

# Kurs startes nå!

VARIG LIVSTILSENDERING  
*Easy Life*  
BEDRE HELSE



Navn: Kurt Norkyn Klaussen , Gift med Tina Norkyn

Alder: 46 år

(Bilde1)

## Bakgrunn for start på EasyLife

Hverdagslige ting begynte å bli tungt, for eksempel noe så enkelt som å knytte skolisser. En kveld etter et tungt dekkskifte skrev jeg et ironisk innlegg om min noe korpulente kropp på Facebook, noe som resulterte i en personlig melding fra en kompis med tips om EasyLife.

I tillegg hadde vel legen min nesten garantert meg diabetes type 2 om jeg ikke gjorde grep med helsa.

## Ringvirkninger

Du startet på vårt første EasyLife kurs, våren 2016. Underveis fikk kurset enda større omfang, hva skjedde? Tina (kjerringa) begynte å fatte interesse for treninga, og det ble medlemskap på senteret for henne også.

Det ble begynnelsen på det jeg i dag kaller for «vår greie», noe vi gjør sammen, vår kvalitetstid.

**Bilde 2** viser dere under ei treningsøkt på senteret nyåret 2019.

## Helsegevinst



(Bilde2)

**Etter kurset:** Hele tiden blir man kjent med seg selv på nye måte, og hele tiden skal man være veldig bevisst sine egne tanker og valg.

Når unnskyldningene for å rekke trening dukker opp, ja for unnskyldningen kan liksom «poppe opp» fra intet, da bør du ha en plan. Min plan har vært at går det ei uka eller nærme seg to uker uten trening, varsko! Da stopper jeg litt opp, ser på dagene og omprioriterer litt.

Små meldinger fra senteret med spørsmål om åssen det går og en enorm støttespiller i min kone har vært «gull» verdt. At vi «fant» løpingen sammen har nok bidratt til å holde aktiviteten og gjort meg bevisst på «fellene» som lett kan komme.

**Ditt tips:** Kjempeviktig for meg har vært å hele tiden holde fokus på mitt utgangspunkt og min egen fremgang. Motivasjon til trening for meg får jeg når vi melder oss på ulike løp og reiser litt rundt for å delta. Loggføring av trening har også vært viktig for meg. Ha trua på det du skal gjennomføre, forandring tar tid. Hadde noen sagt til meg for 3 år siden at løping skulle bli min greie, eller at jeg kunne komme til å velge salat framfor burger, ja da hadde jeg nok tenkt at de var litt «merkelige» 😊 Endringer skjer når man er bevisst sine valg og hva man ønsker for dagene som kommer.

Vi er begge gått ned i vekt, etterhvert snudde imidlertid gevinstfokuset seg, begge kjente på den gode helsegevinsten treninga gav oss.

**Bilde 1** fra du deltok på halvmaraton (21,1 km) i Amsterdam oktober 2018. Tina deltok også (42,2 km).

EasyLife kurset har blant annet fokus på «vanlig» mat.

I dag har vi et sunnere kosthold med større andel grønnsaker.

**FRISK** Trim  
&  
Helse

Balstun 1, St.nes, M: 90945364

