

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

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

Uten å vite om det

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

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

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

Legen må si fra

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

OM STUDIEN

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

Kilde: The American Journal of Cardiology



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

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

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

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

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

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

Så på vennene

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

– Jeg bestemte meg før ferien, og gjennom hele sommeren motiverte jeg meg selv til å starte. Tok kontakt med Jonas rett over ferien og var klar til oppstart den 11. september. Målet hun satte seg i samarbeid med Jonas var at hun skulle gå ned 10 kilo i løpet av de 10 leksjonene det tre måneder lange kurset varte. – Det målet har jeg nådd allerede etter 8 uker, da det enda står igjen over en måned. Så nå har jeg justert målsettingen min. Vil ned 5 kilo til, slik at jeg kommer ned på 67 kilo. Skal nemlig

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

Nytt kosthold

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

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

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

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

Lei av
**nyttårs-
forsetter**
som aldri lykkes?

I år **hjelper**
vi deg ned i vekt!



**Ned i vekt, komme i gang med trening, ny livsstil.
Høres det ut som kjente nyttårsforsetter?**

Kanskje er stikkordene for å lykkes hjelp, kunnskap og forpliktelse? **Eller EasyLife som vi kaller det.**

- Du er med i en gruppe der alle har samme mål, der man backer og støtter hverandre.
- Du får veiledning, kunnskap og oppfølging av dyktige instruktører.
- Du får mental trening og verktøy til å tenke riktig når utfordringene kommer.

Tenk på neste nyttårsaften, når du har gjort endringen. Gått ned de kiloene du skulle. Kommet i gang med trening. Lært å spise sunt. Da vil du tenke hvor fort det gikk. Og de tøffe periodene du kanskje var igjennom er glemt.

Best av alt er at du nå slipper å ha noe nyttårsforsett for 2019. Du skal bare fortsette med de gode EasyLife-vanene dine.

Nye kurs starter snart!

Ring 51 31 45 45 eller send e-post til elisabeth@auratrening.no

Vi holder til i Flatbyveien, Aurskog.