

EASYLIFE



EasyLife

EasyLife er et livsstils- og vektreduksjonsprogram som har eksistert siden august 2004. Godt over 100 treningssentre, fysikalske institutt og andre har tilbudt dette for sine medlemmer. Denne høsten lanseres digitale kurs til de som bor på steder uten EasyLife-distributør. Disse leksjonene er nettbaserte og deltakerne kjøper produkter via vår nettbutikk.

Hvis du allerede nå vet at du bor på et sted hvor det ikke er noen EasyLife distributør i nærheten så kan du klikke her for å melde deg på.



EasyLife kombinerer treningsglede med et riktig sammensatt kosthold. Vi har hjulpet tusenvis av nordmenn med å endre livsstilen.



Fellesskap mot felles mål: Varig livsstilsendring!

Hva er EasyLife?

EasyLife er et livsstilsprogram bygget på pilarene kosthold, fysisk- og mental trening. Vår målsetning er å arbeide for varig livsstilsendring og bedre helse. Alle deltar på kurs hos en av EasyLife-distributørene. Det er stort fokus på kosthold både i forhold til å øke helsen og til å regulere vekten. Vi er opptatte av å formidle kunnskap om trening, slik at deltakerne kan gjøre fysisk aktivitet til en del av den nye livstilen. Den mentale delen av livsstilsendringen har også høyt fokus. Hvilke utfordringer stoter en på og hvordan bør de håndteres? Det er krevende å endre livsstil, fordi det innebærer at vaner må gjøres om på for godt. Derfor er en av de store fordelene med EasyLife at du får støtte og veiledning fra en EasyLife-instruktør og andre kursdeltakere. Gruppefellesskapet er viktig, og statistikk viser at de som har et nettverk rundt seg over tid, har høyere suksessfaktor enn de som er alene om livsstilsendringen.

Hvorfor EasyLife?

EasyLife-deltakere opplever gjerne stort vekttap og økt overskudd. Blodtrykk, kolesterol og blodsukker påvirkes meget positivt. Reduserte smerter og ubehag i muskler og ledd, samt generelt økt livskvalitet, er også veldig vanlig. Dette er ikke magi, men resultat av regelmessig trening og sunt kosthold over tid. EasyLife baserer seg på oppdaterte råd fra Helsedirektoratet, og det er avgjørende for oss at vi formidler en livsstil som er til å leve med over tid. Måned for måned, år for år. Dette er ikke en tidsbegrenset «kur», men en måte å leve på som må følges størsteparten av tiden. EasyLife-instruktørene gir god veiledning, og kursdeltakerne profiterer sterkt på støtte fra resten av kurset. Sammen jobber man for varige endringer, der målet er et sunnere liv. EasyLife har hjulpet flere tusen personer ned i vekt og til en sunnere livsstil i over 16 år, og vi vet at våre program fungerer.

Hvem passer EasyLife for?

EasyLife passer for alle, enten du er 18 eller 70 år. Noen vil ned kun 5 kilo, mens andre skal ned 10, 20, 30, 40, 50 kilo eller enda mer. Vi har til og med eksempler på deltakere som har gått ned over 100 kilo, og som har holdt vekten i årene etterpå. Felles for alle er at de ønsker et bedre liv der sunt kosthold og trening er en naturlig del av hverdagen. Det som imidlertid er det viktigste, er at avgjørelsen om å gjøre en endring er gjennomtenkt, og grunnen til at endringer skal gjøres må være klar. Nettopp dette vil bidra til å styrke motivasjonen gjennom de ulike utfordringene.

Hvordan komme i gang?

Sjekk om det er en EasyLife-distributør i nærheten av der du bor. Send så inn interesseskjema (under) og du vil bli kontaktet. Du kan også ringe den aktuelle distributøren selv. Om det ikke er noen som arrangerer kurs i nærheten av der du bor, kan et digitalt kurs være aktuelt. Da krysser du av for «bor ikke i nærheten av et EasyLife-senter» i interesseskjemaet (under).



Våre referanser