EasyLife

2 • 2016 • UTGAVE 12

Varig vektreduksjon og livsstilsendring

Nye kurs starter nå! Ring for å sikre deg plass!



Har fått hjelp av Morten både til å gå ned 16 og 26 kilo

Jeg må bare berømme innehaveren av Kristiansand Sportssenter, Morten Hofseth, for all hjelpen jeg har fått av ham opp gjennom årene. Først hjalp han meg ned 26 kilo før jeg ble syk og måtte slutte. Så kom jeg tilbake og nå har han hjulpet meg igjen, sier Sissel Juklerød (43) fra Vågsbygd, her mens hun trener, med støtte av Morten (bak) i Starthallen. **Les mer s 8-9.**

Robert fra Slettheia ned 25 kilo på 5 måneder

Jeg måtte bruke pustemaskin om natten, da de hadde registrert 27 pustestopp på meg i timen. Dessuten hadde jeg smerter i både knær og skuldre, forteller Robert Olesen, som hadde gått ned fra 122 til 97 kilo etter 5 måneder med EasyLife i Starthallen, og som har som mål å gå ned 7 kilo til. **Les om Robert (bildet under), her mens han trener styrketrening med god hjelp av Morten Hofseth (til v), på side 4-5. Les også om Marianne Hanssen (52) fra Søgne, som gikk ned fra 100 til 73 kilo ved hjelp av EasyLife programmet, på s 6-7.**

Bli sett – få hjelp!



KRISTIANSAND SPORTSSENTER

Ring 38 02 57 90 • www.krss.no

Du kan også sende e-post til morten@krss.no om du ønsker at vi tar kontakt med deg, eller bare vil har mer info.

Dette er *EasyLife*

- For deg som skal ned i vekt.
- For deg som ønsker et lettere liv.
- Tilbys på treningssentre, fysikalske institutt og i egne grupper utenom treningssentre.
- Fokus på bedre helse gjennom: Balansert og variert kosthold. Aktivitet og trening. Mental trening og motivasjon. Endring av vaner.



Kosthold

Med EasyLife spiser du et variert og balansert kosthold basert på norske anbefalinger. Dette er ikke en lavkarbodiett. Du lærer hvordan du skal sette sammen måltidene i henhold til EasyLife sin tallerkenmodell. Du veier ikke maten, og du teller ikke kalorier.

Mental trening

Det viktigste for å oppnå varig livsstilsendring er din egen motivasjon. Livsstilsendring handler om vilje til å endre. EasyLife hjelper deg med å opprettholde drivkraften. Vi har verktøyene!



Varig endring

EasyLife er ikke en lettvint slankekur, men hjelp til varig livsstilsendring for å holde vekten på det nivået du ønsker. Følger du programmet, lærer du metodene for hvordan du skal få til dette.

Oppfølging

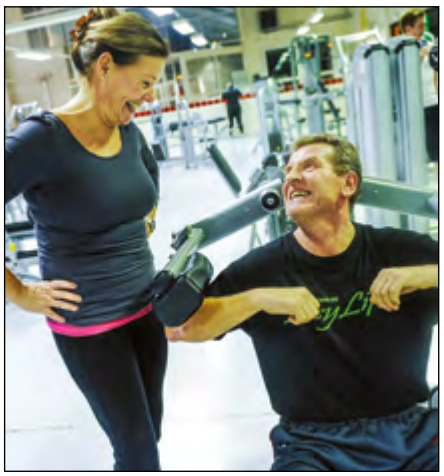
EasyLife-programmet varer i ett år. Det er 24 nyttige og lærerike leksjoner. Utdannede instruktører følger deg opp. Dette er hyggelige og kunnskapsrike personer som virkelig bryr seg om deg og din utvikling på veien mot dine egne mål.

Trening

Du får hjelp til å finne en aktivitet som passer for deg og ditt nivå. Dette selv om du aldri før har trent, eller om du føler deg i elendig form. Vi setter din trenings- og helsetilstand i fokus. Du trener med andre EasyLife-medlemmer, og treningen skal være lystbetont.

Gruppetilhørighet

Med EasyLife blir du medlem av en gruppe der alle de andre deltakerne har akkurat samme mål som deg selv - varig endring av livsstil. Dere motiverer hverandre, og du får støtte og oppmuntring. Noen får også venner for livet i disse gruppene.



Bedre helse

Trening og kosthold har positive innvirkninger på livstilssykdommer som diabetes 2, høyt blodtrykk og høyt kolesterol. Vi har også eksempler på at det kan være gunstig for revmatikere. Ofte blir man også kvitt vondter i kroppen ved å leve sunt.

Kickstart

Med EasyLife går du raskt ned i vekt i starten av programmet, og du blir motivert til videre innsats. For å få en god start på endringsprosessen, benytter de fleste et VLCD (very low calory diet) produkt i starten av programmet. Parallelt med din vektreduksjon, får du kunnskaper om trening, som blir en del av din nye hverdag.



Vi tilbyr også forskjellige MyLife programmer!

- Komme i gang med trening
- Få bedre helse
- Bare gå ned noen få kilo
- Sykle Birken litt fortere
- Oppfølging etter vektnedgang

MyLife



Ned i vekt
før sommeren

Dersom du blir med i en av våre EasyLife grupper som starter opp nå i april, kan du gå ned alt fra 5 til 20 kilo før juli måned. Da kan du få en ny kropp, slik Hilde Margrethe Gjengedal (49) fra Brattvåg fikk, som du ser bilde av både før og etter at hun gikk ned 40 kilo.

- Sommersesongen nærmer seg med stormskritt og vi nordboere kan endelig kaste mye av klærne som vi har både pakket oss inn i, og ikke minst gjemt oss bort i, gjennom de kalde og mørke månedene. Sol og sommer er kjærkomment og de fleste ønsker å møte disse verdifulle månedene på en så god måte som mulig. Dette gjør også at vi ønsker å bli kvitt noen uønskede kilo.
- En kropp vi føler oss vel med og som ikke minst er lettere, stimulerer til økt aktivitet. At vi i tillegg slipper masse klær og støvler er positivt. Det er da også lettere å fortsette med de gode vanene når sommeren igjen slipper taket.
- EasyLife kan hjelpe deg ned i vekt på en effektiv og god måte. På våre årskurs for vekttap på 10 kg eller mer, går deltakerne gjennomsnittlig ned 12-15 kg på 8 uker. Det er noe mindre på Lettere-kurset som går over 3 måneder, for her beregnes et realistisk vekttap til 5-8 kg på 12 uker.
- Når du deltar på EasyLife-kurs settes vektreduksjonen hurtig i gang ved hjelp av våre patenterte kosterstattere. Vi bruker disse for å begrense energiinntaket effektivt og kontrollert, for at du skal bli kvitt gamle vaner og at du skal innføre en god måltidsrytme.
- Du har god tid til å kunne ta av deg 10-15 kg før ferien starter. Ja, har du mange kiloer du trenger å ta av, kan det være mulig å ta av opp til 20 kilo før juli måned. Det har vi sett mange eksempler på i løpet av de snart 12 årene vi har tilbudt livsstilsprogrammet EasyLife her i landet.
- Hilde Margrethe Gjengedal fra Brattvåg utenfor Ålesund gikk ned mellom 15 og 20 kilo på første 11 ukene, og totalt 40 kilo i løpet av 11 måneder, ved hjelp av EasyLife programmet på Fysiotrimmen på Ørskog. Så når hun klarte det, kan du også klare det.
  Gi deg selv muligheten til å bli den beste utgaven av deg selv!



Protein-rundstykker

Kjappe å lage, smaker godt og styrke til deg som trener

400 g havregryn
400 g mager cottage cheese
4 egg
2 ts bakepulver

Det våte blandes sammen med stavmikser til en jevn røre.
Tilsett havregryn og kjør stavmikser videre til alt er godt blandet.
Rull så ut til rundstykker, selv om det er litt klissete.
Ha på urter eller krydder hvis ønskelig.
Stekes med en gang på 200 grader varmluft i 15 minutter.



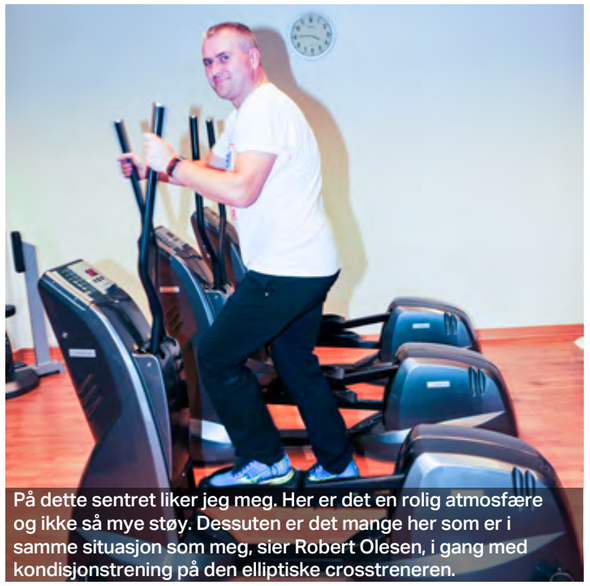
Ta i! Dette er ikke noe hvilehjem, sier innehaver og EasyLife instruktør ved Kristiansand Sportssenter, Morten Hofseth (til v) til Robert Olesen. Sistnevnte er godt fornøyd med at Morten hele tiden ser ham og pusher ham fram.

fakta

Robert Olsen (40)

- Bosted: Slettheia
- Sivilstand: Gift, 3 barn, 4, 10 og 11 år.
- Yrke: Rørlegger hos Egeland Rør i Kristiansand

> **Dette fungerer, bare du hører på Morten**



På dette sentret liker jeg meg. Her er det en rolig atmosfære og ikke så mye støy. Dessuten er det mange her som er i samme situasjon som meg, sier Robert Olesen, i gang med kondisjonstrening på den elliptiske crosstreneren.



Det fine med disse Milon-apparatene her i Starthallen er at jeg slipper å tenke på innstillinger og belastning. Det husker nemlig apparatene selv. Jeg bare setter inn kortet mitt og begynner å trene, sier Robert Olesen.

Hadde 27 pustestopp i timen før han fikk hjelp av EasyLife programmet

– Da vekten min viste 122 kilo og jeg hadde store problemer med både skuldre og knær, i tillegg til å måtte bruke pustemaskin om natten, tok jeg kontakt med Morten Hofseth ved Kristiansand Sportssenter, forteller Robert Olesen (40) fra Slettheia.

Han startet opp i en av EasyLife gruppene til Morten i Starthallen i september i fjor. Da viste vekten hans 122 kilo, mens den viser 97 kilo da vi treffer ham på Kristiansand Sportssenter i februar. På 5 måneder har rørleggeren gått ned 25 kilo.

– Men målet mitt er å gå ned 7 kilo til før EasyLife programmet avsluttes i september i år. Da kommer jeg under 90 kilo og så lite har jeg ikke veid på veldig mange år, sier to barns faren, som egentlig kommer fra Velje i Danmark, før han fant seg ei kone fra Kristiansand.

Men med familieliv og jobb som rørlegger, kom også kiloene sigende på. Spisevanene er ikke kjent for å være de aller beste blant håndverkere med mye farting og uregelmessig arbeidstid.

Brus og pølser

– Det ble litt for mye bensinstasjonsmat og brus. Så etter at jeg stort sett hadde ligget på rundt 100 kilo i flere år, begynte det å skje noe de siste årene. Det merket jeg også på kroppen. For det ble tyngre og tyngre, både å komme seg opp trapper og ned på knærne. Jeg begynte å slite med smerter både i knær og skuldre. Så du kan trygt si det var tungt å jobbe, forteller rørleggeren, som også begynte å slite med et enda mer alvorlig problem, nemlig pustestopp om natten.

– Det ble registrert 27 pustestopp på meg bare i løpet av en time om natten, og jeg måtte begynne å sove med pustemaskin, forteller Robert, som forsto at han måtte gjøre noe med både vekten sin og den fysiske formen.

Kjente Morten

Derfor tok han kontakt med Morten Hofseth, innehaveren av Kristiansand Sportssenter, som på det tidspunktet i fjor høst akkurat hadde flyttet senteret sitt fra Dronningensgate og ut til Starthallen i Marviksveien.

– Jeg hadde trent hos Morten tidligere, da han holdt til i Dronningensgate, og visste at han kunne hjelpe meg. Han har jo også så mye erfaring med å hjelpe folk som skal ned i vekt, forteller 40 åringen, som ble med i en av EasyLife gruppene som Morten startet opp med i Starthallen i september.

Når vi treffer ham er formen en helt annen enn den var på det tidspunktet. Det samme er tilfelle med helsen hans. For borte er smertene han slet med både i knær og skuldre.

– Det aller beste er likevel at jeg puster normalt igjen om nettene. Så nå har jeg for lengst sluttet med pustemaskinen. Ja, alt er annerledes for meg nå. Gjennom EasyLife programmet er jeg i ferd med å gjennomgå en total livsstilsendring både i forhold til maten jeg spiser, den fysiske treningen og hvordan jeg tenker.

Holdt vekten i Thailand

Nå er det også slutt med svippe innom nærmeste bensinstasjon for å ta med seg brus og det som ellers står nærmest i hyllene. Bevisstgjøring og planlegging både i forhold til mat og trening, er nøkkelord i 40 åringens nye liv nå.

– Til og med i løpet av 3 ukers juleferie i Thailand med familien klarte jeg å holde vekten. Gikk ikke opp et gram. Nei, EasyLife fungerer når du følger programmet og gjør det Morten forteller deg. Derfor er jeg sikker på at jeg skal klare å nå det store målet mitt, nemlig å veie under 90 kilo, allerede til sommeren, fastslår Robert, som trener regelmessig 2 ganger i uka hos Morten i Starthallen nå.

– Jeg kombinerer styrketrening i den velkjente Milon-sirkelen med kondisjonstrening 2 ganger i uka, mens jeg spiser helt annen mat enn tidligere.

Flott atmosfære

Han skryter også av både atmosfæren og all hjelpen han får ved Kristiansand Sportssenter.

– Morten ser meg hele tiden. Forteller meg hvordan jeg skal utføre øvelsene riktig og pusher meg. Atmosfæren er også fin. Det er et miljø med folk jeg trives sammen med, avslutter to barns faren fra Slettheia som også er fornøyd med at han har gått fra 38 til 33 i bukser og fra trippel XL til Large i T-skjorter.

Ned 27 kilo i vekt og 23 centimeter rundt livet

– Enda viktigere er det likevel at målingene til Morten Hofseth her på Kristiansand Sportssenter viser at prosenten av det farlige indre fettet har falt fra faretruende høyt til normalt, sier Marianne Hanssen (52) fra Søgne, som har gått ned fra 100 til 73 kilo ved hjelp av EasyLife programmet i Starthallen.

Hun kjente godt til EasyLife programmet ved Kristiansand Sportssenter fra før av. Kristiansand Sportssenter og den erfarne innehaveren Morten Hofseth har jo tilbudt dette landskjente livsstilsprogrammet helt siden programmet startet opp i Norge i 2004. Mange fra hennes hjemsted, Søgne, har også gått programmet og går i dag rundt som levende eksempler på at det fungerer.
– En av mine beste venner og nabo i Søgne, Lene Friden, gikk ned 14 kilo i 2014, da Morten holdt til i Dronningensgate. Jeg visste at programmet fungerte og jeg visste også at jeg selv trengte å gå ned mange kilo, forteller 52 åringen, som likevel ikke gjorde noe før hun fikk hjerteflimmer i fjor sommer.
– Da tok jeg kontakt med en velkjent hjertespesialist i Kristiansand og fikk en time hos ham i desember. Samtidig var det velkjent at denne legen nærmest krever at hans pasienter skal ned i vekt. Så jeg forsto at jeg måtte gjøre noe i god tid før jeg skulle til ham.

Vil under 70

Det gjorde da også Marianne, som ringte til Morten og fikk plass i en av hans EasyLife grupper i september i fjor. Da viste vekten hennes 100 kilo, mens målet hennes var klart: Hun vil under 70 kilo, som hun veide før hun fikk hofteproblemer i 2002.
– Tidligere var jeg alltid tynn. Men da jeg begynte å slite med vonde hofter og også måtte skifte en hofte, ble det mer og mer slitsomt å bevege seg. Det førte naturligvis til at vekten gikk oppover, som den har gjort fra 2002.
Når vi treffer henne hos Morten i Starthallen, hvor Kristiansand Sportssenter nå holder til, er derimot situasjonen en helt annen for barne- og ungdomsarbeideren ved Moseidmoen Skole.

– Kiloene raste av meg fra dag 1 med EasyLife programmet. Etter 5 måneder med livsstilsprogrammet, har jeg gått ned 27 kilo, slik at vekten viser 73 i dag. Så mitt mål er bare 3 kilo unna nå.

Baker egne brød

Hun forteller at alt er snudd opp-ned med hennes livsstil i dag sammenlignet med for 5 måneder siden. Det gjelder både i forhold til mat og trening.
– Jeg har lært så mye nytt om mat som jeg ikke visste, og spiser helt annerledes i dag. Blant annet har jeg lært å bake egne brød og rundstykker. Jeg er også blitt mye mer bevisst i forhold til grønnsaker, forteller Marianne, som trener 3 ganger fast hver uke i Starthallen på vei hjem til Søgne.
– Det er litt av en forvandling, fra bare å dilte rundt med bikkja noen dager i uka, til hard trening her 3 ganger i uka og tøffe gå-turer hjemme i Søgne de andre dagene.
Hun er med på gruppetimer ved Kristiansand Sportssenter hver mandag, en kombinasjon av styrke og Spinning, mens hun trener styrke i Milon-sirkelen og løper på tredemøllen onsdager og fredager.

Går fra gubben

– Mens jeg før knapt kom opp bakkene hjemme i Søgne, raser jeg nå avgårde. Ja, nå går jeg fra gubben også, og jeg kan ikke ta med meg bikkja lenger. For bikkja er blitt for gammel til å henge med meg på turer nå. Han bare sinker. Så han får gubben gå tur med, flirer 52 åringen, som også er fornøyd med at hun har gått ned så mye i vekt at hun har vært nødt til å skifte ut hele garderoben.
– Jeg har jo gått ned hele 23 centimeter rundt livet og fra 2 ganger XL til medium i størrelser. Ja, jeg til og med mistet den ene ringen min som bare gled av meg. Jeg har også vært nødt til å minske gifteringen min, for ikke å miste den også.
– Enda viktigere er det likevel at Tanita-måleren til Morten viser at det farlige indre fettet har falt fra faretruende til normalt, avslutter den fornøyde damen fra Søgne, som stortrives med oppfølgingen hun får hos Morten.
– Han er så flink og ser meg hele tiden.





Etter å ha gått ned 27 kilo ved hjelp av EasyLife programmet, er Marianne Hanssen (til v) i stand til å trene 3 ganger i uka på Kristiansand Sportssenter, i tillegg til å gå tøffe turer i terrenget ute i Søgne. Her er hun i gang med en Spinningtime i Starthallen, mens vi også ser hvordan hun så ut (innfelt) før hun startet opp hos Morten Hofseth i september i fjor.

fakta

Marianne Hanssen (52)

- Bosted: Søgne
- Sivilstand: Gift, en fosterdatter, 23
- Yrke: Barne- og ungdomsarbeider Moseidmoen skole

“ Til og med ringene falt av meg

Får hjelp av Morten hele tiden

Uten all støtten og hjelpen jeg får fra Morten (Hofseth) hadde jeg aldri vært der jeg er i dag, fastslår Sissel Juklerød (43) fra Vågsbygd, som har gått ned 16 kilo og fått hjelp til å legge om livsstilen på Kristiansand Sportssenter.

Ja, så fornøyd er hun med innehaveren og EasyLife instruktøren på Kristiansand Sportssenter at hun kom tilbake til Morten og begynte på EasyLife programmet hans for andre gang i oktober i fjor.

– Historien er nemlig den at da jeg gikk på EasyLife hos Morten første gang i 2010 og tok av 24 kilo på de første 3 månedene, fikk jeg så store problemer med bekkenløsning at jeg måtte slutte igjen. Så ille var det at jeg ble uføretrygdet og nesten ikke kunne røre meg, forteller 43 åringen fra Vågsbygd. Derfor gikk hun da også opp igjen, etter først å ha gått ned 24 kilo fra 96 til 72 kilo.

– Jeg gikk opp igjen 16 av disse kiloene, til 86 kilo, da jeg måtte slutte med EasyLife programmet og ikke kunne trene lenger.

Tok kontakt igjen

Sissel husker imidlertid hvor bra EasyLife hadde fungert for henne i 2010 og hun husket ikke minst hvor mye hjelp hun fikk fra Morten Hofseth, den EasyLife instruktøren som har holdt på aller lengst her i landet.

– Da jeg følte meg frisk nok, tok jeg derfor kontakt med Morten igjen i fjor høst og fikk bli med i en EasyLife gruppe som allerede var i gang på hans nye senter i Starthallen. Det er jeg veldig glad for nå. For allerede i februar har jeg nådd det målet jeg satte meg da jeg startet opp i oktober, nemlig å gå ned til 72 kilo igjen.

– Enda viktigere er det at jeg har fått så mye hjelp til å legge om både kostholdet og treningsvanene mine. Du kan godt si at jeg har fått en helt ny livsstil.

Blir sett

4 barns-moren berømmer sin EasyLife instruktør for hele tiden å se henne og hele tiden motivere henne til ny innsats.

– Jeg blir sett hele tiden og jeg får hjelp til å trene riktig. Jeg får også svar på spørsmålene mine hele tiden. Han er så tålmodig med meg og sier de riktige tingene til meg. Derfor har jeg da også blitt kvitt den sukkeravhengigheten som plaget meg tidligere. Jeg kunne jo raide kjøleskapet vårt for alt som inneholdt sukker.

– Nå derimot rører jeg ikke sukker i det hele tatt og har et kosthold som holder blodsukkeret mitt stabilt. Dette kan jeg takke Morten for og all kunnskapen han har gitt meg her på sentret, sier Sissel, som trener 3 ganger i uka.

– Hver mandag og onsdag er jeg med på gruppetrening her, først 30 minutter med styrke og så 30 minutter Spinning. Ellers løper jeg på tredemøllen og trener styrke i Milon-sirkelen på Kristiansand Sportssenter.

Helsen mye bedre

Sissel har nådd målet sitt, nemlig å veie 72 kilo, og har tenkt å holde den vekten. Enda viktigere for henne er at helsen er blitt så mye bedre etter hun kom i gang med EasyLife programmet og gikk ned 16 kilo.

– Jeg kjenner meg mye bedre og har nesten ikke vondt lenger. Ja, så bra føler jeg meg at jeg har et håp om igjen å kunne komme tilbake til arbeidslivet etter mange år som uføretrygdet.

– Det er et stort mål for meg. For du kan ikke tro hvor ille det er å gå uføretrygdet. Det er ikke noe å trakte etter. Så nå er håpet mitt at jeg en gang i fremtiden kan få vende tilbake til arbeidslivet, avslutter Sissel, som stortrives hos Morten på «annerledes sentret» hans i Starthallen.



Kroppen min er blitt helt forvandlet siden jeg gikk ned 16 kilo og begynte å trene her, sier Sissel Juklerød, som ikke kan få fullrost innehaver og EasyLife instruktør, Morten Hofseth, her mens han følger med mens hun trener knebøy.



Jeg har nesten ikke smerter i kroppen lenger og håper jeg kan komme tilbake til arbeidslivet igjen, sier Sissel Juklerød, som liker godt å starte treningsøkten sin i Starthallen med en løpetur på tredemølla.

fakta

Sissel Juklerød (43)

- Bosted: Vågsbygd
- Sivilstand: Gift, 4 barn, 15, 20, 23 og 27 år. Et barnebarn, 9 år.
- Yrke: Uføretrygdet

> Nå føler jeg meg så bra at jeg har et håp om å få begynne å arbeide igjen



Morten (til v) ser meg hele tiden og følger med slik at jeg når målene mine, sier Sissel Juklerød, som trener styrketrening i Milon-sirkelen til Morten Hofseth i Starthallen.



Elisabeth Halvorsen er strålende fornøyd med måten hun har blitt tatt vare på og fulgt opp som EasyLife medlem ved Drammen EasyLife Senter. Hun nådde målet sitt og har klart å legge om livsstilen.

Trengte hjelp til å legge om livsstilen slik at vekten holder seg på 56 kilo

– Jeg ville ha et program som kombinerte både kosthold og trening. Samtidig ville jeg være i et miljø hvor jeg fikk hjelp til å trene riktig, sier Elisabeth Halvorsen (55) fra Lier, som gikk ned fra 62 til 56 kilo ved hjelp av EasyLife Lettere programmet.

EasyLife Lettere programmet varer i 3 måneder og er beregnet på dem som vil ned fra 5 til 10 kilo. Men for Elisabeth var det like viktig at hun klarte å legge om livsstilen slik at hun kunne holde vekten etterpå.

– Jeg hadde prøvd mange forskjellige ting, men erfarte at det ikke hjalp meg. Jeg har også trent i mange år, uten at det var nok til å få av meg de nødvendige kiloene. Derfor ønsket jeg meg et program som fokuserte både på kosthold og på trening, i tillegg til den mentale delen. Det fant jeg først da jeg ble medlem ved Drammen EasyLife Senter og ble med i deres EasyLife Lettere program.

Veide 62 kilo

– Tidligere veide jeg rundt 55-56 kilo og trives best med den vekten. De siste årene har imidlertid vekten min gått sakte men sikkert oppover, og spesielt etter sommeren i fjor ble det litt for mye god mat og drikke. Derfor ønsket jeg hjelp til både å ta av 6 kilo og også komme inn i et miljø som hjalp meg til å legge om livsstilen, forteller Elisabeth som startet opp i en EasyLife Lettere gruppe som startet opp på Drammen EasyLife senter midt i september i fjor.

Før programmet var ferdig midt i desember, hadde 55 åringen gått ned de 6 kiloene hun hadde satt seg som mål å gå ned. Senere har hun stabilisert seg rundt 56 kilo. Da vi treffer henne i midten av februar har hun også startet opp i en av de nye EasyLife PT gruppene for tidligere EasyLife deltagere.

Vil lære mer

– Nå har jeg nådd det målet jeg satte meg i forhold til kroppsvekten. Men jeg vil vidre og se mer veltrent ut. Det betyr at jeg vil lære mer om både kosthold og trening, slik at jeg kan få litt mer muskler og stramme opp litt. Det er jo ikke vekten i seg selv som er avgjørende, men hva jeg ser i speilen, forteller Lierdamen, som setter stor pris på oppfølgingen hun får på Drammen EasyLife Senter.

– Ikke minst er det viktig at vi med jevne mellomrom blir testet i forhold til både fettprosent, også det farlige, indre fettet og muskelprosenten. Det er jo ikke vekten i seg selv som er avgjørende. For vi vet jo at muskler veier mer enn fett.

Hun er også glad for hun hele tiden får kyndig veiledning i hvordan hun skal trene, slik at hun ikke trener på seg skader.

– Jeg har problemer med ryggen min, slik at det er veldig viktig at de øvelsene jeg trener ikke skader meg.

Elisabeth trener fast tre ganger i uka på Drammen EasyLife Senter, i tillegg til at hun også følger leksjonene i EasyLife PT programmet.

– Jeg trener for det meste styrketrening. Men bruker alltid minst en halv time på et av kondisjonsapparatene først, enten crosswalkeren eller tredemøllen, forteller 55 åringen, som stortrives i miljøet på Drammen EasyLife Senter.



hjelper deg til å finne riktig mat for deg

- I snart 12 år har Morten Hofseth tilbudt livsstilsprogrammet EasyLife i Sørlandets hovedstad. Få i dette landet har hjulpet flere til å gå ned i vekt og legge om livsstilen.
- Nå går Morten et skritt videre for å styrke kompetansen på sitt livsstilssenter. Han innser at kostholdet og folks evne til å spise riktig mat, bare har blitt enda større de siste årene. Derfor tilbyr han nå individuelle tester med påfølgende veiledning til alle sine medlemmer, både de som går eller har gått EasyLife programmet, og andre medlemmer på sentret.
- ***Ernæringsterapeut Lene-Lill Jørgensen*** (bildet) står klar for å finne ut om du spiser rett mat for deg. Det er nemlig ikke slik at alle kan spise den samme maten, selv om den i utgangspunktet er sunn. Har du problemer med bilen din, prøver du å finne ut hva som er feil. Da bør du gjøre det samme i forhold til kroppen din, sier Lene-Lill.
- Flere og flere sliter i dag med det vi kaller for matintoleranse og fordøyelsesproblemer. Det betyr at de spiser mat som kroppen din egentlig ikke tåler. Det kan ofte være grunnen til at mange ikke klarer å gå ned i vekt eller har andre helseutfordringer, sier Lene-Lill.
- Ved hjelp av ulike testmetoder kan vi finne ut av dette. Er du i tvil om at du kanskje tilhører denne gruppen, oppfordres du derfor til å ta kontakt med Kristiansand Sportssenter og avtale en time med Lene-Lill.
- Det er også stor sjanse for at kroppen din ikke får i seg riktig og nok ernæring. Mye av maten vi spiser er behandlet og mange vitaminer, mineraler og enzymer har gått tapt i denne prosessen. Derfor er det også viktig å finne ut om du befinner deg blant dem som ikke får i deg de riktige næringsstoffene, sier Lene-Lill.
- Tilbudet om tester og kostveiledning inngår også i det tilbudet Kristiansand Sportssenter har til bedrifter i Kristiansand. Samtidig er det også mulig å få slik veiledning for deg som ikke er medlem ved Kristiansand Sportssenter.

Ta kontakt på telefon 38 02 57 90 eller send en e-post til morten@krss.no



Morten Hofseth ønsker velkommen til sine nye lokaler i den gamle Starthallen, vegg i vegg med Kristiansand Stadion i Marviksveien 94. Her har han store og lyse lokaler, med alt på en flate, og her tilbyr han gratis parkering.

3 måneder gratis EasyLife program

Vi gir bort 3 måneder med gratis EasyLife program til 3 personer som er villig til å la andre følge sin vektreduksjon og livsstilsendring via vår facebook side eller blogg.

Ta kontakt med Morten på morten@krss.no eller 38 02 57 90 om dette er interessant for deg.

Morten hjelper deg ***ned 5-20 kilo før sommeren!***

- Morten Hofseth og hans Kristiansand Sportssenter har nesten 12 års erfaring med EasyLife, og er det sentret som har tilbudt dette landsdekkende livsstilsprogrammet lengst av alle her i landet.
- Morten har derfor belegg for sine ord når han sier at du kan gå ned 20 kilo, kanskje enda mer allerede før juli måned, om du følger hans råd og veiledning.
- Nye kurs starter opp nå i april, både for deg som skal ned 5-8 kilo og deg som skal ned mer enn 10 kilo.
- Spesialtilbud for deg som ønsker å gå EasyLife på nytt.
- Vi tilbyr den geniale Milon-sirkelen, som lagrer all informasjon om din trening, slik at du hele tiden trener med rett belastning. Du kan også hele tiden se fremgangen din på vår skjerm.
- Hos Morten blir du hele tiden sett og får hjelp, uten at du trenger å betale ekstra for dette.
- Tilbud om individuell kostveiledning med ernæringsterapeut Lene-Lill Jørgensen både for medlemmer på sentret og andre.
- Tilbud til bedrifter som ønsker en tettere oppfølging for sine ansatte enn det de får på vanlige treningssentre.
- Stor parkeringsplass rett utenfor døren med gratis parkering til alle.

Ring Morten på 38 02 57 90
eller bare send e-post til ***morten@krss.no***
om du ønsker at han skal ta kontakt med deg
eller du bare ønsker mer informasjon.

Bli sett
– få hjelp!