



# EasyLife reddede Trine Tabte hele 53 kilo

Trine har tabt 53 kilo og reddet både sit helbred og sin arbejdskarriere som sygeplejerske. Her er hun på sin cykel på vej til træning.

## Tak for al støtte

På eget initiativ beder Trine om, at vi skriver nogle rosende ord om hendes EasyLife resultater. Hendes selvtillid var nemlig ikke stor, da hun mødte op første gang.

“Men jeg blev mødt af hyggelige mennesker, som har støttet mig og taget sig af mig. Det betyder utroligt meget for selvtilliden”, siger Trine.

Den er steget i takt med formen. På arbejdet har hun også fået meget opmuntrende støtte, og hun kræver at blive troet, når hun siger, at det var enkelt at tabe sig, selv om det kræver disciplin.

“Det at være deltager i en gruppe var utrolig vigtigt. Vi talte med hinanden om vore opture og nedture”, siger Trine.

Der er noget der hedder, at sammen er vi stærke. På EasyLife kurset er du en del af en gruppe med flere i samme situation, som du selv. Bare det gør, at det er nemmere at nå de mål, som man har sat sig. EasyLife handler om kost og træning – kombinationen som giver et bedre liv.

**Trine på 54 år var bange for, at hun ville blive invalideret på grund af de alt for mange kilo, som var årsag til hendes dårlige knæ.**

**Et halvt år efter hun kom med i EasyLife livsstilsprogrammet, er hun 53 kilo lettere, og knæsmærterne er helt væk.**

Hun var en gang en hyggelig dame med et aktivt job som sygeplejerske på sygehuset. Hun cyklede på arbejde, men “små spiste” og rørte sig for lidt. I sin barndom og ungdom var hun en dygtig svømmer og håndboldspiller, og hun havde en bronzemedalje i 100 meter brystsvømning. Idrætsaktiviteterne blev opgivet dengang uddannelsen krævede flytning og mere arbejde.

Årene gik, og hun tog på, langsomt men sikkert. En slankekur i ny og næ fik vægten lidt ned, men lige så snart kuren var slut, tog hun på igen. Nu havde hun fået nok.

## Trine ville blive i sit job

En sommer gik hun rundt i et feriehus og mandede sig op. En veninde havde fortalt om sin veninde, som havde deltaget i et EasyLife program og fået gode resultater. Hun trivedes med sit arbejde og mente, at hun var alt for ung til at tvunget til at holde op på grund af overvægten og de dårlige knæ.

De mange kilo måtte ikke få lov til at ødelægge hendes knæ og helbred. Hun var sikker på, at hun ville blive invalideret, hvis hun ikke gjorde noget. Trines motivation var god.

## Kroppen forandrede facon i fitnesscentret

Trine henvendte sig til et fitnesscenter for at blive deltager på det 6 måneder lange livsstilsprogram EasyLife. Hun var fuld af motivation og vilje til at gøre noget for sig selv og sit liv.

Hver uge mødte hun til teoritime sammen med de andre deltagere i EasyLife gruppen. Hun fik et skræddersyet træningsoplæg, begyndte at træne tre gange om ugen og så resultater fra dag 1. Vægten gik lidt ned hver dag. Grammene blev til kilo, mens selvtilliden steg og steg.

Formen blev testet, kondition og styrke målt. Vægtens pil gik stadig nedad, formpilen gik opad. Hun kunne ikke klare at løbe så meget som en meter, inden hun kom med i EasyLife programmet. Men der begyndte at ske ting med hendes krop, og efter 5 måneder kunne hun løbe 14 minutter på løbebåndet. Kroppen forandrede facon. For mens der forsvandt kilovis af fedt, kom andre kilo snigende, nemlig muskler.

## Et eventyr og en ny sund livsstil

“Det har været som et eventyr”, siger Trine og smiler bredt.

Hendes motivation er kraftigere end nogensinde. Duften hos bageren frister hende ikke længere. De mange små måltider, hvor hun spiste alt muligt, er blevet erstattet af gennemtænkte kostændringer, sådan som hun har lært det gennem de 18 EasyLife lektioner. Sofaen vinder ikke længere, når hun kommer hjem fra job. For nu står der træning på Trines skema.

Trine har kunnet lægge sin livsstil om, sådan som det går ud på i målsætningen for EasyLife programmet. Kiloene skal aldrig få lov at komme tilbage. Det er Trine sikker på.