

Varig vekt-
reduksjon
og livsstils-
endring!

EasyLife

1 • 2018 • UTGAVE 28 • www.easylife.no

BODØ RING
90 25 31 19



Bodø-lege ned 24 kilo på 8 uker med EasyLife

– Jeg er strålende fornøyd over at jeg har lært både å spise og trene riktig, sier Raymond Dokmo (41), medisinsk faglig rådgiver i Helse Nord RHK og tidligere fastlege og leder for legevakten i Bodø.

Les mer om Raymond, her mens han trener Slyngetrening på Modus, sammen med daglig leder, Trond Chitussi (t.h.), på side 2-3.

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



– EasyLife helt fantastisk!

– Jeg er så glad for at jeg startet med dette programmet for det fungerer helt fantastisk. Derfor anbefaler jeg alle som vil ned i vekt og legge om livsstilen, til å starte på EasyLife-kurs her på Modus i Bodø, sier Anita Kjelstrup Gløersen (48). Hun gikk ned 13 kilo i løpet av de første sju ukene av EasyLife-kurset.

Les mer om Anita, her sammen med EasyLife-instruktør, Trond Chitussi, på side 6-7.

-modus-
fitness & lifestyle

Lege fra Bodø får hjelp til å legge om livsstilen på Modus

– Jeg ønsket meg noe varig, noe som gjør at jeg ikke går opp i vekt igjen og som også hjelper meg å holde formen. Derfor er jeg glad for at jeg ble med på EasyLife-kurset til Trond Chitussi her på Modus, sier Raymond Dokmo (41), medisinsk faglig rådgiver i Helse Nord RHF, som har gått ned 24 kilo i løpet av de åtte første ukene med EasyLife.

Han forteller at han tenkte på å gjøre noe i forhold til både vekta og helsen sin i flere år.

– Jeg har vært altfor glad i mat. Dessuten har vi helseproblemer i familien i forhold til hjerte og karsykdommer. Selv hadde jeg også fått høyt blodtrykk og litt høyt kolesterolnivå. Derfor ville jeg være føre var, mens det enda var tid til å gjøre noe.

– Jeg følte meg både slapp og uopp- lagt i lang tid, og kona klaget over at jeg snorket om natten. Det siste er som kjent også et faresignal om at vekta kan være for høy, sier den tidligere fastlegen og lederen for legevakta i Bodø.

Han hadde hørt mye positivt om EasyLife-programmet og Modus. Blant annet har han en kompis som hadde gått på EasyLife-kurs.

Veide 127 kilo

Da han startet opp i en av EasyLife-gruppene hos Trond Chitussi veide han 127 kilo og har som mål å gå ned til 90 kilo i løpet av det året EasyLife-kurset varer. Han vil med andre ord ned 37 kilo. Da vi treffer ham etter to måneder med EasyLife på Modus, viser vekten at han allerede har gått ned 24 kilo og veier 103.

– Det er fantastisk bra og det har ikke vært spesielt vanskelig heller. Jeg har bare fulgt det jeg har lært gjennom EasyLife-leksjonene til punkt og

prikke. Så jeg er på god vei til å nå målet mitt, som er å få bort maven og komme i god form, sier Raymond, og legger til at både blodtrykk og kolesterol allerede er innenfor normalverdier etter bare åtte uker med EasyLife.

Nytt kosthold

Så forteller han da også at han har lært veldig mye både om mat og trening i løpet av de to månedene på Modus.

– Jeg har lært å spise ofte og lite til hvert måltid, hvordan jeg skal sette sammen måltidene og hva jeg skal spise og hva jeg bør holde meg unngå. Blant annet har jeg begynt å lage all maten fra bunnen av med gode råvarer. Nå er det helt slutt på ferdigmat.

Treningshverdagen hans har også blitt helt annerledes i forhold til hva den var tidligere. Nå følger han et opplegg han har fått av Trond og trener styrke og kondisjon tre-fire ganger i uken.

– Jeg har fått slynge- og matteøvelser, jeg trener med vekter, og jeg har begynt å trene kondisjon på tredemøllen og romaskinen. Så har da også formen min blitt mye, mye bedre enn den har vært på mange år.

På jakt

Det merker han ikke minst når han er på jakt sammen med kameratene sine. For Raymond er glad i småviltjakt og nå kan han gå mye lenger før han blir sliten.

– Jeg blir nesten aldri sliten mer. Jeg kan jo bare gå og gå. Dessuten har jeg konsekvent begynt å gå trapper overalt hvor jeg er. Da merker jeg at jeg verken blir andpusten eller svett lenger.

Kaller meg halvbroren

Raymond forteller at han får veldig mye respons fra folk som knapt nok kjenner ham igjen. – Ja, en kaller meg bare for «halvbroren» nå, siden det snart bare er halvparten igjen av meg.



fakta

Raymond Dokmo (41)

- Bosted: Bertnes i Bodø
- Sivilstand: Samboer, to barn, 17 og 6
- Yrke: Medisinsk faglig rådgiver i Helse Nord RHF. Tidligere fastlege og leder for legevakten i Bodø.

“ Jeg blir jo aldri sliten lenger, og kan bare gå og gå...”



– Jeg følger bare det treningsopplegget jeg har fått av Trond her på Modus. Det gjør at jeg både er blitt sterkere og fått bedre kondisjon, sier Raymond Dokmo, her i gang med knebøy, tett fulgt av Trond Chitussi.



– Formen blir bare bedre og bedre, og nå begynner jeg få litt muskler på kroppen også, sier Raymond Dokmo, her i gang med skuldrene, mens Trond Chitussi følger med.



Kondisjonstrening er en viktig del av treningsopplegget

fakta

Anita Kjelstrup Gløersen (48)

- Bosted: Alstad i Bodø.
- Sivilstand: Gift, to døtre, 10 og 16 år.
- Yrke: Starter eget firma som skal kurse bedrifter i førstehjelp.

– Ble deprimert da jeg skulle prøve nye klær

– Jeg er veldig glad for at jeg valgte å komme hit til Trond på Modus og starte på EasyLife-kurs. Her blir jeg også så godt fulgt opp, sier Anita Kjelstrup Gløersen, her i gang med en kettlebelløvelse, med god assistanse av sin EasyLife-instruktør, Trond Chitussi.

– Da til og med klær i størrelse XL ble vanskelige å få på seg, forsto jeg at jeg måtte gjøre noe, sier Anita Kjelstrup Gløersen (48) fra Alstad i Bodø, som har gått ned 13 kilo i løpet av de sju første ukene av EasyLife-kurset hos Trond Chitussi ved Modus i Sjøgata.

Hun jobbet tidligere som redningsmann på Sea King redningshelikopter og var da slank og godt trent. Men etter at hun sluttet som redningsmann, ble det «så som så» med treningen for hennes del. Samtidig var hun utsatt for en traumatisk opplevelse under tsunamien i Thailand i desember 2004. – Hele familien skulle egentlig på en jorden rundt reise på det tidspunktet og starten var turen til Thailand. Det ble også slutten. Vi reiste hjem igjen og senere i 2006 ble jeg også gravid, noe som medførte at vekten min gikk stadig oppover.

Jo-jo slanker

Anita ble, som hun selv sier det, en jo-jo trener og en jo-jo slanker. Resultatet ble at formen ble dårligere og dårligere, mens vekten bare gikk opp.

– Det skjedde særlig i løpet av de siste 10 årene, etter at min yngste datter ble født. Derfor innså jeg også etter hvert at jeg trengte hjelp for å komme ut av den onde sirkelen.

Litt senere ble hun tipset om at et EasyLife-kurs hos Trond Chitussi på Modus kunne være tingen for henne. Derfor begynte hun å lese om dette livsstilsprogrammet og leste også EasyLife-magasinet, et tilsvarende magasin som leseren nå holder i hånden.

– I utgangspunktet var jeg skeptisk til kosterstatte som de bruker i EasyLife. Men den skepsisen snudde fort. For nå er jeg bare veldig overrasket og glad over hvor bra dette programmet har fungert.

Ned 13 kilo

Da vi treffer Anita på Modus har det gått sju uker siden hun startet opp den 21. september. Da viser vekten at hun har tatt av 13 kilo, og hun er allerede på god vei til å nå målet sitt om å gå ned 20 kilo.

Jeg har som mål nå å klare 16 kilo før jul. Senere skal jeg ta av minimum 4 kilo til, og så skal jeg stabilisere vekten. Det siste er viktigst for meg, sier 48-åringen, som er klar på at hun har fått nye impulser og ny kunnskap både i forhold til mat og trening i løpet av de sju ukene som har gått.

– Jeg har blitt bevisstgjort i forhold til mat, både når det gjelder mengden jeg spiser i hvert måltid, hvordan måltidene skal settes sammen og at jeg spiser ofte nok. Ting jeg egentlig alltid har visst om, får jeg nå hjelp til sette ut i praksis. I tillegg har jeg begynt å trene igjen, to-fire ganger i uken, jeg som ikke hadde trent skikkelig på mange år.



– I starten var det tøft å komme tilbake i trening igjen etter et så pass langt opphold. Men nå går det lettere og lettere, i dobbelt forstand, sier Anita Kjelstrup Gløersen, som også har gått ned 13 kilo i løpet av de første sju ukene av EasyLife-kurset.

Grusomt i starten

Det var grusomt i starten. Men nå har jeg kommet inn i en fin rytme og merker at både kondisjon og styrke blir bedre og bedre. Det merker jeg ikke minst når jeg er ute i naturen. Jeg har alltid vært glad i å gå turer. Men nå har jeg mer overskudd, føler meg lettere og kan gå enda lengre turer enn tidligere. – Jeg er veldig godt fornøyd med at jeg startet på dette kurset og føler at jeg får veldig bra oppfølging på Modus. Derfor anbefaler jeg alle som trenger å gå ned i vekt og legge om livsstilen sin å begynne med EasyLife.

Mannen også ned i vekt

Det er et ordtak som heter at når det regner på presten så drypper det på klokkeren. Slik har det vært hjemme hos Anita Kjelstrup Gløersen også. – Ja, han har gått ned minst like mange kilo som meg, bare ved å følge mitt mat opplegg. Så han er fornøyd med EasyLife han også, sier Anita.



– Jeg vil bli sterkere i kroppen igjen og komme tilbake til den formen jeg var i da jeg var redningsmann på redningshelikoptret, sier Anita Kjelstrup Gløersen, her i gang med en lårpress øvelse på Modus i Bodø, mens Trond Chitussi følger med.

– Vi stortrives på Modus. Vi får så god hjelp og vi liker veldig godt gruppetreningene her, sier mor og datter, Heidi Solvoll Nilsen og Carina Mari Nilsen (t.h.) her under trening på Modus, med god hjelp fra Trond Chitussi.



– Vi trengte å lære og spise riktig



Mor og datter, Heidi Solvoll Nilsen (t.v. og Carina Mari Nilsen trener også mye styrke-smidighet. Her ser vi de i en ball øvelse på Modus.

– Dette opplegget er veldig bra for oss for vi trengte hjelp både til å spise og trene riktig. Så etter bare sju uker av EasyLife-kurset er vi godt på vei til å klare å legge om livsstilen vår, sier Heidi Solvoll Nilsen (53) og datteren, Carina Mari Nilsen (34).

De var begge enige om at de var kommet inn i en ond sirkel for både vekten og formen var blitt dårligere og dårligere.

– Vi forsto at vi trengte hjelp til å legge om livsstilen vår, slik at vi skulle få bedre vaner. For selv om vi trente tre ganger i uken, både yoga og Pilates, ble vi bare tyngre og tyngre, forteller mamma.

– Jeg var også kommet til et punkt hvor jeg innså at jeg måtte begynne å prioritere meg selv, etter at alle mine ressurser de siste årene hadde gått med til å følge

opp de tre barna mine, som alle er kronisk syke. De har både astma og eksem og krever mye, sier Carina.

Spiste sjelden

Begge var enige om at det var i matveien de trengte mest hjelp, og at det uregelmessige kostholdet deres også førte til at treningen ikke hjalp.

– Vi glemte jo bort å spise. Det hendte vi ikke spiste mer enn en gang om dagen eller i verste fall ikke i det hele tatt, sier mor og datter, som er veldig glade for at de fant fram til Modus og EasyLife-sentret til Trond Chitussi.

Det var Heidi som tok initiativet og ringte ned for å få et møte med Trond. Men begge var enige om at de skulle gjøre dette sammen. Å være to om å gå på EasyLife-kurs, gjør det hele enklere.



Mor og datter ned 12 og 14 kilo på sju uker!

Da de startet opp veide mamma 86 kilo, og har som mål å komme ned til 70 kilo, altså 16 kilo, mens datteren veide 99 kilo og målet er 70. Hun vil med andre ord ned 29 kilo.

Ikke vanskelig

Da vi treffer de to damene har det gått sju uker siden EasyLife-oppstarten og nå veier de henholdsvis 74 og 85 kilo. De har altså gått ned 12 og 14 kilo, og er på god vei mot å nå målene sin.

– Det har ikke vært vanskelig i det hele tatt. Jeg har ikke en gang vært sulten, selv om jeg har brukt kosterstattere og vært i ketose, sier Carina.

– Det beste av alt er at vi har lært å spise. Nå får vi i oss fem måltider om dagen, mens vi tidligere spiste ett-to. Vi spiser også mindre til hvert måltid og vi har lært hvordan vi skal sette sammen maten vår også, tilføyer Heidi, som skryter av EasyLife-konseptet på Modus.

– Jeg liker dette opplegget så bra og vi er også med i en EasyLife-gruppe hvor alle støtter og motiverer hverandre.

Trener styrke

I forhold til trening har mor og datter gjort store endringer i forhold til tidligere. De har fortsatt med sine tre ukentlige yoga og Pilates treninger. Men i tillegg trener de også 2 ganger uka på Modus.

– Her liker vi veldig godt å være med på gruppetreningstimen, med sirkeltrening, hvor vi får trent både med slynger, på stepkasser og andre ting, sier Carina, og legger til at de to også trener på egenhånd, etter et program de har fått av Trond.

– Vi trener både på styrkeapparatene og løper på tredemøllen, avslutter mor og datter, som er sikre på at de vil nå målene sine i god tid før EasyLife-kurset avsluttes i august 2018.

fakta

Heidi Solvoll Nilsen (53)

- Bosted: Bodø sentrum.
- Sivilstand: Gift, en datter, to fosterbarn, seks barnebarn.
- Yrke: Ufør.

fakta

Carina Mari Nilsen (34)

- Sivilstand: Samboer, tre barn, fem, seks og ni år.
- Bosted: Bodø sentrum.
- Yrke: Instruktør Badeland i Bodø.



– Vi er godt i rute, og er sikre på at vi vil nå målene våre. Formen blir også bedre og bedre, sier mor og datter, Heidi Solvoll Nilsen (t.v.) og Carina Mari Nilsen, her på hvert sitt crossfitapparat på Modus.

“

Alle i EasyLife-gruppen støtter og hjelper hverandre.



Etter to år med omtrent null trening, er Kine Lillevåg på vei tilbake til den formen hun var for noen år siden. Her ser vi henne trene styrketrening for lårene på Modus i Narvik.

Kine Lillevåg løper flere ganger i uka, både ute og inne på Modus, som her på bidet. Nå er hun klar for intervalltrening på tredemøllen, 20 sekunder med stor innsats, 10 sekunder hvile, osv.

fakta

Kine Lillevåg (24)

- Bosted: Håkvik i Narvik.
- Sivilstand: Samboer, en datter, ett år.
- Yrke: Lærer Håkvik Skole.

Ville tilbake der hun var før hun fødte



Kine fra Narvik gikk ned 15 kilo på åtte måneder.

“

Nå er det bedre kondisjon og mer muskler som gjelder.

– Det tøffeste var nok å komme inn i den nye matrytmen. Så der måtte jeg øve litt, sier læreren ved Håkvik Skole i Narvik, Kine Lillevåg (24), som gikk ned fra 71 til 56 kilo ved hjelp livsstilsprogrammet EasyLife ved Modus.

Hun var vant til å være slank og i god form fra årene før hun ble gravid og fødte datteren. Blant annet hadde hun spilt fotball på Hardhaus og trente mye.

– Men da jeg ble gravid gikk vekta opp både før og etter fødselen. Samtidig ble jeg veldig inaktiv og sluttet å trene. Vekten gikk oppover, og da den passerte 70 kilo fant jeg ut at jeg måtte gjøre noe. Hun kjente allerede til livsstilsprogrammet EasyLife ved Modus, som jo har eksistert i mange år i Narvik. Derfor var hun sikker på at dette programmet, som ikke bare hjelper folk ned i vekt, men også til en ny livsstil, var tingen for henne.

Målet var 58 kilo

Da 24-åringen fra Håkvik i Narvik startet opp med EasyLife i slutten av januar i 2017, viste vekten 71 kilo. Målet hun satte seg i samråd med EasyLife-instruktørene ved Modus, Trond Chitussi og Monica Svensson, var 58 kilo. Altså en nedgang på 13 kilo.

Men ved utgangen av september hadde skolelæreren allerede gått ned 15 kilo, to kilo mer enn det som var målsettingen.

– Da veide jeg 56 kilo og den vekten har jeg ligget på siden, forteller Kine, da vi treffer henne på Modus en uke ut i november. Den vekten har hun også som mål å ligge på i tiden som kommer. For nå er bedre kondisjon og mer muskler det som gjelder for 24 åringen.

– Jeg er ikke så opptatt av hva vekten viser lenger.

Øver i matveien

Det hun derimot er opptatt av, er å følge de kostholdsrådene som hun har lært gjennom ni måneder med EasyLife-leksjoner. For her må hun, som selv sier, øve. Det er jo også et begrep hun kjenner godt fra skolen.

– Jeg får litt ekstra hjelp gjennom den kunnskapen jeg har om helselære, et fag jeg underviser i på skolen. Men det er likevel litt uvant for meg å spise så mange måltider hver dag. Det var litt tøft å komme inn i den rytmen i starten. Etter noen måneder med øving, går det derimot bedre.

– Jeg har blitt mer bevisst på hva jeg putter i munnen og også på hva jeg kjøper inn av mat, forteller Kine. Hun er også tilbake i en treningshverdag hun har minner om for noen år siden, da hun var aktiv fotballspiller og trente mye.

Styrke og kondisjon

Hun kombinerer løping, ute eller inne på tredemølle, litt avhengig av årstider og vær, med styrketrening i frivekts- og apparatavdelingen på Modus.

– Jeg løper mellom tre og 10 kilometer og jeg kjører også intervalltrening på tredemøllen her på Modus. Da går det i 20-10, det vil si 20 sekunder i høyt temp, deretter 10 sekunder hvile, så nye 20 sekunder i høyt tempo, osv.

I tillegg trener hun mye styrketrening, både for overkroppen og ben muskulaturen. Kine vil nemlig bli sterkere og få mer muskelmasse.

– Jeg merker stor forskjell allerede, fra jeg startet opp i slutten av januar og til nå i november. Det er som natt og dag. Jeg har blitt mye sterkere i alle muskelgrupper.

Sterkere i hverdagen

Den styrken forteller hun at hun har mye nytte av i hverdagen, både på skolen og hjemme.

– Det blir jo en del løfting av barn, både på skolen og ikke minst hjemme, hvor 1-åringen min krever sitt. Da er det deilig å kjenne at kroppen virkelig fungerer igjen, sier Kine, som også kan fortelle at hun har fått mye respons etter å ha gått ned 15 kilo, både fra familie og venner.

– Ja, moren min ble så imponert at hun ville prøve selv. Så nå har hun også startet med EasyLife her på Modus, avslutter skolelæreren fra Håkvik.

Ned 24 kilo på sju uker med EasyLife i Bodø



– Etter at jeg startet på EasyLife-kurs her ved Modus har jeg fått et helt annet og mer bevisst forhold både til mat og trening, sier Geir-Ove Tømmerbakk, og viser fram Fitbit-klokken sin som registrerer all hans treningsaktivitet.

– Jeg har prøvd forskjellige ting, men bare gått opp igjen like fort som jeg gikk ned. Denne gang ønsket jeg å gjøre noe skikkelig, noe som hjelper meg til å endre livsstilen i forhold til mat og trening, slik at jeg holder vekten, sier flyteknikeren fra Widerø, Geir-Ove Tømmerbakk (38). Han har som mål å gå ned 44 kilo i løpet av det ett år lange EasyLife-kurset på Modus.

38-åringen fra Skivika i Bodø hadde som mange i hans livssituasjon nedprioritert seg selv til fordel for familie og jobb, noe som førte til at vekta bare gikk oppover, mens formkurven gikk motsatt vei.

– Dagene ble fylt opp av jobb og unger, mens måltidene var alt for store og uregelmessige. Dessuten hadde jeg en forkjærlighet for bakervarer og sukker, noe som ikke akkurat påvirket vekten i positiv retning, forteller flyteknikeren, som kan fortelle at han nærmest så «lyset» en natt han satt nattevakt på jobben. Da fant han noen gamle blader å lese i.

– Der fant jeg en historie om en kjent kar som hadde gått ned mange kilo og klart å legge om livsstilen. Jeg tenkte at noe slikt hadde vært midt i blinken for meg også, og sendte en sms om denne reportasjen til en kompis av meg og lurte på om vi hadde noe tilsvarende i Bodø.

Fra 133 til 109 kilo

Kompisen til Geir-Ove kjente til livsstilsprogrammet EasyLife som Trond Chitussi kjører på sitt senter, Modus, i Sjøgata i Bodø. Så etter en kjapp telefon dit, ble Geir-Ove booket inn på møte med Trond, før han litt senere startet opp i den EasyLife-gruppen som var «klar for avgang», for å bruke flyspråket, den 20. september 2017.

– Da veide jeg 133 kilo, mens jeg ble enig med Trond om at en realistisk målsetting i løpet av det ett år lange EasyLife-kurset var å «lande» under 90-tallet, altså å gå ned minst 44 kilo. I forhold til den målsettingen er 38-åringen i «rute», for å fortsette å bruke flyspråket. Han har nemlig ikke hatt problemer med å ta av de første 24 kiloene.

– Nei, det har ikke vært vanskelig, og jeg har også fått nye vaner både i forhold til mat og trening. Jeg har fått et mye mer bevisst forhold til begge deler, og når det gjelder trening, går jeg for eksempel tøffe turer i terrenget omtrent hver eneste dag nå, mens Fitbit-klokken min forteller meg alt om både puls og kalorier jeg forbrenner.

Drøm om klær

Han har som delmål å komme under 100-tallet allerede til jul. Det er fortsatt godt over en måned til julaften når vi treffer ham så han ligger godt an.

– Dessuten har jeg en sterk drøm om å kunne gå inn og kjøpe akkurat de klærne jeg liker best, og ikke bare de få klærne jeg klarer å komme inn i. Det har nemlig vært slik til nå at de klærne jeg ser og kunne tenke meg å kjøpe, aldri passer. Jeg har bare hatt mulighet til å kjøpe klær i veldig store størrelser.

– Men dette er i ferd med å endre seg. Jeg har allerede gått ned to størrelser og snart kan jeg kjøpe akkurat de klærne jeg liker best, avslutter den fornøyde familiefaren fra Skivika.

Gikk ned 20 kilo på to måneder og skryter av EasyLife i Narvik

– At jeg valgte å starte på EasyLife-kurs her hos Trond Chitussi og Monica Svensson på Modus i Narvik, er noe av det smarteste jeg noen gang har gjort. Nå kjenner jeg meg lettere og bedre enn på veldig mange år.

Geir Sørensen (47) fra Ankernes i Narvik opplevde at kiloene bare balet seg på, en etter en i løpet av de siste 14 årene. Han gikk opp mellom 20 og 25 kilo i denne perioden.

– Mye av årsaken hadde nok sammenheng med at jeg ble uføretrygdet etter en ulykke på jernbanelinjen i 2003, da jeg jobbet for Jernbaneverket her i Narvik. Jeg fikk en nakkeskade som fortsatt plager meg, og den førte nok til at jeg ble mer og mer inaktiv. Tilslutt kom han til et punkt da han forsto at nok var nok, om han i det hele tatt skulle ha et meningsfylt liv i fremtiden.



– Jeg har begynt et nytt liv og skal aldri tilbake der jeg var, sier Geir Sørensen, her i gang med å trene lårmuskulaturen på Modus i Narvik.

– Det var i løpet av sommeren 2017 at alvoret virkelig gikk opp for meg. For når jeg nesten ikke klarte å knyte skolissene mine og samtidig ble både sliten og svett bare ved å bøye meg ned, skjønte jeg at jeg måtte gjøre noe. At jeg også var helt utslitt og gjennomvåt når jeg skulle gå inn til hytta i fjellet, gjorde det heller ikke vanskeligere å ta en avgjørelse, sier

47-åringen.

Heldigvis for Geir så kjente han godt til livsstilsprogrammet EasyLife. Han hadde gått på gymnaset sammen med mannen bak EasyLife både i Bodø og Narvik, Trond Chitussi, og hadde også kontakt med ham på Facebook senere.

– Trond tok imot meg med åpne armer og har gjort en kjempejobb for å hjelpe meg, sammen med den andre EasyLife-instruktøren her i Narvik, Monica Svensson. Derfor har jeg bare godt å si om dette programmet og kan anbefale det på det varmest til andre som trenger hjelp til å gå ned i vekt og legge om livsstilen.

– Programmet har hjulpet meg både til å legge om kostholdet og begynne å trene riktig. Nå smiler livet til meg og jeg har som mål å gå ned minst fem kilo til, altså 25 kilo totalt, og så holde meg der. Jeg skal aldri tilbake der jeg var, avslutter 47-åringen.

Instruktøren **ned 35 kilo** på 5 måneder

– Etterhvert ble det for mye instruksjon av andre og for lite trening selv. Dermed gikk vekten bare oppover, sier Geir Are Danielsen, hovedinstruktør ved Narvik Taekwon-Do klubb, som gikk ned fra 132 til 97 kilo ved Modus i Narvik.

– Det blir jo ikke veldig mye trening av bare å stå på siden og instruere andre hele tiden. At jeg samtidig er veldig glad i mat, ble en dårlig kombinasjon. For når «inntaket» er større «uttaket», så sier det selv at vekten går opp, sier Taekwon-Do instruktøren, som hadde visst om EasyLife-programmet lenge før han til slutt bestemte seg for at noe måtte skje i romjulen 2017.

– Jeg var i utgangspunktet skeptisk til kosterstatte de bruker, særlig i startfasen av programmet. Men den skepsisen ga seg fort da kiloene bare raste av meg og jeg fikk en voldsom motivasjon til å stå på videre, forteller Geir Are, som gikk ned hele 35 kilo fra kurset startet i januar til sommerferien.



– Nå står jeg ikke bare siden lenger, men er aktivt med i instruksjonen av mine elever, sier Geir Are Danielsen, mens han sparrer med Dina Bardal (16 år) før hun skal graderes til sitt første sorte belte.

– Etter det har vektnedgangen stagnert litt opp og jeg har ligget på rundt 99 kilo. Men jeg har ikke gitt meg,

og vil ned under 90 kilo, selv om jeg kanskje må ta de to første månedene av 2018 til hjelp også. Han forteller at alt har blitt mye lettere etter at 35 kilo forsvant. Det gjelder ikke minst instruktørjobben hans for Narvik Taekwon-Do klubb.

– Før sto jeg mest på siden. Nå er jeg mye mer aktivt med selv, og får en del «gratis» trening på den måten. Jeg har også fått økt bevissthet i forhold til kosthold, og spiser annerledes enn jeg gjorde tidligere. Det fine med EasyLife er jo

at det er et livsstilsendingsprogram og ikke et slankekurs, avslutter den aktive Taekwon-Do instruktøren.

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**