EasyLife
1 • 2017 • UTGAVE 12

Varig vektreduksjon og livsstilsendring!



Hilde fra Songdalen ned 30 kilo på 10 måneder

– Se hvor glad Hilde Sletner (34) fra Songdalen blir når vekta til Morten Hofseth på Kristiansand Sportssenter viser at hun har gått ned 30,5 kilo ved hjelp av livsstilsprogrammet EasyLife.
Les mer om tobarnsmoren på side 6-7.

Ned 16 kilo sammen med kona



– Da maven ble større og større, og jeg passert 95 kilo, forsto at jeg måtte gjøre noe, sier Harley-Davidson entusiasten Erling Jakobsen (62) fra Søm. Sammen med kona, Mona Eva Jakobsen (60), startet han med EasyLife-programmet.
Les mer om de to på s 4-5. Her sammen med innehaveren av Kristiansand Sportssenter, Morten Hofseth.

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.

Vinn 3 måneder med gratis EasyLife! Se baksiden.

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

NYHET I KRISTIANSAND:

EasyLife bare for menn!

- Er du mann og vil ned 8-50 kilo?
- Er du mann og sliter med helsa?
- Er du mann og mangler energi i hverdagen?
- Er du mann og ønsker en ny livsstil?
- Er du mann og ønsker å komme i god fysisk form?

EasyLife til rettelagt for menn, er et 12 måneders livsstils-endringskurs der du og resten av gruppa kun er menn.

Nye kurs starter snart!

Ta kontakt med oss ved å ringe 38 02 57 90
eller send en e-post til morten@krss.no
Du kan også sende en sms til 92 04 57 13 om du vil sikre deg plass i vår aller første EasyLife gruppe bare for menn.
Se også vår hjemmeside www.krss.no



fakta

Erling Jakobsen (62)

- Bosted: Søm i Kristiansand.
- Sivilstand: Gift, 2 barn.
- Yrke: Plastmekaniker.

Det var i grevens tid at jeg fant fram til Morten Hofseth på Kristiansand Sportssenter. Ellers vet jeg ikke hvordan det hadde gått med meg, sier motorsykkel-entusiasten, Erling Jakobsen. Her i gang med oppvarming på tredemøllen, mens Morten følger med.

“Lettere å gå ned i vekt når vi er to



At vi er to som går sammen på EasyLife gjør det mye lettere for oss, både i forhold til kostholdet og treningen, sier Erling Jakobsen. Her i gang med en ny treningsøkt i Starthallen, sammen med sin kone Mona Eva Jakobsen.

– Kona og jeg satte oss ned og pratet om hva vi skulle gjøre. Vi forsto begge at om vi ville bli gamle sammen, så måtte noe skje både med vekten og formen vår, sier Harley-Davidson entusiasten Erling Jakobsen (62) fra Søm. Han gikk ned fra 95 til 79 kilo etter bare halvannen måned med vektreduksjonsprogrammet EasyLife på Kristiansand Sportssenter.

Samme antall kilo har også kona hans, Mona Eva Jakobsen (60) gått ned. Nå trener de fast sammen på Kristiansand Sportssenter 2 ganger i uka.

– Det er mye enklere å gjøre dette sammen. Det er jo bare vi to hjemme etter at barna for lengst er blitt voksne. Vi lager maten sammen og tilpasser vårt nye kosthold til det vi har lært av Morten Hofseth. Vi snakker om ganske store endringer i kostholdet, både i forhold til hva vi putter i oss og mengden av mat.

– Tidligere spiste vi for mye og det gikk for lang tid mellom måltidene. Nå derimot spiser vi 5 ganger om dagen, og har lært hvordan vi skal sette sammen måltidene, forteller Erling. Han mener det var i grevens tid at han gjorde noe.

Har Kols

Han var i veldig dårlig form og i tillegg har han hatt lungesykdommen kols i lang tid. Det fikk han etter å ha pustet inn mange farlige kjemikaler gjennom mange år som bilmekaniker, og senere plastmekaniker.

– Jeg ble skikkelig andpusten bare jeg skulle gå opp trappa hjemme. Orket ingen ting, og da jeg oppdaget at jeg knapt nok så skoene mine på grunn av den store maven, forsto jeg alvoret.

Når vi treffer ekteparet på Kristiansand Sportssenter er de godt i gang med sitt halvannen time lange treningsprogram. Det består av kondisjonstrening på trappemaskinen og tredemøllen, samt to runder i Milon-sirkelen.



Slik kjenner mange Erling Jakobsen, sittende på sin Harley-Davidson Electra Glide Ultra Class, som medlem av motorsykkel klubben Hogs i Kristiansand.

– I tillegg har jeg begynt å sykle mye ute. Nå sykler jeg til og fra jobben. Når været tillater det sykler jeg hit til treningssentret. Ganske morsomt å si det. Men jeg har byttet ut Harley-Davidson sykkelen min med en tråsykkel. Det er det mange som har moro av.

Motorsykkel klubben

62 åringen er et ivrig medlem av motorsykkel klubben Hogs i Kristiansand, hvor han kjører en Harley-Davidson Electra Glide Ultra Classic. Trå-syklister derimot hadde han ikke så mye til overs for tidligere.

– I flere år kjørte vi i motorsykkel-klubben følgesykler i forbindelse med det årlige sykkelløpet mellom Kristiansand og Hovden. En distanse på 210 kilometer. Vi var oppgitt over at noen kunne finne på å tråkke denne distansen så lenge motorsykkelen var oppfunnet.

– Nå derimot sitter jeg på en tråsykkel selv, gliser Erling, som slett ikke er oppgitt over forandringen. Han har ikke følt seg bedre på mange år, og har fått et overskudd han ikke visste at fantes.

– Jeg orker alt jeg ikke har orket på mange år og merker det både på jobben og hjemme. Ja, til og med når jeg sitter på motorsykkelen, sier Erling. Klubben hans var med på Harley-treff i Svolvær sist sommer, og kjørte hele veien fra Svolvær til Kristiansand.

Skryter av mannen etter

– Han har vært en utrolig viktig støttespiller for meg i mitt arbeid med å legge om livsstilen. Ikke minst i forhold til maten vi spiser i dag, sier Hilde Sletner fra Songdalen. Hun jublet når vekten på Kristiansand Sportssenter viste at hun hadde gått 30,5 kilo.

Vi var så heldige å få være tilstede på testrommet til Morten Hofseth ved Kristiansand Sportssenter i den gamle Starthallen, da Hilde krysset den magiske 30 kilos grensen.
– Jeg var så spent før jeg skulle veies og måles i dag. Sist gang jeg ble veid her, hadde jeg gått ned 29 kilo. Dette er en merkedag og et resultat av mye arbeid. Dette gir enda mer motivasjon, sier den strålende fornøyde tobarnsmoren.
Hun er opptatt av at livsstilsendringen hun har oppnådd etter 10 måneder med livsstilsprogrammet EasyLife ikke har kommet gratis. Det ligger vilje og en klar beslutning bak.

Likte programmet
– Jeg forsto lenge at jeg måtte gjøre noe, fordi jeg bare ble tyngre år for år. Men jeg ønsket meg ingen slankekur. Jeg ville gjøre noe som virkelig hjalp meg til å endre hele livsstilen min. Både i forhold kostholdet, fysisk trening og mental trening. Derfor studerte jeg innholdet i EasyLife-programmet nøye i god tid før jeg tok avgjørelsen om å starte.
Den avgjørelsen tok 34 åringen etter at hun hadde født sitt andre barn. Da var hun klar for å gjøre en endring i livsstilen sin.
– Jeg forsto at jeg måtte være veldig bestemt og motivert for å få det til. Det har vist seg å være riktig. EasyLife-programmet fungerer veldig bra om du følger programmet til punkt og prikke.

16 kilo etter 11 uker
Det gjorde Hilde, og derfor rant kiloene av henne i starten, slik de gjør om du følger EasyLife programmet. Hun gikk ned 16 kilo etter bare 11 uker. Senere har hun fortsatt å gå ned jevnt og trutt, inntil hun nådde den magiske 30 kilos grensen i november.
– Det er viktig å sette seg delmål. Mitt første mål var 16 kilo. Da var jeg så glad. Mannen min, Magne J. Sletner, og jeg bestemte oss for at dette måtte feires. Det gjorde vi ved å dra på Spa-weekend til Riga, forteller den fornøyde 34 åringen. Hun skryter av all støtten hun har fått av mannen sin.
– Han har motivert meg hele tiden og han har vært veldig viktig i forhold til kostholdsendringen jeg gjort. Nå spiser jeg annen mat på en helt annen måte enn tidligere. Dette er vi sammen om. Vi står på kjøkkenet og lager maten sammen etter EasyLife-modellen.



Med Milon-apparatene har jeg en ekstra trener, i tillegg til Morten. De husker alt for meg, sier Hilde. Her i gang med styrketrening, mens innehaver og EasyLife instruktør, Morten Hofseth, følger med og pusher henne til ekstra innsats.



Uten mannen min, Magne J. Sletner, hadde jeg ikke klart å gjennomføre dette. Han har vært en utrolig bra støtte for meg, sier Hilde og gir mannen sin en velfortjent klem.

Ungen merker det
Hun har kommet i en helt annen form enn hun noen gang har vært. Dette merker ikke minst ungene hennes.
– De er fornøyd over at mamma er blitt så sprek og kan leke med dem på en helt annen måte enn tidligere. Nå beveger jeg meg opp og ned fra gulvet veldig raskt.
Det siste gjorde hun ikke om vi går 10 måneder tilbake. Da var det faktisk slik at hun ble skikkelig andpusten bare ved å gå opp trappen til Kristiansand Sportssenter i 2 etasje i Starthallen.
– Jeg husker godt mitt første møte med Morten. Jeg var så andpusten at jeg nesten ikke kunne prate.
10 måneder senere derimot trener tobarnsmoren 2 faste treningsøkter på Kristiansand Sportssenter. I tillegg er hun mye mer aktiv hjemme.

Liker Milon-sirkelen
Hun kombinerer styrke og kondisjonstrening, både på egenhånd og i grupper.
– Jeg hadde aldri trodd at jeg skulle sette mine ben på et treningssenter. Nå er jeg her to ganger i uka, hvor jeg kombinerer styrke og kondisjonstrening i Milon-sirkelen. Jeg er også med på gruppetimer i styrke og spinning, forteller Hilde, som skryter av apparatene på sentret.
– Apparatene husker alt jeg gjør, og de stiller seg inn automatisk i forhold til både belastning og andre innstillinger. En slags ekstra personlig trener, sier 34 åringen, som skryter av all hjelpen hun får av Morten Hofseth.
– Han er alltid til stede og han svare på alt. Uten hans hjelp hadde jeg ikke fått til dette.

å ha gått ned 30 kilo



fakta

Hilde Sletner (34)

- Sivilstand: Gift, 2 barn, 1 og 4 år.
- Bosted: Songdalen.
- Yrke: Sekretær Bragestadklinikken, Blå Kors Sør.

> “Han er alltid til stede for å hjelpe oss.

Gifteringen faller av

– Jeg har ikke bare vært nødt til å bytte ut hele garderoben min. Nå ser det ut til at jeg måtte bytte ut gifteringen også. For den holder på å falle av, selv etter at jeg satte den over på langfingeren.

Gruppen viktig

– Det var spesielt to ting ved EasyLife-programmet som tiltrakk min oppmerksomhet. Det ene var at vi er med i en gruppe som jobber mot samme mål over så lang tid. Det blir et fantastisk samhold i denne gruppen. Det andre er at programmet varer så lenge som et helt år.

Dette programmet fungerer så bra om du bare følger det hundre prosent, sier en fornøyd Hilde Sletner. Hun er i bedre form enn noen gang har vært. Her er hun i gang i trappemaskinen (forgrunnen).



Bedre helse og et lettere liv

– Jeg hadde Astma-Kols og var i svært dårlig form. Jeg veldig takknemlig for at Morten her på Kristiansand Sportssenter og EasyLife har hjulpet meg både til å gå ned og til å komme i bra form, sier Unni Vildalen (52) fra Vågsbygd.

Hun hadde store helseproblemer på grunn av Astma-Kols. Bedre ble det heller ikke når hun bare gikk opp i vekt år for år.

– Sykdommen har plaget meg siden jeg fikk diagnosen i 2011. Jeg ble lite aktiv og dermed gikk vekten opp. Bedre ble det heller ikke av at jeg gikk på kortison på grunn av lungesykdommen. Det førte til at jeg la på meg enda mer, forteller 52 åringen. Tilslutt ble hun så tung og i så dårlig form at hun måtte gjøre noe.

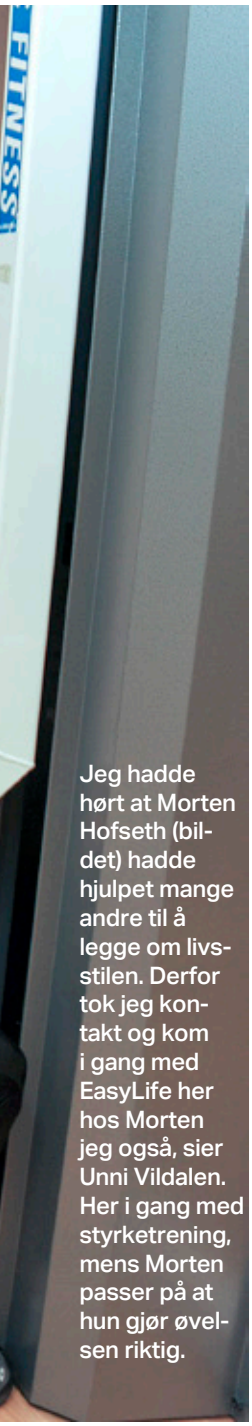
– Da vekten min viste 92 kilo prøvde jeg på egenhånd. Jeg klarte å komme ned til 86 kilo. Men så stoppet det helt opp, og jeg forsto at jeg trengte hjelp.

Hørte om Morten

Unni hadde begynt på et behandlingsopplegg for sin lungesykdom ved Saltgruva i Søgne, da hun hørte om EasyLife og Morten Hofseth, innehaveren av Kristiansand Sportssenter.

– Han hadde hjulpet veldig mange andre til å gå ned i vekt og legge om livsstilen her i Kristiansand gjennom mange år. Derfor tok jeg kontakt med ham, og fikk plass i en av hans EasyLife-grupper i januar 2016.

Da veide Unni 86 kilo og hadde som mål å gå ned 10 kilo. Stor var derfor overraskelsen da hun så at hun klarte å gå ned hele 18 kilo i løpet av 3 måneder. 8 kilo mer enn hun hadde satt seg som mål.



Jeg hadde hørt at Morten Hofseth (bildet) hadde hjulpet mange andre til å legge om livsstilen. Derfor tok jeg kontakt og kom i gang med EasyLife her hos Morten jeg også, sier Unni Vildalen. Her i gang med styrketrening, mens Morten passer på at hun gjør øvelsen riktig.



Jeg har lest mange reportasjer om EasyLife-deltagere. Tilslutt bestemte jeg meg for å starte opp selv også, sier Unni Vildalen, mens hun blar i et tidligere EasyLife-magasin.

fakta

Unni Vidalen (52)

- Bosted: Vågsbygd.
- Sivilstand: 2 voksne barn, 1 barnebarn (2 år).
- Yrke: Arbeidsledig.

> Det som før var et ork, er ikke et ork lenger.



Kondisjonen min er blitt mye bedre. Nå orker jeg så mye som jeg ikke orket før, sier Unni Vildalen. Her i gang med av kondisjons apparatene ved Kristiansand Sportssenter.

Fart i forbrenningen

– Det gikk veldig fort når jeg klarte å få fart i forbrenningen. Kiloene forsvant og nå veier jeg under godt under 70 kilo. Det veier jeg fortsatt ,og her vil jeg ligge i fremtiden, forteller 52 åringen da vi treffer henne på Kristiansand Sportssenter i november.

– Enda mer fantastisk er det at jeg nå kjøper klær i størrelse small eller medium, mens jeg før brukte XL. Hele den gamle garderoben min har jeg gitt til Fretex. For første gang i hele mitt liv bruker jeg small i størrelse, forteller Unni, som har vært gjennom en skikkelig snu operasjon i forhold til livsstilsendring, på alle plan.

Nå spiser hun helt annerledes enn hun gjorde tidligere, og nå trener hun regelmessig for aller første gang.

– Selv om jeg spiser mye av det samme som tidligere, spiser jeg mindre mengder og setter sammen måltidene på en annen måte. Jeg har også lært å spise flere måltider om dagen.

Mye bedre form

Formen hennes er blitt mye bedre. Nå orker hun så mye som hun ikke orket før.

– Blant annet merker jeg at kan klare å følge opp barnebarnet mitt bedre. Jeg svetter ikke så mye som jeg gjorde tidligere. Nå har jeg også mye mer glede av Linedans-treningene hver torsdag i Vågsbygd. Alt er blitt enklere, fastslår Unni og skryter av hjelpen han får og treningsprogrammet til Morten Hofseth.

– Jeg starter på tredemøllen. Deretter blir det to runder i Milon-sirkelen, før jeg går løs på andre apparater her. Merker at både styrken og kondisjonen er en helt annen nå.

– Dessuten trives jeg så godt i miljøet her. Det er mange her i samme situasjon som meg, og på min alder. Dessuten får jeg så god hjelp. Morten er jo alltid til stede, og apparatene fungerer som en ekstra trener.



Rune gikk ned 44 kilo da legen ga ham 6 måneder på «nåde»

Det lyser viljestyrke og pågangsmot av Rune Bakos, her i gang med styrketrening på en av gruppetreningstimene ved MyLife livsstilssenter i Skien. Han har helt lagt om livsstilen sin og trener nesten daglig på MyLife. Rune Bakos trener ikke bare på MyLife. Han har også blitt med i skigruppa til Statoil og trener på rulleski (innfelt) for å være klar til vinterens store prøve, Vasaloppet som er over 90 kilometer.

– Jeg fikk vel lettere sjokk da legen min sa at han måtte ta fra meg helsesertifikatet, og dermed også jobben min i Statoil, om jeg ikke gjorde noe med vekten min, forteller Rune Bakos (50) fra Åfoss, etter at han har gått ned 44 kilo ved hjelp av livsstilsprogrammet EasyLife ved MyLife i Skien.

Men historien startet egentlig for snart 5 år siden da tobarnsfaren fra Åfoss i Skien gikk til sykepleieren ute på Snorre A plattformen i Nordsjøen for å be om tabletter mot hodepine.

– Sykepleieren spurte om hun kunne få måle blodtrykket mitt, som viste seg å være skyhøyt. Etterpå mente hun at jeg burde gjøre noe med vekten min og foreslo at jeg skulle prøve EasyLife-programmet som hun kjente fra før.

Det ble ikke noe av den gangen, men senere søkte Rune på nettet og fant ut at det var et treningssenter i Skien ikke langt unna der han bodde, MyLife livsstilssenter i Ulefossveien, som tilbød dette livsstilsendringsprogrammet. Det ble likevel ikke til at han tok kontakt, ikke før han var hos legen sin i Skien den 3. mai, en dato Rune nok aldri vil glemme.

Fikk 6 måneder på nåde

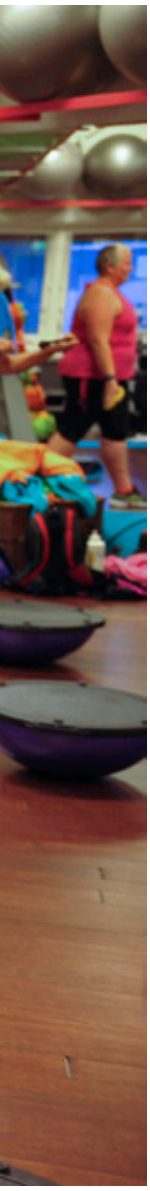
– Han sa det egentlig rett til meg, at jeg var for tjukk og hadde for stor mage. Det er nemlig klare regler for oss som jobber på oljeplattform om hvor mye vi kan veie og hvor mye vi kan måle rundt midjen. Jeg var klart over den grensen. Legen ga meg likevel en siste sjanse til å redde jobben.

– Du får seks måneder på deg til å gå ned i vekt og redusere midjemålet ditt, sa han til meg. Så du kan godt si at jeg fikk seks måneder på nåde, forteller Rune, som kjørte rett fra legekontoret og bort til inngangsdøren på MyLife Livsstilssenter, vegg i vegg med Herkules kjøpesenter. Der ventet instruktøren Ann Kristin Kleppe på ham øverst i trappa opp til sentret, med en aldri så liten sjokk-beskjed.

Veide 126 kilo

Han ville nemlig begynne i EasyLife-programmet med en gang. Legen hadde gitt ham 6 måneder og Rune hadde dårlig tid.

– Men Ann Kristin fortalte meg at den siste EasyLife-gruppen allerede hadde startet opp i april og at den gruppen var full. Jeg måtte derfor vente til august.





fakta

Rune Bakos (50)

- Bosted: Åfoss, Skien.
- Sivilstand: Gift, 2 barn, 17 og 23, 2 barnebarn.
- Yrke: Mekaniker på Snorre A plattformen.

"Så stor var interessen at jeg måtte holde foredrag om EasyLife ute på oljeplattformen.

Med sin Harley-Davidson kjørte Rune Bakos rett fra legekontoret ikke langt unna og til inngangen til MyLife livsstilssenter (bakgrunnen), hvor Ann Kristin Kleppe (bak) klarte å hjelpe ham slik at han ble etteranmeldt i den Easylife gruppen som startet opp i april.

Det ordnet seg likevel i siste liten for 50 åringen, som fikk bli med på «overtid» da det ble en ledig plass i gruppa. Han startet dagen etter, med en vekt på 126 kilo.
– Fra den dagen har det bare gått en vei med vekten min og motsatt vei med både formen og humøret, gliser oljearbeideren da vi treffer ham på MyLife-sentret i midten av oktober. Da viser nemlig vekten 82 kilo, altså 44 kilo mindre enn den viste, da Rune startet opp med EasyLife i begynnelsen av mai.
– Jeg raste ned i vekt. Gikk ned 7 kilo første uken og 5 kilo uken etter. Det ga meg et voldsomt «kick» og jeg ble supermotivert på å stå på videre. Etter to og en halv måned passerte vekten 95 kilo og i dag veier jeg bare litt over 80 kilo.

Trener hver dag

Formen hans har gått betydelig opp, og når vi møter 50 åringen forteller han at han trener omtrent hver dag, både gruppetrening på MyLife, styrketrening på egenhånd, jogging eller på rulleski.
– Jeg har blitt så glad i å trene, jeg som aldri trente tidligere. Nå er jeg her nede på MyLife-senteret nesten daglig, samtidig som jeg også er blitt med i skigruppa til Statoil, forteller Rune. Like før vi treffes har han løpt den 8 kilometer lange turen fra Lensmansstien til toppen av Vealøs og videre til Sportskapellet på en time og 3 minutter, en tur som nesten bare går oppover.
– Jeg har blitt bitt av basillen og nå har jeg sagt ja til å gå Vasaloppet på 90 kilometer også, avslutter Rune.

Tre dager etter dette intervjuet kommer en stolt og glad Rune Bakos opp i resepsjonen på MyLife og viser frem det fornyede helsesertifikatet. Både legen og Rune er svært fornøyde!

Spiser hver 3 time

EasyLife-programmet har lært meg til å bli bevisst på hva jeg putter i meg av mat og drikke, samtidig som jeg har lært hvor viktig det er å spise små måltider ofte. Så nå spiser jeg hver tredje time, sier Rune Bakos.

Voldsom energi

EasyLife har gitt meg en voldsom energi, ikke bare i forhold til trening. Nei, nå har jeg også lagt belegningsstein på 120 kvadratmeter på gårdsplassen, satt opp ny carport, malt hele huset, satt opp gjerde rundt hele eiendommen, i tillegg til å legge ny plen. Kona er kjempeimponert.

Respons

Rune Bakos kan berette om at han har fått voldsom respons fra mange som har fulgt hans vektnedgang på Facebook de siste månedene. – Jeg får så mange henvendelser fra andre som vil gjøre som meg, og mange har også begynt å ta de samme toppturene her i distriktet som jeg gjør. Men det er bare morsomt at jeg kan hjelpe andre til det samme som jeg har oppnådd.

Foredrag

Så mange av arbeidskollegaene har vist interesse for den livsstilsendringen Rune Bakos har gjennomgått at han tilslutt fant ut at han like godt kunne innkalle til et foredrag. – Jeg brukte en halvtime og gjennomgikk for de andre ute på plattformen hva jeg hadde gjort og opplevd, forteller 50 åringen.

Kjører Harley

Rune Bakos kjører Harley-Davidson Electra Glide og han har vært med i motorsykkel klubben Savage MC i Porsgrunn de siste 4 årene. Og nå har de andre i motorsykkelklubben også begynt å vise interesse for trening og hva jeg har gjort, sier Rune.



Vinn 3 måneder med gratis EasyLife!

Hvis du er over 18 og veier 5 kilo eller mer enn du har lyst til, så har du muligheten til å vinne 3 måneder med gratis EasyLife hos oss.

De 30 første som tar kontakt med oss vil uansett få en kroppsanalyse til en verdi av kr 390. Denne analysen måler fettprosent, muskelmasse og ikke minst det farlige fettet som ligger rundt de indre organene. (Analysen blir gitt helt uforpliktende). Se ellers illustrasjonbilde hvor innehaveren av Kristiansand Sportssenter,Morten Hofseth, gjør en kroppsanalyse av Marianne Hanssen, som gikk ned 27 kilo i 2015.

Ta kontakt med oss

ved å ringe 38 02 57 90 eller send en e-post til morten@krss.no Du kan også sende en sms til 92 04 57 13 om du vil være med i trekningen av 3 måneder med gratis EasyLife. Se også vår hjemmeside www.krss.no