

Varig vekt-  
reduksjon  
og livsstils-  
endring!

# EasyLife

3 • 2017 • UTGAVE 28 • [www.easylife.no](http://www.easylife.no)

**BODØ** RING  
90 25 31 19



## Hege fra Løpsmarka ned 40 kilo på 9 måneder

Og holder vekten  
ett år senere!



Nye kurs  
starter nå!  
Ring  
90 25 31 19  
for å sikre  
deg plass!

### EasyLife BISON en suksess i Bodø

Olav Rebtun (36), tidligere håndballspiller for Bodø Håndballklubb (t.h.), og Raymond Andreassen (56), kokk på Tusenfrydhjemmet i Bodø, har gått ned 25 kilo på tre og en halv måned. Begge er gode eksempler på suksessen til EasyLife-gruppa bare for menn i Bodø.

Les mer på side 4-5 og 6-7.



– Det handler om at EasyLife-programmet fungerer når du følger det til punkt og prikke, samt hardt arbeid for å nå de målene du setter deg, sier Hege Joakimsen (42), her sammen med sin EasyLife-instruktør, Trond Chitussi, i treningssalen på Modus i Bodø.

**Se også bilde av Hege før hun startet opp med EasyLife, og les mer på side 2-3.**

-modus-  
fitness & lifestyle

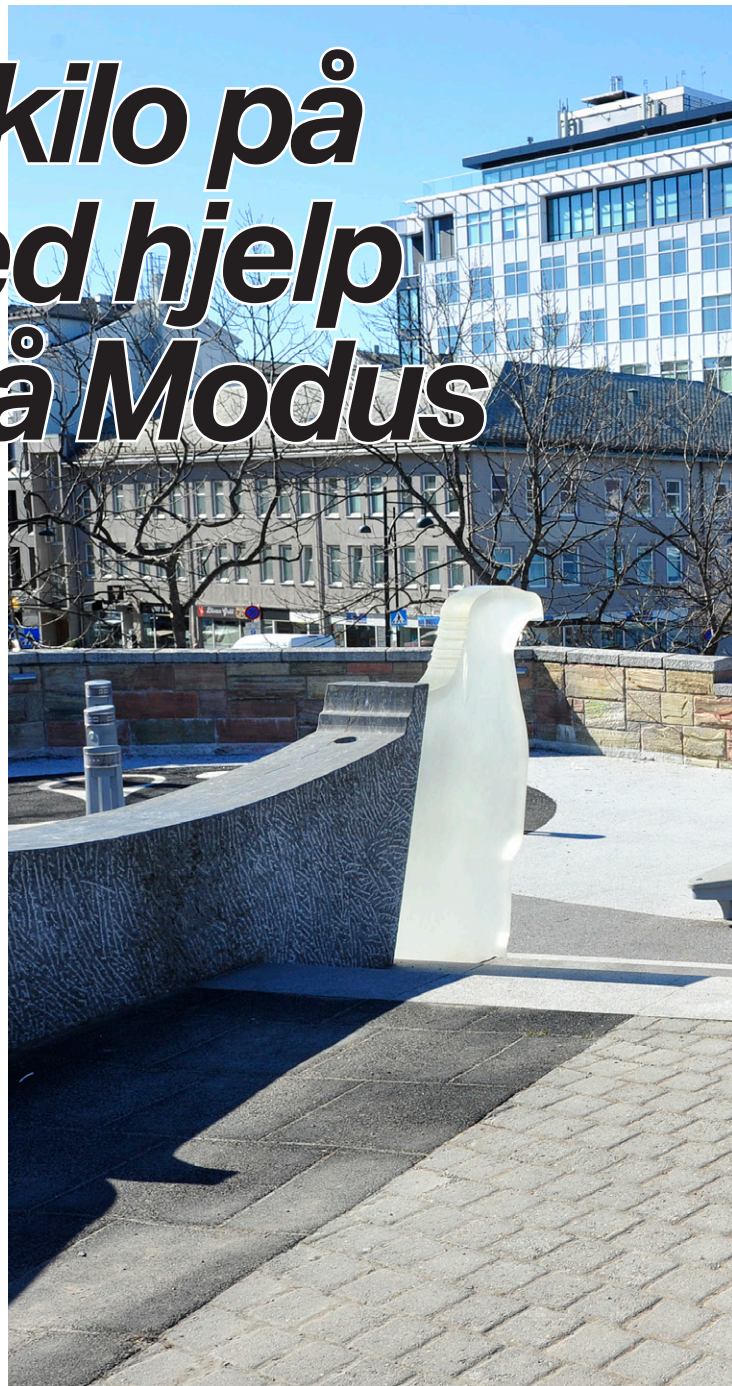


# Fra 107 til 67 kilo på 9 måneder ved hjelp av EasyLife på Modus



– En viktig årsak til at jeg klarer å holde vekten er at jeg trener regelmessig tre ganger i uka her på Modus og også er med i oppfølgingsgruppen til Trond Chitussi (bak), sier Hege Joakimsen, her i gang med å trene mave-muskelaturen på Modus.

– Se hvor slank og flott jeg er blitt. En fantastisk følelse å gå ned 40 kilo, sier en jublende glad Hege Joakimsen, med et solfylt Bodø bak seg.



**– Men det viktigste for meg er likevel at jeg ett år senere har vist at jeg holder vekten. For EasyLife er ikke en slankekur, men et livsstilsendringsprogram, fastslår Hege Joakimsen (42) fra Løpsmarka i Bodø.**

Da vi intervjuet Hege første gang hadde det bare gått 11 uker av EasyLife- programmet hun startet opp i hos Trond Chitussi på Modus i Sjøgata 22. Likevel hadde barnehaegeassistenten allerede gått ned 22 av de 37 kiloene hun hadde satt seg som mål å bli kvitt. Målet var å komme under 70, altså å gå ned 37 kilo totalt.

– Det målet nådde jeg den 9. mai i fjor, mindre enn 8 måneder etter at jeg startet opp med EasyLife den 22. september i 2015. Da var det naturlig for meg å sette meg et nytt mål, nemlig å gå ned 40 kilo, forteller Hege, som nådde det målet den 13. juni i fjor, altså omtrent 9 måneder etter EasyLife-oppstarten.

#### Harde kilo

Selv om Hege forteller at EasyLife har gått over alle forventninger for henne, må hun likevel innrømme at de siste kiloene var tøffe å ta av.

– Den første uken av programmet var tøff og innspurten før jeg nådde målet mitt om gå ned 40 kilo, var også hard.

EasyLife er et fantastisk program som fungerer. Men du må gjøre jobben selv. Den slutter heller ikke selv om du har nådd det målet du har satt deg. Nei, det er egentlig da jobben begynner, med å holde vekten, sier 42 åringer, som når vi prater med henne ett år senere, har vist at hun så langt har klart den jobben også.

Så lever hun da også et helt annet liv nå enn hun gjorde før den 22. september 2015, både i forhold til kosthold, trening og aktivitetsnivå ellers.

#### Kan kose seg også

– Jeg spiser jo helt annerledes enn jeg gjorde tidligere. Har lært mye om hva jeg bør spise og hva jeg ikke bør





## fakta

### Hege Joakimsen (42)

- Siviltstand: Ett barn, 12 år.
- Bosted: Løpsmarka, Bodø.
- Arbeid: Barnehageassistent i Læringsverkstedet Barnehage, avd. Nerenga.



– Her hadde jeg gått ned 22 kilo i løpet av de 3 første månedene av EasyLife programmet, sier Hege Joakimsen, og peker på plakaten som viser førstesiden av EasyLife magasinet for januar 2016. Senere gikk hun ned 18 kilo til, og har holdt vekten året etter.

### Inspirasjon for mange

– Jeg vet at jeg har vært en inspirasjon for mange ved å stå fram i magasinet slik jeg nå gjør for andre gang. Mange har sagt at de startet opp i EasyLife-programmet etter å ha sett på meg. Slikt varmer meg.

### Trodde jeg var syk

– Mange som ikke hadde sett meg på en stund stusset veldig da de så meg, og mange våget heller ikke å spørre meg om hva som hadde skjedd. De var redd for at jeg var blitt syk.

spise, og når jeg skal spise. Trond og EasyLife-programmet har lært meg mye som jeg ikke var bevisst på før. Jeg lever likevel ikke som noen asket og skeier ut hver lørdag, med både sjokolade, potetgull og litt vin. Poenget er imidlertid at jeg ikke lar helgen vare utover hele uken, forteller barnehageassistenten, som også har lagt om livsstilen i forhold til trening.

– Tidligere trente jeg aldri. Nå trener jeg fast her på Modus tre ganger i uka. Da går det mest i styrketrening, mens jeg i tillegg går mange turer i fjellet, noe jeg aldri gjorde før. Livet er i det hele tatt snudd opp ned for meg i forhold til slik jeg hadde det tidligere. Da var jeg utslitt etter at jeg kom fra

jobben og måtte legge meg på sofaen for å sove litt. Nå derimot er det rett ut i naturen.

### Planlegging

Hun kommer også med et godt råd til andre som er i ferd med å legge om livsstilen sin og som kanskje aldri har trent regelmessig.

– Det handler om planlegging. Hver søndag planlegger jeg påfølgende uke og når jeg skal trene. Så følger jeg den planen til punkt og prikke. Blant annet har jeg funnet ut at det er best å gå rett fra jobben til Modus de tre dagene i uken jeg trener her, i stedet for å gå hjem først.

Hege er også klar på viktigheten av å være i miljøet på Modus hvor hun trener sammen med andre, som enten går i EasyLife-programmet eller er ferdig med programmet, som henne.

– Her får vi støtte og hjelp, og Trond, eller en av hans instruktører, hjelper oss. Jeg har også vært med i en oppfølgingsgruppe året etter at jeg avsluttet EasyLife-programmet, hvor vi møtes hver måned og blant annet blir veid og målt, avslutter Hege, som er klar på at hun aldri skal tilbake der hun var før EasyLife.

– Jeg er sta og jeg har jobbet så hardt for dette. Da vil jeg ikke gi det fra meg igjen.



# Ned 25 kilo på 3 måneder

– Det eneste negative jeg kan si om EasyLife må være at den dyre dressen jeg kjøpt meg for to år siden nå ser ut som en sekk og må legges ut for salg, sier den tidligere håndballspilleren i Bodø Håndballklubb, Olav Rebtun (36), som kan stå som et godt eksempel på hvor bra Bison-gruppa fungerer på Modus.

Olav fra Bodø Håndballklubb, nå karriererådgiver i AS3 Employment, startet opp i historiens andre Bison-gruppe ved Modus i januar i år. 26 menn startet opp i denne EasyLife-gruppa bare for menn, og ifølge EasyLife-instruktør og innehaver av Modus, Trond Chitussi, har Bison-gruppa vært en suksess. Alle har gått ned veldig mye i vekt bare i løpet av de tre første månedene av det ett år lange EasyLife-programmet.

– Jeg veide 120 kilo da vi startet opp i slutten av januar, mens jeg tre måneder senere veier 95 kilo. Helt fantastisk. Det er jo det samme som jeg veide da jeg la opp som håndballspiller for Bodø HK i 2006, forteller 36 åringen, som gikk i den fella mange lagidrettsutøvere har gått i før ham, nemlig at de sluttet mer eller mindre å trene når de ikke lenger var del av et lag som ble styrt av en trener.

– Jeg var vant til å møte på trening hver dag og bli ledet. Da er det ikke så lett plutselig å trene alene. Derfor sluttet jeg stort sett å være aktiv, mens jeg derimot fortsatte å spise som jeg hadde gjort mens jeg spilte håndball.

## Kilo for kilo

– Kiloene kom på jevnt og trutt, helt til jeg forsto at jeg måtte gjøre noe. Men først tenkte jeg at jeg måtte klare dette på egenhånd, inntil jeg leste i magasinet om Bison-gruppa ved Modus. Det fenget meg, og jeg valgte å ta et møte med Trond her på Modus, forteller Olav, som ikke har angret på den avgjørelsen.

– Bortsett fra den aller første uka som var litt tøff, har det jo gått som en lek. Kiloene har rent av meg og jeg har fått et overskudd jeg aldri har kjent tidligere. Nå klarer jeg mye jeg ikke har orket på mange år. Alt har blitt lettere og



Nå som jeg har gått ned 25 kilo, stort sett fett, er det på tide å bygge på seg litt muskler også, sier Olav Rebtun, her i gang med å trene biceps muskulaturen. Bak ser vi en fornøyd innehaver av Modus, Trond Chitussi.

“ Det var som å trekke på seg en sekk. Jeg så ikke ut...



Bison-gruppa, bare for menn, er et veldig bra tiltak for å få menn til å starte opp med EasyLife, sier Olav Rebtun, som virkelig har begynt å komme i form etter bare 3 måneder med EasyLife på Modus.

jeg sover mye bedre om natten også, forteller 36 åringen fra Rønvik, som skryter av samholdet i Bison-gruppa.

– Det er et fantastisk bra miljø i gruppa. Vi har felles mål om gå ned i vekt og legge om livsstilen, og vi deler ting med hverandre. Vi har også en felles Facebook side der vi kommer med råd til hverandre og blant annet organiserer felles treninger. For eksempel har vi leid et sted der vi spiller fotball sammen.

## Mat og trening

Olav forteller at han, etter mange år med lite trening og et dårlig og uregelmessig kosthold, helt har lagt om livsstilen, både i forhold til mat og trening, i løpet av månedene som har gått siden EasyLife-oppstarten på Modus.

– Nå spiser jeg mange og små måltider, mens jeg før stort sett bare spiste en kjempestor lunch og en enda større middag sent på kvelden. Jeg spiser også annerledes mat enn tidligere. Har lært mye om mat som jeg ikke visste, og det er slutt med tallerkener som bare besto av et stort kjøttstykke og ellers bare pommes frites og Bearnaisesaus.

– I tillegg har jeg begynte å trene regelmessig, fem økter i uka, hvorav tre av dem er her på Modus. Her trener jeg stort sett styrketrening. Nå vil jeg bygge opp muskulaturen igjen, mens jeg i tillegg løper eller går fjellturer.

## Dress til salg

EasyLife har likevel også en kostnads-side som ikke Olav helt så for seg da han investerte i en kostbar dress for to år siden.

– Jeg kjøpte en dyr dress som jeg tenkte jeg kunne ha i mange år fremover. Men da jeg skulle ta den på meg for å gå i en konfirmasjon i mai, fikk jeg meg en overraskelse. Det var jo som å trekke på seg en sekk og jeg måtte snøre den igjen for at den ikke skulle falle av meg.

– Nei, de pengene har jeg tapt og nå skal jeg legge dressen ut for salg på Finn. Jeg har jo gått ned fire størrelser i bukser. Så jeg må nok kjøpe meg en ny dress, avslutter den tross alt svært så fornøyde karriererådgiveren fra Bodø.



# Bison-gruppa på Modus



Endelig er jeg i gang med regelmessig trening igjen, takket være EasyLife programmet og hjelpen jeg får her på Modus, sier den tidligere håndballspilleren fra Bodø Håndballklubb, Olav Rebtun, som på bildet er i gang med knebøy, mens Trond Chitussi følger med.

## fakta

**Olav Rebtun (36)**

- Sivilstand: Gift, 3 sønner, 8, 10 og 13 år.
- Bosted: Rønvik i Bodø.
- Yrke: Karriererådgiver i AS3 Employment.





# ***Kokken måtte helt til Australia før han forsto at han måtte gjøre noe***

**Så gikk han ned 25 kilo i løpet av 3 måneder**

Bison-gruppa på Modus har blitt en suksess. Dette er en EasyLife-gruppe bare for menn og her treffes ulike menn fra ulike yrkesgrupper, som har en ting til felles: De vil ha hjelp til å gå ned i vekt og legge om livsstilen. Bildet av kokken Raymond Andreassen (t.h.) og håndballmannen og coachen, Olav Rebtun (t.v.), her sammen med EasyLife-sjefen i Bodø, Trond Chitussi, illustrerer dette.



**– Legen sa jeg måtte gå ned i vekt. Men jeg unnskyldte meg hele tiden med at det var vanskelig for meg som jobbet som kokk, forteller Raymond Andreassen (56) fra Tverrlandet, som ikke forsto alvoret før han reiste på familietur til Australia.**

– I Sydney var vi stadig ute på lange gåturer. Da oppdaget jeg hvor dårlig kneet mitt virkelig var. Jeg slet og lå bak de andre hele tiden. Det var da jeg også forsto at det ville hjelpe om jeg gikk ned i vekt, forteller kokken ved Kafe Tusen på Tusenhjemmet i Bodø. Betimelig nok så var januarutgaven av EasyLife-magasinet noe av det første han fant da han skulle sjekke posten etter hjemkomsten til Bodø i begynnelsen av januar.

– Først la jeg det til side. Så tok jeg det fram igjen et par dager senere og bestemte meg da jeg så Jack Farstad (50) fra Tverrlandet, som jeg kjente, på forsiden. Han hadde gått ned 40 kilo på 10 måneder. Så da tenkte jeg at når Jack hadde klart det, så skulle jommen også.

Dermed var Raymond klar for Bison-gruppa som startet opp på Modus i slutten av januar.

– Jeg fant også ut at unnskyldningen

min om at jeg ikke kunne gå i et slikt program fordi jeg var kokk, ikke holdt mål. For selv om jeg må smake på maten jeg lager, trenger jeg ikke å bruke en sleiv for å få til det. Dessuten fant jeg også ut at det faktisk var en fordel at jeg jobber som kokk. Det gjør jo at jeg har kunnskap nok til å vite hvordan jeg skal tilpasse den maten jeg lager etter det jeg nå lærer gjennom EasyLife-programmet.

#### **Veide 120 kilo**

Han veide 120 kilo da han startet opp med EasyLife på Modus, mens han veier 95 kilo da vi treffer ham på samme sted i mai. Da har han gått ned 25 kilo på bare litt over tre måneder.

– Dette har gått over all forventning. Det var ikke en gang tøft i starten, slik det er for mange. Jeg var så motivert og innstilt på at dette skulle gå bra, at kiloene bare har rent av meg. Målet mitt var først 25 kilo. Men nå har jeg justert målsettingen opp og vil ned under 90 kilo, altså ned 5 kilo til, forteller den glade kokken fra Tverrlandet, som har lagt om både mat- og treningsvaner i løpet tre måneder på Modus.

– Jeg spiser fremfor alt mindre mengde mat enn tidligere, mens jeg er blitt bevisst på ting jeg egentlig alltid har visst, men ikke tatt på alvor. Viktigst er

det likevel at jeg nå blir fulgt opp uke etter uke av Trond her på Modus, men også av de andre i EasyLife-gruppen. For det er sterkt fellesskap her og vi passer på hverandre, forteller 56-åringen, som nå har begynt å trene regelmessig for første gang i sitt liv.

#### **Vil ha muskler**

Tre dager i uka drar han rett fra jobben på Kafe Tusen til Modus i Sjøgata, hvor han stort sett trener styrketrening. I tillegg går han lange turer i fjellet i helgene.

– Jeg vil ha muskler, nå som fettete er i ferd med å forsvinne. Kondisjonen har blitt mye bedre, og smertene jeg hadde i kneet er nesten borte. Nei, livet ser lyst ut nå, selv om det også har sin pris. For jeg har gått ned fra 40 til 33 i buksestørrelse og fra 3 ganger XL til XL i skjorter. Så jeg må skifte ut garderoben, flirer kokken, uten å virke veldig lei seg for det.

– Det har jo blitt morsomt igjen å kjøpe klær da, sier Raymond, som ikke ser bort at det kan bli flere kokker å se på Modus i fremtiden.

– Da jeg var med på et arrangement med Kokkelaugene i Bodø i måneds-skiftet mars-april, var det i hvert fall mange som både var imponerte og nysgjerrige på hva jeg holdt på med.



Nå som jeg har gått ned 25 kilo, er det på tide også å få litt muskler, sier kokken på Tusenhjemmet i Bodø, Raymond Andreassen, som får hjelp av håndballmannen og coachen, Olav Rebtun (t.v.).

#### **fakta**

**Raymond Andreassen (56)**

- Sivilstand: Gift, 2 barn, 24 og 27 år.
- Bosted: Tverrlandet
- Yrke: Kokk Kafe Tusen på Tusenhjemmet i Bodø.



***Du trenger jo ikke bruke sleiv for å smake på maten!***



3 dager i uken reiser Raymond Andreassen rett fra grytene på Kafe Tusen til treningsøkt på Modus i Sjøgata. Her er han i gang med oppvarmingen til en ny styrketreningsøkt.





# Trine fra Rønvik ned 25 kilo på 3 måneder

– På Modus får jeg hjelp til treningsprogram, enten jeg har anledning til å trene på sentret, eller hjemme i stuen min, sier Trine Rasch, her i gang med slyngetrening, godt hjulpet av EasyLife-instruktør og innehaver av Modus, Trond Chitussi.

– **Jeg trodde jeg spiste ganske sunt. Men EasyLife-programmet og leksjonene med Trond her på Modus, fortalte meg noe annet, forteller trebarnsmoren fra Rønvik, Trine Rasch (28), som gikk ned fra 95 til 70 kilo i løpet av de tre første månedene av livsstilsprogrammet EasyLife.**

Hun har vært plaget av for mange kilo å dra på i mange år, og mener selv at hun alltid har vært for tung.

– Det er likevel blitt verre og verre de siste årene. Jeg har også dratt på meg en del ekstra kilo gjennom tre fødsler som jeg ikke har blitt kvitt igjen. Derfor

har jeg lenge ønsket å gjøre noe, ikke minst fordi ryggen har plaget meg i flere år etter en prolaps i 2009.

– Jeg visste jo at om jeg ble lettere ville belastningen på ryggen bli mindre, forteller trebarnsmoren, som fikk høre om EasyLife-programmet gjennom gudmoren til en av døtrene sine.

– Hun hadde gjennomført et EasyLife-kurs her på Modus, og det er grunnen til at jeg også tok kontakt med Trond.

#### **Feil mat**

Ikke lenge etter at hun startet opp i en EasyLife-gruppe på Modus i september i fjor, forsto Trine at hun ikke hadde spist så sunt som hun selv hadde trodd.

– Jeg fikk noen en liten aha-opplevelse da og innså at det jeg trodde var sunt, ikke var så bra likevel, forteller 28 åringen, som veide 95 kilo da hun startet opp med EasyLife.

Etter det har det bare gått fremover for småbarnsmoren, mens vekten har gått motsatt vei, nemlig nedover.

– Jeg tok vel av rundt to kilo hver eneste uke, til jeg hadde tatt av 25 kilo rett før jul. Det betyr at jeg gikk ned fra 95 til 70 kilo på tre måneder, forteller Trine, som har som mål å gå ned 15 kilo til, slik at hun kommer ned til 55 kilo.

– Det er visst den vekten jeg med min høyde skal ligge på. Så jeg gir meg ikke før jeg når det målet, selv om jeg har ligget på 70 kilo de siste månedene.





# på Modus

## Ny kunnskap

Hun mener at det er omleggingen av kostholdet som er den viktigste årsaken til at hun har gått ned 25 kilo. Gjennom leksjonene med Trond på Modus har hun fått økt forståelse for hva hun skal spise, hva hun ikke bør spise og hvordan hun skal sette sammen måltidene.

– Jeg har også lært meg å spise hver tredje time. Det er nok nøkkelen til min vektnedgang, forteller 28-åringen, som innrømmer at det ikke er uproblematisk å kombinere EasyLife-programmet med å være mor for tre barn i alderen 2, 5 og 7 år.

– Men det fungerer det også, uten at det går utover resten av familien.

Samtidig er jeg nøye på at jeg skal kunne kose meg litt. I helgene skeier jeg derfor litt ut, mens jeg tar meg inn igjen på hverdagene.

## Tilpasset trening

Da mener hun at det er verre å få tid til å trene, med full jobb som resepsjonist på Klinikk 1 i Bodø og ansvaret for tre små barn.

– Jeg får ikke mulighet til å komme hit til Modus for å trene så mye som jeg hadde ønsket. Men da er det fint at jeg hver måned får et tilpasset treningsprogram som jeg også kan utføre hjemme på stuegulvet, forteller Trine, som skryter av oppfølgingen hun får på Modus.



– Det fine med å være EasyLife-medlem her på Modus er at jeg hver måned får en gjennomgang av treningsprogrammet mitt og hjelp til øvelser jeg kan gjøre hjemme, sier småbarnsmoren fra Rønvik, Trine Rasch, som på bildet får hjelp til en balløvelse av Trond Chitussi.

## fakta

### Trine Rasch (28)

- Sivilstand: Gift, 3 barn, 2, 5 og 7 år.
- Bosted: Rønvik i Bodø.
- Yrke: Resepsjonist på Klinikk 1, klinikk for muskelterapi og massasje.

– Jeg har både blitt lettere og sterkere, samtidig som jeg har fått mye mer overskudd etter å ha gått ned 25 kilo på Modus, sier Trine Rasch, her i gang med trening på ett av styrkeapparatene på sentret i Sjøgata.



– Hver måned har vi en individuell PT-time, hvor instruktøren gir meg nye øvelser. Det fungerer bra og jeg har jo nesten fått et helt nytt liv etter at jeg har gått ned disse 25 kiloene. Jeg har mye mer overskudd til familie og jobb også.

## Venter med garderoben

Ny garderobe har hun likevel ikke investert i enda. For hun vil ikke risikere å bytte den ut mer enn en gang.

– Jeg vet ikke hvor mange størrelser jeg har gått ned, men merker at klærne er blitt romslige. Jeg vil likevel vente, siden jeg fortsatt skal ta av 15 kilo, avslutter den fornøyde småbarnsmoren fra Rønvik.





# Vil tilbake til gamlekroppen

Det viktigste fremover nå er å komme i skikkelig bra fysisk form, både når det gjelder styrke og kondisjon, sier Karianne Bakken, her mens hun trener styrke på Modus, fulgt sin EasyLife-instruktør, Monica Svensson.

**– Jeg var motivert og hadde viljen. Men, jeg trengte noen til å gi meg et spark bak og pushe meg. Derfor ringte jeg til Modus her i Narvik, sier Karianne Bakken (26), som har gått ned fra 98 til 75 kilo etter bare tre og en halv måned av det ett år lange livsstilsprogrammet EasyLife.**

– Jeg er strålende fornøyd, og det har også gått mye lettere enn jeg trodde på forhånd. Dermed er jeg bare tre kilo unna å veie det jeg veide før jeg fikk barna. Det er likevel nå det egentlig starter. Jeg er ikke så opptatt av hvilket tall som står på vekten for jeg er mest opptatt av å komme i bedre fysisk form og føle meg bedre, fastslår to-barnsmoren fra Fagernes, som syntes at nok var nok da vekten nesten bikket 98 kilo rett over nyttår.

– Jeg var veldig motivert til å gjøre noe og visste jeg hadde viljen. Men jeg visste også at jeg trengte hjelp og noen til å pushe meg. Derfor sendte jeg mail med ulike spørsmål til Modus, som jeg kjente til fra før av. Jeg fikk straks svar fra Trond (Chitussi) og avtalte et møte med ham.

## Alt mye lettere

Det ble starten på et nytt og lettere liv, i dobbelt forstand, for førskolelæreren ved Emmenes Barnehave. Kiloene rant av, og da vi treffer henne midt i mai veier hun bare 75 kilo - 23 kilo mindre enn da hun ble med i EasyLife-gruppen som startet ved Modus 23. januar.

– Alt har blitt så mye lettere både hjemme med mine to barn (ett og fem år) og ikke minst på jobben i barnehaven. Med barn både hjemme og på jobb blir livet hektisk og jeg trenger god fysikk. Jeg merker derfor godt at jeg har blitt kvitt en «ryggsekk» på 23 kilo.

## Handler om planlegging

Når vi lurer på hvordan det er mulig å følge EasyLife-programmet i forhold til mat og trening når man har en så krevende hverdag både hjemme og på jobb, svarer Karianne:

– Nøkkelordet er planlegging. Siden samboeren min reiser mye i jobben, må vi sette sammen månedene i detalj. Derfor legger vi planer ned til minste detalj som vi har på telefonene våre. Planene følger vi, forklarer 26-åringen, som gikk fra å ikke trene i det hele tatt siden barna ble født, til nå å trene tre til fem ganger i uka.

– Jeg trener styrke her på Modus, og det alltid etter at ungene er lagt. I tillegg trener jeg utendørs der vi bor. Går turer og jogger. Ja, til og med på 17. mai måtte jeg ut. Jeg er tydeligvis i ferd med å legge om livsstilen og har alt fått trening i blodet.

## Spiser annerledes

Kostholdet har hun også lagt om siden hun startet på EasyLife-kurs i januar. Det gjelder ikke minst i forhold til mengde mat og når hun skal spise.

– Jeg har lært å spise ofte, men lite, i hvert måltid. Jeg vet hvordan jeg skal sette sammen måltidene og har blitt bevisst på innholdsfortegnelser. Samtidig har vi begynt å lage maten med rene kjøtt- og fiskeprodukter, i stedet for å bruke halvfabrikata og posemat, forteller førskolelæreren, som synes det er fantastisk at det er blitt morsomt å kjøpe klær igjen.

– Det var ikke gøy tidligere. Nå synes jeg derimot det er veldig gøy å gå på shoppingsentre sammen med venninner. Jeg har jo gått ned 20 centimeter rundt livet og mange størrelser i klær. Hun er likevel forsiktig med å bytte ut hele garderoben for hun er ennå ikke helt i mål.





Trond Chitussi er en av Norges mest erfarne EasyLife-instruktører. Han har tilbudt vårt livsstilsprogram i 10 år, og står klar til å hjelpe deg både til å gå ned i vekt og legge om livsstilen.

# Få hjelp av Trond til å gå ned i vekt og legge om livsstilen

- Trond Chitussi har tilbudt livsstilsprogrammet EasyLife i 10 år, først i Narvik og senere også i Bodø.
- Få i landet har bedre resultater å vise til enn Trond.
- Nye EasyLife-grupper for deg som vil ned i vekt og få hjelp til å legge om livsstilen din, starter nå i september.
- Kurset varer i 12 måneder og består av 24 leksjoner.
- I tillegg får du personlig veiledning og nytt treningsprogram hver måned.
- Du er med i en gruppe hvor alle har samme mål som deg.
- Å gå ned i vekt og legge om livsstilen, slik at vekten ikke går opp igjen.
- Både EasyLife-leksjonene og treningen foregår ved Modus Fitness i Kongensgate.
- Som medlem ved Modus Fitness & Lifestyle kan du trene så mye du ønsker 7 dager i uka, fra kl. 05 om morgenen til midnatt.
- Sentret har et mykt miljø og en lav terskel som passer godt for deg som ikke har trent tidligere og har noen ekstra kilo du vil ta av.
- Sentret er komplett utstyrt med alt du trenger av styrke, kondisjons apparater, frivekter.
- Modus har også et eget rom bare med vibrasjons apparater.

**Ring oss på 90 25 31 19** eller send en SMS til samme nummer.  
 Du kan også sende en e-mail til **post@modusfitness.no**  
 om du vil at vi skal ta kontakt med deg eller du bare ønsker litt info.



# NYHET I BODØ:

## EasyLife BISON 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 BISON er et 12 måneders livsstilsendningskurs der du og resten av gruppa kun er menn.

## Nye kurs starter snart!

**Ring/SMS til 90 25 31 19** for å sikre deg plass.  
Eller send en mail til **post@modusfitness.no**