

Varig vekt-
reduksjon
og livsstils-
endring!

EasyLife

1 • 2017 • UTGAVE 28 • www.easylife.no

BODØ RING
90 25 31 19

Cocktail-gründer ned 40 kilo på 9 måneder



Fikk EasyLife-programmet
i 50-års gave av sin mor

10 måneder senere har Jack Farstad (50) fra Tverlandet, gått ned 40 kilo. **Les mer om Jack på side 6-7. Her trener han på Modus, sammen med sin instruktør, Trond Chitussi.**

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



Først startet hun produksjonen av sin egen cocktail med lavt kalori innhold, North Cocktails. Deretter ble hun med i EasyLife-programmet hvor hun gikk ned 40 kilo på bare 9 måneder. Vi kan trygt si at 2016 har vært et begivenhetsrikt år for Renate Nikolaisen (25). Her sammen med sin EasyLife-instruktør, Trond Chitussi på Modus. Vi ser henne også sammen med den kalorifattige cocktailen hun har utviklet inne på vinmonopolet i City Nord i Bodø (innskutt).

Les mer om Renate på side 4-5.

-modus-
fitness & lifestyle

www.modusfitness.no • post@modusfitness.no

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 lavkarbodiitt. 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 lettvent 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



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.

Renate ned 40 kilo på 9 måneder med EasyLife

– Da jeg hadde snakket med Trond Chitussi på Modus, forsto jeg at EasyLife var tingen for meg. Derfor bestemte jeg meg for å satse 110% på dette livsstilsprogrammet. Noe jeg ikke angret for i dag. Etter 9 måneder hadde jeg gått ned 40 kilo. Nå skal jeg ned 10 kilo til.

Renate Nikolaisen (25) fra Vestbyen i Bodø er en allsidig dame med veldig mange gjøremål. Hun bestemte seg likevel for at hun ville satse på det et år lange livsstilsendings-programmet ved Modus i Sjøgata. Til tross for egen gründerbedrift, halv stilling ved Luftfarts museet og avsluttende bachelor studier.

– Vi unnskylder oss alltid med at vi ikke har tid. Men når har vi egentlig det? Nei, vi finner aldri det rette tidspunktet for å starte opp med en livsstilsendring. Det vil aldri passe. Derfor fant jeg ut at jeg måtte sette i gang, forteller 25-åringen. Som til tross for 200% med jobbing og studier ved siden av, til sin overraskelse oppdaget at etter bare kort tid i EasyLife-programmet, så orket hun dobbelt så mye som tidligere.

– Selv om EasyLife kom i tillegg til alt det andre, så var virkningen den at jeg fikk så mye overskudd og energi jeg ikke visste fantes. Jeg rakk plutselig mye mer enn tidligere.

Veldig motivert

Hun hadde hørte mye positivt om EasyLife og Trond Chitussi på Modus.

Hun visste at han hadde hjulpet mange før henne til å gå ned i vekt og legge om livsstilen. Hun la derfor lista høyt når hun startet opp i januar i 2016.

– Jeg hadde satt meg som målsetting å gå ned 40-45 kilo i løpet av det året EasyLife varer. Jeg ble ekstra motivert til å stå på videre da kiloene bare raste av meg de første ukene. Oppfølgingen fra Trond på Modus var veldig bra. Derfor hadde jeg utrolig nok gått ned 40 kilo allerede etter 9 måneder av programmet, forteller Renate, som helt har klart å legge om livsstilen gjennom 2016.

5 treningsøkter

Kostholdet har hun helt lagt om. Hun har gått fra omtrent null trening til nå å trene 5 dager i uka.

– Jeg trener 3 økter i uka med styrketrening her på Modus. I tillegg har jeg 2 kondisjonsøkter utendørs. Da går eller jogger jeg opp til Keiservarden eller rundt Vågøy-vannet.

– Samtidig spiser jeg helt annerledes enn tidligere. Jeg har lært hvordan jeg skal sette sammen måltidene og hvor mye jeg skal spise i hvert måltid. Nå spiser jeg 5 måltider om dagen, mot 2-3 ganger før.

Hun skryter også av systemet rundt EasyLife-programmet som varer så lenge som et år, og at hun får så tett oppfølging.

– Jeg blir veid ukentlig i starten. Senere annenhver uke og så hver måned. Jeg får nytt treningsprogram med jevne mellomrom.



Når du blir kvitt en «ryggsekk» på 40 kilo er det enklere å trene. Alt føles lettere nå, sier Renate Nikolaisen. Her i gang med kondisjonstrening på Modus i Sjøgata.

Under til venstre: Renate har allerede fått mye oppmerksomhet rundt sin egenproduserte North Cocktail. Her sammen med sin EasyLife-instruktør, Trond Chitussi, på polutsalget ved City Nord i Bodø.



Utviklet sin egen cocktail

– Jeg oppdaget at det kan være opp til 800 kalorier i en drink og jeg hadde sett at det hadde kommet alkohol med lavt kaloriinnhold i USA, da jeg studerte der borte. Da begynte jeg å lure på hvorfor det ikke var slike tilbud her i landet også, forteller Renate Nikolaisen om bakgrunnen for at hun begynte å produsere sin egen lavkalori-cocktail, North Cocktails. Den norskproduserte cocktailen som hun utviklet gjennom sitt eget firma, North Wine & Spirits AS. Hun driver det sammen med sin venninne fra Bodø, Lisbeth Bjerva. Den har allerede fått hylleplass i 80 polutsalger her i landet, i tillegg til at den kan



Overgangen er stor for den unge gründeren fra Bodø, Renate Nikolaisen. Fra ikke å trene i det hele tatt, til å trene 3 ganger i uka med styrketrening her på Modus. Samt 2 ganger med kondisjons-trening utendørs. Her i gang med styrketrening for skuldrene, under oppsyn av Trond Chitussi.

fakta

Renate Nikolaisen (25)

- Sivilstand: Singel.
- Yrke: Daglig leder i North Wine & Spirits AS og halv stilling ved Norsk Luftfartsmuseum.

“

Nå orker jeg å jobbe dobbelt så mye som før!

bestilles ved samtlige norske vinmonopol.
– Behovet er utvilsomt til stede for en slik cocktail. Vår cocktail inneholder i underkant av 100 kalorier per drink. Altså mer enn 8 ganger mindre enn mange andre cocktails. Samtidig er vi den første aktøren i verden som bruker Stevia som søtning i et alkoholprodukt.

Også vin

I tillegg til å produsere sin egen lavkaloricoocktail, har hennes firma startet opp med import av viner med lite sukker.

Da vi traff Renate på polutsalget ved City Nord i Bodø, kunne vi ved selvsyn se rødvinsflasker fra Agricola Cottin i Italia. De har spesialisert seg på vin med lite sukker.
– Vi har agenturet på denne vinen i Norge. Vi importerer også hvitvin med lavt sukkerinnhold fra Tyskland, og vil importere tilsvarende rosevin fra Frankrike.
– Det er utvilsomt behov dette i Norge. Det har jeg følt på kroppen selv. Det tror jeg mange andre også, særlig kvinner, som foretrekker cocktails og vin fremfor øl, avslutter den unge gründeren fra Bodø.



Absolutt alt er blitt bedre etter at Jack gikk ned 40 kilo

– Jeg klarer å løpe for første gang siden ungdommen. Jeg har blitt kvitt blodtrykksmedisinene, og ekteskapet mitt er blitt mye bedre. Alt er snudd opp-ned for meg etter 10 måneder i EasyLife-programmet her hos Trond på Modus, forteller Jack Farstad (50) som har gått ned fra 127 til 87 kilo.

Han kan først og fremst takke kona si og moren sin for at han veier 40 kilo mindre når vi treffer ham på Modus i Sjøgata 10 måneder etter at han startet opp med livsstilsprogrammet EasyLife.

– Kona begynte å hinte om at jeg burde gå ned i vekt allerede for flere år siden. Hun var bekymret for helsen min. Moren min trakk til og ga meg 12 måneder med EasyLife her på Modus i 50-års gave, forteller lektoren fra fly-faglinja ved Bodø vgs. Han måtte like-

vel overtales til å bli med på et informasjonsmøte med Trond på Modus

– Jeg var livredd for at dette var et slikt opplegg som du ser på TV fra USA. Hvor overvektige mennesker sitter i en halvsirkel og vrenger «sjela» si for hverandre.

Helt annerledes

Men der innrømmer 50 åringen fra Tverrlandet at han tok feil. EasyLife var helt annerledes enn det han hadde forestilt seg.

– Ja, det har vært helt annerledes og en utrolig «reise» så langt. Å starte opp med dette programmet her under Tronds ledelse har snudd opp ned på hele livet mitt etter bare 10 måneder. Å gå ned 40 kilo har endret på alt.

– Hverdagene både hjemme og på jobben blitt så mye lettere. I tillegg har jeg begynt å gjøre ting jeg aldri gjorde tidligere, som for eksempel å gå i fjellet.

13 Fjelltopper

Jack forteller at han aldri har vært interessert i fjellet og de mange fantastiske fjelltoppene du finner i området rundt Bodø, før han ble EasyLife-medlem på Modus.

– Først og fremst skyldes dette at jeg ble så mye lettere, og kom i så bra form at jeg plutselig kunne bevege meg i fjellet på en helt annen måte enn tidligere. Samtidig skyldes det at gruppa jeg er en del av på Modus hele tiden utveksler erfaringer og ideer på Facebook. Det er nemlig på Facebook-siden vår at jeg har fått tips om hvor det er fint å gå i fjellet, og hvilke topper som bør beseires.

Hele 13 fjelltopper i Bodø-området har Jack besteget sammen med sin kone i løpet av det første sommerhalvåret etter at han startet opp med EasyLife i januar 2016. Så gikk han da også ned 27 kilo allerede etter de første 3 månedene av EasyLife-programmet.



EasyLife-programmet er annerledes enn jeg trodde på forhånd, sier den fornøyde lektoren fra Tverlandet, Jack Farstad. Her i gang med styrketrening på Modus i Sjøgata, mens Trond Chitussi ser til at han gjøre øvelsen riktig.

Jeg hadde aldri løpt før jeg ble med i EasyLife-programmet. Nå kan jeg løpe en time eller lengre, uten problemer, sier Jack Farstad. Her i fint driv på en av tredemøllene på Modus.

fakta

Jack Farstad (50)

- Bosted: Tverlandet.
- Sivilstand: Gift, 4 voksne barn, 5 barnebarn.
- Yrke: Lektor flyfag på Bodø videregående skole.

Bedre ekteskap

– Det at jeg nå kan gjøre en masse jeg ikke kunne før, har også gjort at ekteskapet mitt er blitt mye bedre. Nå gjør jeg og kona mi mange ting sammen som vi ikke gjorde før. Som for eksempel å gå i fjellet.

I tillegg har den tidligere flymekanikeren også begynt å løpe, noe han ikke kan huske å ha gjort siden tidlig ungdom.

– Jeg fikk et intervall-program her på Modus, slik at jeg løp litt og så gikk litt i starten. Senere kunne jeg løpe lengre og lengre intervaller, før jeg måtte gå, i takt med at kiloene rant av meg. Nå kan jeg fantastisk nok løpe minst en time eller lengre uten å måtte stoppe og gå. Ja, når jeg har løpt en rundløype på Tverlandet som tar 45 minutter, er jeg ikke mer sliten enn at jeg kunne ha løpt den en gang til.

Nesten hver dag

Fra nesten ikke å trene i det hele tatt før han startet opp med EasyLife, trener Jack i dag nesten daglig, enten løpetrening hjemme på Tverlandet, eller styrketrening på Modus.

– Kostholdet er også helt annerledes enn det var før. Jeg har lært hvordan jeg skal sette sammen måltidene og hvordan jeg skal spise oftere men mindre i hvert måltid. Dessuten har jeg lært hvor viktig det er å drikke mye vann, forteller Jack. Som også trekker fram at helsen er blitt mye bedre. Det gjelder ikke minst blodtrykket.

– Jeg gikk på blodtrykkstabletter i 3 år før jeg begynte med EasyLife. Bare etter 3 måneder hos Trond her på Modus har jeg kuttet ut tablettene. Jeg har også blitt blodgiver igjen, etter at jeg en periode ble nektet å gi blod på grunn av at jeg gikk på medisiner, avslutter den fornøyde lektoren fra Tverlandet.



FØR

Slik så Jack Farstad ut sommeren 2015, før han gikk ned 40 kilo med EasyLife.



Bunaden må sitte som et skudd til konfirmasjonen i mai

Etter at huset var ferdig oppusset og ungene er blitt så store at de klarer seg mer selv, var Linda Mentzoni Olsen (46) klar for å pusse opp seg selv. – Jeg er godt i gang. Nå er mitt første store mål å gå ned de 30 kiloene jeg har satt meg som mål å gå ned, slik at bunaden sitter som et skudd til konfirmasjonen i mai.

Bunaden er en god indikasjon på 46-åringens utvikling. For den er blitt sydd ut ettersom vekten til Linda gikk oppover. Etter planen skal den nå sys inn igjen ganske så mye, før eldstedatteren konfirmeres i mai.

– Målet mitt da jeg startet med EasyLife-programmet hos Trond ved Modus, er å gå ned 30 kilo i løpet av det året programmet varer. Siden det har gått så raskt å gå ned 18 kilo allerede, har jeg nå satt meg som mål å gå ned 30 kilo før konfirmasjonen i mai. Da skal bunaden sitte som et skudd, fastslår Linda. Hun er godt i gang med å legge om livsstilen både i forhold til trening og kosthold da vi treffer henne på Modus i midten av november, 2 måneder etter EasyLife-oppstarten.

– Bortsett fra den første uka i ketosefasen, som var veldig tøff, har det gått veldig greit å gå ned de første 18 kiloene, sier to-barnsmoren. Hun er på vei tilbake der hun var før hun ble gravid med sin eldste datter.

Spilte på Ankenes

Den gangen var Linda en aktiv håndballspiller i Ankenes Håndballklubb og hadde spilt håndball i mange år. Også når hun bodde i Bodø og Oslo.

– Jeg trente mye håndball og jeg trente også aerobic. Så jeg var veldig aktiv. Fra den dagen da jeg fikk beskjed om at jeg var gravid derimot sluttet jeg med all trening. Det gikk fra mange treninger i uka til null treninger over natten. Da måtte det nesten gå som det gjorde. Jeg gikk bare opp og opp i vekt gjennom svangerskapet, og også etterpå.

– Tror jeg har gått opp rundt 30 kilo siden jeg sluttet å trene og fram til jeg ble med i EasyLife her på Modus.

Og Linda startet med å gå ned 18 kilo etter 8 uker!



Etter mange år uten en eneste trening, gjorde Linda Mentzoni Olsen «comeback» i september da hun ble med i EasyLife-programmet til Trond Chitussi (til v) på Modus i september. Her ser vi henne i gang med styrketrening med Kettlebells, instruert av Trond.

Linda hadde forsøkt å gå ned på egenhånd noen ganger før dette, og hadde prøvd noen slankekurer og program. – Innerst inne visste jeg med meg selv at nøkkelen lå i en langsiktig kombinasjon av riktig kosthold og trening, en livsstilsendring.

Kjente Trond

Hun kjente innehaveren av Modus i Narvik og Bodø, Trond Chitussi, fra skoletiden av. De gikk sammen på videregående skole i Narvik og var russ sammen. Derfor hadde hun kjent til EasyLife-programmet i flere år før hun selv bestemte seg for å bli med i september 2016.

– Da var ungene blitt så store at de klarte seg mer på egenhånd, og da var jeg ferdig med å pusse opp huset vårt. Nå følte jeg at tiden var inne til å prioritere meg selv. Du kan godt si at nå var det tid for å pusse opp meg også. – Jeg hadde savnet treningen og jeg ønsket å ha en mer aktiv livsstil igjen. Du kan godt si jeg ville gjøre comeback, sier Linda. Som faktisk hadde gjort det bare dagen før vi møtte henne på Modus. Da gjorde hun nemlig comeback på håndballbanen ved å stille opp på mødre-laget for sin gamle klubb Ankenes.



På Modus trener Linda (2 fra v) 3-4 ganger i uka. Her er hun i gang med crosstraineren, fulgt av Trond Chitussi (til v), sammen med andre medlemmer på Modus.

fakta

Linda Mentzoni Olsen (46)

- Sivilstand: 2 døtre, 8 og 14 år.
- Bosted: Oscarsborg i Narvik.
- Yrke: Pedagogisk leder Soria Moria Studentbarnehage.

Nå er det min tur til å bli pusset opp, fastslår Linda. Her i gang med et av magetreningsapparatene ved Modus i Kongensgate, sammen med EasyLife-ansvarlig, Trond Chitussi.



Aktiv livsstil

Linda er i gang med en mer aktiv livsstil når vi treffer henne to måneder etter EasyLife-oppstarten. Nå trener hun 2-3 ganger i uka på Modus, styrke og kondisjonstrening. Mens hun også går eller jogger ute.

– Kostholdet har jeg lagt om. Jeg har lært hvordan jeg skal sette sammen måltidene etter Tallerkenmodellen. Dette fungerer. Det er veldig bra at jeg slipper å telle kalorier, slik jeg har gjort tidligere. For det fungerer ikke over tid likevel, avslutter barnehagelæreren. Hun opplever stor respons fra både venner, kollegaer og familie.

– Alle heier på meg og synes jeg er flink. Det er fint og gir meg motivasjon til å stå på videre.

Da klærne ikke passet lenger forsto jeg at tiden var inne...



Og da
gikk Tor
ned fra 121
til 99 kilo!

Han har god grunn til å smile, den tidligere fotballkeeperen, Tor Noreng. Her i flott driv på tredemøllen ved Modus i Narvik, mens Trond Chitussi følger med.

– Tilslutt passet ingen av dressene mine lenger, og alle klær var blitt for små. Jeg innså at jeg faktisk så ut som en flodhest, sier den pensjonerte fotballkeeperen fra Ballangen, Hardhaus og Beisfjord, Tor Noreng (34). Han startet opp med livsstilsprogrammet EasyLife hos Trond Chitussi på Modus.

Han var en høy og staut kar gjennom sine mange år som fotballkeeper, fra tenårene og opp i begynnelsen av 30-årene. Tor, som opprinnelig kommer fra Ballangen, men som nå er bosatt i Blomsterveien i Narvik, var en god målmann både for Balsfjord, Hardhaus og Beisfjord. Han var i god form og matchvekten da han var på høyden av sin karriere, lå på rundt 95 kilo, som er en bra vekt for en på 190. Da det gikk mot slutten av karrieren og han hadde kommet i 30-årsalderen, var vekta steget til rundt 100 tallet. Likevel så han bra ut, og formen var det heller ikke noe å klage på.

– Da jeg la keeper hanskene på hylla og begynte å få vondt både i knær og rygg, begynte ting å skje. Da kom kiloene kryptende, en etter en.

Ble lat

– Som fotballspiller var jeg vant til å bli trent og jeg likte slett ikke å trene på egenhånd. Med vondt i rygg og knær etter mange år som målmann, ble det dette en vond sirkel. Jeg blir mer og mer stillesittende, og tilslutt vil jeg

karakterisere meg selv som direkte lat. – Samtidig tok familielivet mer og mer tid. Ungene gikk foran og med 4 å ta seg av ble de prioritert før meg selv, forteller 34-åringen. Han forsto alvorlet først da han så at dyre innkjøpte dresser og andre klær ikke passet lenger.

– Alt strammet og jeg så rett og slett ikke ut lenger. Har alltid likt å kle meg skikkelig og gå med merkeklær. Nå passet ikke disse klærne lenger. Det jeg så i speilet var blitt til en flodhest, innrømmer Tor. Som innrømmer at det også hadde betydning at samboeren hans var så veltrent og flott å se på.

– Selv om hun ikke hadde sagt noe til meg, så følte jeg jeg ikke kunne se ut som jeg gjorde sammen med henne. Hun var slank, i bra form og trente mye.

Ringte Trond

Trond Chitussi, innehaveren av Modus både i Narvik og Bodø, kjente Tor godt fra karrieren som fotballspiller. Trond har også spilt fotball i Narvik og vært fotballtrener i byen.

– Jeg kjente Trond og jeg kjente til livsstilsprogrammet EasyLife. Mange har fått hjelp til å gå ned i vekt og legge om livsstilen ved hjelp av dette programmet her i byen. Derfor ønsket jeg å prøve det jeg også.

Som sagt som gjort. I september 2016 startet Tor opp i en av EasyLife-gruppene den høsten. Da viste vekten at han veide hele 121 kilo. Han hadde gått opp 21 kilo siden han sluttet som fotballkeeper.

– Det gikk på selvfølelsen min å se ut som jeg gjorde. Samtidig hadde jeg

begynt å mislike og gjøre ting som jeg egentlig likte veldig godt. Som å gå i fjellet. Nå ønsket jeg å komme tilbake til den formen jeg en gang var i, og bli mer aktiv.

99 kilo

Han er på god vei mot den formen da vi treffer ham på Modus 2 måneder senere. Da viser vekten at han veier 99 kilo. Altså 22 kilo mindre enn da han startet opp med EasyLife.

– Jeg har nådd det første målet mitt. Det var å gå ned 20 kilo, noe jeg klarte allerede etter 6 uker med EasyLife. Nå er det neste målet å holde meg og kanskje gå ned noen kilo til. 95 hadde vært veldig bra for meg, sier 34-åringen. Han har allerede opplevd at de klærne som var for trange nå har begynt å bli litt for store.

– Klær jeg har kjøpt inn de siste årene henger løst nå, og jeg har kunnet ta fram igjen klær jeg ikke har brukt på en stund. Nå er det ikke så galt å se seg selv i speilet lenger heller.

Trener igjen

Tor har begynt å trene igjen, etter 0 treninger i flere år.

– Nå har jeg begynt å trene fotball igjen to ganger i uka. Mens jeg trener styrketrening her på Modus to andre dager. Så jeg har gått fra 0 til 4 treninger i uka.

– Dessuten har det blitt morsomt å gå i fjellet igjen. Utviklingen går den rette veien for meg, avslutter 4 barns faren fra Narvik.



Fra 121 til 99 kilo og fra 0 til 4 treninger i uka. Det har vært utviklingen i løpet av 2 måneder med EasyLife for Tor. Her i gang med oppvarming på bokse-sekken sammen med EasyLife-ansvarlig Trond Chitussi (til v).

fakta

Tor Noreng (34)

- Bosted: Blomsterveien i Narvik.
- Sivilstand: Samboer, 4 barn.
- Yrke: Mekaniker ved LKAB.

“

Alt strammet og det jeg så i speilet så ille ut!



Tilslutt var det ingen av klærne mine som passet lenger. Det jeg så i speilet var ikke bra. Nå derimot kan jeg konstatere at mine gamle klær begynner å bli litt i største laget, sier Tor.

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**