

# EasyLife NYTT

For treningsentre som tilbyr vektreduksjonsprogrammet EasyLife

2 • 2009  
Utgave 14



## Jeanette (46) ned 18 kilo på Mortensrud

... takker EasyLife-  
programmet for nytt liv

– Endelig kan jeg kjøpe klær i vanlige forretninger igjen. Nå handler jeg villig vekk, og det er så gøy, jubler Jeanette Knubel. Hun har redusert vekten med 18 kilo etter at hun startet med livsstilsprogrammet EasyLife ved Sport & Mosjon på Mortensrud, og sprudler av energi i sin nye tilværelse.

– Det som har skjedd med meg har blitt et samtaletema på jobben, og jeg får masse positive kommentarer, sier hun stolt.

**Les mer side 4, og les også om Geir Hansen som gikk ned 30 kilo på 9 uker, også på Mortensrud.**

Nye EasyLife grupper starter nå! Ring straks, om du vil sikre deg plass.



## EasyLife også på Økern

Nå kommer det landskjente livsstilsprogrammet, EasyLife, som vi har funnet på Sport&Mosjon i Senter Syd på Morten allerede i flere år, også til Økern. EasyLife vil passe bra inn på vårt senter her på Økern. For dette er et typisk mosjonsenter med lav "kroppsfaktor", sier Bengt Sandaker (til h), her sammen med Janne Kristiansen, ansvarlig for EasyLife i Oslo.

**Les mer om Økern på side 6-7.**

**EASYLIFE OSLO**  
928 28 732 [www.2manage.no](http://www.2manage.no)

- Sport & Mosjon på Senter Syd, Mortensrud
- Oppsal Arena, Vetlandsveien 49, Oppsal
- Sports Club Økern, Økernveien 148
- Condis Stovner, Stovner Senter 3

# VARIG LIVSSTILSENDRING

# EasyLife

## LITT FAKTA OM PROGRAMMET

**EasyLife er et program som har varig endring av din livsstil som hovedmål.**

EasyLife varer i **6 måneder**, slik at du ikke går opp i vekt like raskt som du går ned. Samtidig får du som fast medlem av treningssenteret oppfølging minimum 1 år. For våre EasyLife program er langsiktighet et viktig mål, og du er medlem av treningssenteret i minst et år. Nedre aldersgrense for programmet er 18 år.

**EasyLife Lettere** varer i 3 måneder, og er et program for deg som kun skal ned mellom 5-10 kg og trenger å lære mer om kosthold og trening.

Nå får du også mulighet til **MyLife** som er et nytt 6 månedersprogram med 10 leksjoner og 2 utviklingssamtaler. Fokus her er trening, energibalanse, sunn mat og din vei mot Rett Mental Innstilling. En god hjelp for deg som vil få til varig endring av din livsstil, enten du har gått på våre EasyLife program, eller for deg som vil lære mer om dette.

### **EasyLife har 4 grunnpilarer i programmet:**

- Kosthold og energibalanse
- Trim og bevegelse
- Rett mental innstilling og positiv tenking
- Varig vektreduksjon og livsstilsendring

Du er med i en fast gruppe som møtes en time i uka den første halvdel av programmet. Deretter møtes dere hver 14. dag. EasyLife manualen som du får, inneholder 18 leksjoner og EasyLife Lettere manualen inneholder 10 leksjoner.

Programmene er bygd opp etter en trappetrinnsmodell, og alle som følger modellen er garantert å gå ned sine ønskede kilo. Dette fordi EasyLife gir deg kunnskap og forståelse om **kosthold, trening og deg selv**. Bevisstgjøring og motivasjon er vesentlig for å få til en livsstilsendring. Du får solid **oppfølging** og veiledning underveis for at du kan nå **dine** egne mål. Dine valg er med og bestemmer din vei mot målet.

Mosjon og **trening** er en viktig del av EasyLife. Vi tar det forsiktig i starten for deg som ikke har trent tidligere. Vi har egne **gruppetreningstilbud** for våre EasyLife deltakere om du ønsker å være med her. Alt skjer i ditt tempo, slik at du kan nå de målene du selv setter deg. Når det gjelder trening får alle EasyLife deltakere oppfølging av gruppeinstruktør/**medlemstrener** som hjelper deg å komme i aktivitet.

EasyLife programmene er utarbeidet av CMS Norge, og tilbys kun av treningssenter som er med i CMS (Club Marketing & Management Services). Gå inn på vår hjemmeside [www.easylife.no](http://www.easylife.no) og les mer. Her kan du teste din motivasjon og finne mange artikler om mennesker som har vært deltaker i våre EasyLife program.

Etter å ha jobbet med EasyLife siden august 2004, vet vi at en høy prosent av våre deltakere klarer å holde vekten etter at programmet er ferdig. De er på veien mot en ny livsstil og trener regelmessig. Disse har i gjennomsnitt gått ned mellom 10 og 15 kilo i løpet av den første delen av programmet.

Ring til EasyLife senteret som ligger på DITT hjemsted nå med en gang og avtal tid for et uforpliktende møte med medlemsrådgiver på senteret. Du trenger ikke ta med treningsklær til dette møtet, og du velger selv om du vil se hele senteret. Vær rask hvis du ønsker å sikre deg plass i de første gruppene som starter denne måneden!

## VELKOMMEN!

# Ned 16 kg på fire uker

## Jeanette ble samtaletema på jobben



Vi besøker  
Oslo

“  
Nå elsker jeg  
å trene jevnlig  
og passer på  
å spise riktig...”

– Tidligere hatet jeg å bli tatt bilde av. Nå er det bare moro igjen, sier Jeanette Knubel etter å ha redusert vekten med 18 kilo.

**Jeanette Knubel (46) har blitt et samtaletema på jobben etter å ha redusert vekten med 16 kilo ved hjelp av livsstilsendringsprogrammet EasyLife på Sport & Mosjon på Senter Syd på Mortensrud.**

– De lurer på hva som har skjedd med meg, og er imponerte over forvandlingen. Men nå får jeg beskjed om at nå er det nok. Jeg får ikke lov å gå ned mer, ler den sprudlende 46-åringen, som nær sagt bobler over av energi i sitt “nye” liv.

Hun tok av 16 kilo i løpet av seks uker, og har nå klart 18 kilo. Målet er 20 kilo.

– Jeg er rett ved målstreken, og skal aldri opp igjen, sier Jeanette, født i Follo, som etter en periode på Kolbotn nå har bosatt seg på Ellingsrud sammen med sin samboer.

– Til daglig jobber hun som lønningsansvarlig i Skandinaviske Enskilda Banken på Skøyen, men kjører med stort glede til treningssenteret Sport og Mosjon på Senter Syd på Mortensrud for å delta i det spennende og populære EasyLife-programmet.

### Speilbilde

Gladhistorien begynte da Jeanette hadde manikyr i en salong i Oslo. Mens hun var under behandling, kom hun til å se seg selv i et speil.

– Det var helt fryktelig. Jeg så en pløse rundt magen som veltet seg ut. Der og da bestemte jeg meg for å gjøre noe med livet mitt, ler hun. Til alt hell hadde hun som behandlet neglene en tante som hadde prøvd EasyLife-programmet et annet sted i Norge.

– Jeg gikk inn på nettet med en gang jeg kom hjem, og fant fram til senteret her på Mortensrud. Kort tid etter var jeg i gang med kurs. Jeg har ikke angret et eneste sekund, sier hun fornøyd.

### Livet smiler igjen

46-åringen sier at hun ikke hadde det godt med seg selv mens vekten var på topp.

– Jeg hatet å gå i klesforretninger. Selv de største størrelsene passet meg jo ikke. Samboeren min prøvde å dra meg med, men jeg fant på unnskyldninger hele tiden. I Spania kjøpte jeg et flott skjørt. Da jeg kom hjem, var det for lite for meg. Jeg ble så skuffet. Men nå skled nesten skjørtet av meg da jeg prøvde det forleden. Det er så herlig, ler hun.

Etter å ha fulgt livsstilsprogrammet EasyLife skuffer hun nå snø ved hytta i Hemsedal, går lange skiturer og storkoser seg.

– Jeg kan takke meg selv, de hyggelige instruktørene her på Sport og Mosjon og ikke minst EasyLife-programmet for det som har skjedd. Nå elsker jeg å trene jevnlig og passer på å spise riktig, avslutter Jeanette Knubel med et stort og varmt smil.



## fakta:

SPORTS CLUB ØKERN  
Adresse: Økernveien 148  
Et topp moderne og tradisjonsrikt treningssenter med tilbud til folk alle aldre.

Kan tilby blant annet:

- Spinning
- Salaktiviteter, som aerobic
- Fysioterapi
- Styrketrening.

Vi besøker  
Oslo

*Sports Club Økern kan by på flotte lokaler, og Bengt Sandaker og Janne Kristiansen er klare til å ta imot grupper som ønsker å redusere sin vekt og samtidig få til en varig livsstilsendring ved hjelp av EasyLife-programmet.*

# Herlig – EasyLife også på Økern!

## Livsstil og vektreduksjons-farsotten sprer seg

**Vektreduksjons- og livsstilsprogrammet EasyLife sprer seg som en farsott over hele landet, og fantastiske resultater åpenbarer seg. Nå starter programmet også på Sports Club, Økern. Nå har du mulighet til å melde deg på, og få et nytt og bedre liv!**

– Vi snakker ikke om et rent slankeprogram, men et kurs som dreier seg om varig livsstilsendring. Vektreduksjon er en viktig del i så måte, men like viktig er det å lære riktig trening og riktig kosthold, sier EasyLife-ansvarlig i Oslo, Janne Kristiansen.

– Dette passer perfekt inn i vår måte å drive senter på. Her er plass til alle, og vi har en svært liten såkalt "kroppsfaktor". Noe av

årsaken til at vi vil være med på EasyLife-programmet her hos oss, er at vi ser at det gir flotte resultater rundt omkring i landet. Vi ser at dette er kvalitet og seriøse greier, og gleder oss til å tilby dette hos oss, sier eier og daglig leder på Sports Club Økern, Bengt Sandaker.

### Nye kurs

I dette magasinet kan du lese om personer som har gått ned både 10, 20, 30 og 40 kilo, og enda mer enn det. Og alle forteller om mye høyere energi, bedre selvtilitt, og en hverdag som er mye lettere.

Svært mange har prøvd flere andre såkalte slankekurer tidligere, men erfart at de har rast opp igjen i vekt når opplegget er

avsluttet.

– Det er nettopp dette vi skal forhindre med vårt program. Hele clouet er å gi en varig ny livsstil, sier Janne Kristiansen.

– I EasyLife-programmet får hver deltaker en instruktør å støtte seg til som skal være tilgjengelig for spørsmål og hjelp hele veien, sier Janne Kristiansen, som ber folk melde seg raskt. Det er nemlig mye som tyder på at de første kursene fylles raskt opp.

### Farsott

EasyLife-programmet brer seg sn som en farsott over hele landet. Per dags dato er det 49 treningssentere fra nord til syd som kan tilby dette, programmet I Oslo er det bare Sport & Mosjon på





“ Her er det veldig lav kroppsfaktor...

Janne Kristiansen og Bengt Sandaker er stolte av å kunne tilby EasyLife-programmet også på Sports Club på Økern. – Dette dreier seg om varig livsstilsendring, og svært mange er i målgruppen, sier de to, her på utsiden av treningssentret på Økern.

Mortensrud som har tilbudt livsstilsprogrammet inntil nå. I disse dager starter en opp på Oppsal, og nå også på Sports Club på Økern og ved Condiz på Stovner.

– EasyLife handler om gjøre endringer med seg selv, og at hver eneste deltaker blir sett og fulgt opp, sier Janne Kristiansen, som har oppriktig tro på kombinasjonen EasyLife og Sports Club på Økern.

– Profilene til senter og program passer perfekt sammen. Dette må bare bli match, sier hun.

#### Generasjoner

Bengt Sandaker er oppriktig stolt av senteret i Økernveien 148. Her er dørterskelen svært lav og taket er tilsvarende høyt.

– Dette er et sted for alle, og du kan komme som du er. Vi har medlemmer opptil 84 år, smiler han.

– Sandaker og Sports Club på Økern byr på lyse og fine lokaler på 1500 kvadratmeter. Dette i et bygg som familien har hatt i eie i fire generasjoner, hvor det i sin tid ble startet bilverksted, og hvor faren Runar startet treningssenter i 1986. – Det er artig å se at barn som vi i tidligere år hadde i barnepass-rommet, nå er medlemmer hos oss, sier velkjente og trivelige Bengt Sandaker.

#### Aldri for sent

Nå er det spennende EasyLife-programmet det siste på tilbudslisten, og Sandaker ser veldig fram til å ønske enda flere velkom-

men til Sports Club.

Her tilbyr man for øvrig 60-70 gratis parkeringsplasser, og et nytt og spennende program som passer for absolutt alle.

– Det handler om deg og din fremtid. Og det er aldri for sent å begynne

– Dette har vi virkelig tro på. Hjertelig velkommen til alle, smiler han.

**Vil du melde deg på EasyLife på Sports Club, Økern, bør du ringe Janne på 92 82 87 32 snarest.**

# Geir (55) gikk ned 30 kg på 9 uker

## EasyLife gjorde livet lettere

– Nå er målet å løpe halvmaraton igjen, sier Geir Hansen fra Bekkelaget, som gikk ned over 30 kilo ved hjelp av EasyLife-programmet på Sport & Mosjon på Senter Syd på Mortensrud. Nå, et halvt år etter, har han fortsatt samme matchvekt.

For ett år siden veide Geir Hansen 130 kilo. Nå veier han under 100. Målet er å komme ned i 90 kilo.

– Jeg tok tak i livet mitt. Det var tungt, bokstavelig talt, sier Geir Hansen, som til daglig driver sitt eget firma innen hørselsbransjen.

Det var kona som dro han med mars 2008.

– Jeg var bare måtelig interessert, selv om jeg har hatt slike planer de 15 siste årene, sier han.

### Totalt 40 kilo

Nå har ekteparet, med tre voksne barn, til sammen gått ned 40 kilo. Geir har tatt seg av 30 av dem. Alt takket være egen innsats, og livsstilsprogrammet EasyLife.

– Bare den første uken på EasyLife-programmet raste jeg ned seks kilo. Slikt motiverer. Siden har det gått slag i slag, sier han fornøyd.

– Selve programmet ble avsluttet i september 2008. Nå er det samling en gang i måneden. Og Geir har holdt seg stabil det siste halve året.

### Best i det lange løp

– En må jo tenke på årene som kommer. Da er det greit å ha en anstendig vekt, en sunn kropp og gode vaner med kosthold, sier Geir Hansen, som er klar for å knytte på seg joggeskoene igjen etter over 20 år uten løping.

– Jeg skal være med i Sentrumsløpet til våren. Og det er et helt klart mål å løpe halvmaraton igjen, sier flinke Geir Hansen, som har rekord på de vel 21 kilometerne på 1,37. Prøv det den som vil!

### Mer energi

Men det beste av alt er nok at jeg har mer energi og humør i hverdagen. Det kan bli lange dager på jobben, og da er det godt å ha overskudd, sier 55-åringen, som gjerne lytter til både Eagles og Meat Loaf mens han sykler og svetter på Sport & Mosjon på Mortensrud.

Han smiler litt av de mange kundene sine som i begynnelsen vegret seg for å spørre om hva som hadde skjedd. De kjente jo nesten ikke mannen igjen.

– Jeg er jo bar på hodet. De trodde nok jeg hadde blitt syk. Da er det gøy å fortelle at jeg har redusert vekten via sunn trening og fornuftig kosthold. Og jeg anbefaler med glede livsstilsprogrammet EasyLife til andre, avslutter han.



“ En må jo tenke på årene som kommer...”

Vi besøker  
Oslo

To-tre ganger i uken kjører Geir Hasen, trebarnsfaren bosatt på Bekkelagshøgda, sine økter på Sport & Mosjon på Mortensrud. – Nå klarer jeg meg ikke uten trening, sier han fornøyd.