

Knud tabte 16 kilo på 3 uger

"Jeg er virkelig imponeret over min mand. Hvordan klarede du det". Hans kone er tydeligt imponeret over Knuds vægttab på 16 kilo på kun 3 uger.

"Jeg må indrømme, at jeg også selv er imponeret. Det er jo gået over alle forventninger" siger Knud, som er glad for, at han ikke bare afskrev EasyLife, da han faldt over en artikel om EasyLife. "Normalt lægger jeg ikke mærke til den slags, men her læste jeg fra ende til anden".

Han besluttede at besøge sit lokale EasyLife center sammen med sin kone. Han havde dog allerede forinden besluttet, at det måtte være noget for ham.

"At EasyLife er et langsigtet program, som foregår i et træningscenter, hvor træning og opfølgning fra instruktørerne er en vigtig del af forløbet, gjorde udslaget for mig" fortæller Knud, der vejede 120 kilo, da han startede op på EasyLife kurset.

Stoppet med Tae Kwon Do

"Efter at jeg stoppede med Tae Kwon Do i slutningen af 90'erne, har min vægt rutsjet op og ned. Da jeg stoppede med træningen den gang, vejede jeg 96 kilo, og jeg var oppe på 120 kilo, inden jeg begyndte med EasyLife. Der har været for lidt motion og for mange uregelmæssige måltider, der ikke altid var lige sunde".

Som sælger med mange rejsedage blev det ofte til en tur forbi en tankstation. "Man kan godt sige, at ynglings måltidet var en oste pølse med bacon" fortæller Knud, der gerne vil tilbage til der, hvor han var i sin ungdom, som frisk Tae Kwon Do udøver.

"Jeg vil begynde på Tae Kwon Do igen og ta' det sorte bælte, som jeg aldrig fik gjort inden kiloene begyndte at tage overhånd. Desuden er jeg fristet til at begynde med Kick bok-sning her i centeret. Det vil jeg gøre, når jeg er nede i min gamle kampvægt" fortæller Knud, der tilslut var så tung, at han havde problemer med at købe tøj, der passede ham og måtte bruge XXXL for overhoved at kunne få en trøje over hovedet.

Under 90 kilo

"Mit mål er at komme under 90 kilo inden EasyLife kurset er ovre. Derefter vil jeg fortsat tabe mig, til jeg kommer ned mellem 80 og 85 kilo" siger Knud, der er overbevist om, at han nok skal klare at nå sine mål. "EasyLife gør det så let. Jeg har aldrig haft så meget



Knud (th.) stråler af energi efter at han er kommet med på EasyLife. Hans kone (tv) er meget stolt af sin mand. Her er de i aktion i spinningssalen.

energi i hele mit liv, som jeg har nu, til trods for at jeg kun får meget få kalorier. Jeg er en hel tornado fra morgen til aften, træner 3 gange om ugen (både spinning og styrketræning) ved siden af fuldtidsarbejde og mange andre gøremål", afslutter Knud.



EasyLife
gør det lettere
for dig