

Thor har god grund til at smile velfornøjet. At tabe sig 40 kilo på kun 18 uger er helt fantastisk. Derfor har han heller ingen problemer med motivation til træningen.

# Thor tabte sig 40 kilo før sit bryllup

**“Brylluppet lå i mit baghoved, da jeg gik med i en EasyLife gruppe”, siger Thor, der måtte bytte ringene og bryllupsdresset før den store dag i kirken.**

I perioden fra Thor købte ringe og bryllupstøj til selve bryllupsdagen gik han 4 størrelser ned i ring og mindst lige så meget i tøjstørrelse.

“40 kilo er enormt meget. Det er jo et helt menneske”, siger Thor, som stortrives med, at han har klaret både at lægge sin livsstil om og har tabt sig fra 138 til 98 kilo på kun 18 uger.

Og alligevel er der fortsat 6 uger tilbage af det 6 måneder lange EasyLife program, da vi taler med Thor, og han står fast på sit mål. Inden programmet afsluttes skal han være nede på 90 kilo, altså yderligere 8 kilo, sådan at han totalt har tabt sig 48 kilo.

“Det skal gå hurtigt. For EasyLife fungerer fantastisk godt”, siger Thor, som ikke har vejlet så lidt siden han var dreng.

“Det sidste jeg husker er, at jeg vejede 96 kilo, da jeg gik i 8. klasse”, siger Thor.

## Jeg valgte EasyLife

Siden var vægten kun gået en vej for den 30 årige far til to børn, nemlig opad.

“Det var blevet særligt slemt de sidste fem år. Da jeg var 25 vejede jeg 125 kilo, mens jeg var oppe på 140 kilo, da det var værst, inden jeg kom med i en EasyLife gruppe”, siger Thor, som først havde forsøgt at tabe sig ved egen hjælp.

Det gik ikke så godt. Han tabte 3 kilo. Derefter stod vægten bom stille, og han indså, at han skulle have hjælp.

Jeg var først i kontakt med et andet fitness-center. Men de kunne kun tilbyde mig et træningsprogram. Jeg var imidlertid klar over, at jeg trængte til noget mere. Det er årsagen til, at jeg gik med i livsstilsprogrammet EasyLife, fortæller Thor.

## Lægen blev overrasket

Siden er vægten kun gået en vej for Thor, nemlig nedad. Han har tabt sig jævnt hver eneste uge og vejede 98 kilo, da vi talte med ham.

“Jeg har lige været hos lægen, som rystede på hovedet. Han vejede mig nemlig dengang jeg vejede 140 kilo. Nu forstod han ingen ting,

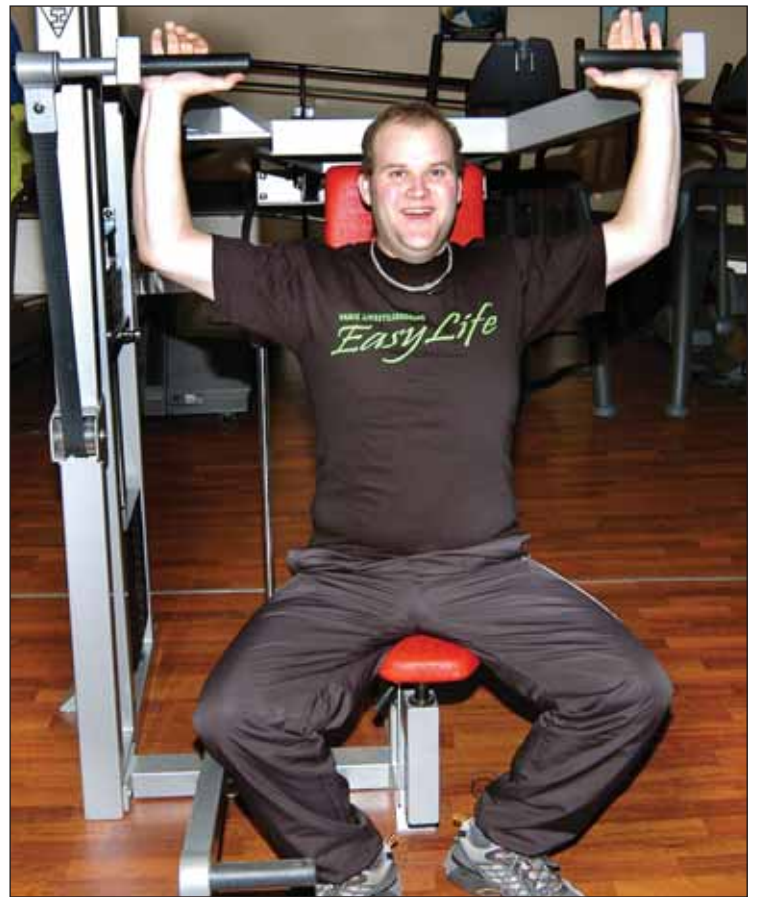


Sådan så Thor ud lige inden han kom med i en EasyLife gruppe. Dengang vejede han 138 kilo. 18 uger senere vejede han 98.

men var meget glad, for både lever tallene og kolesterolindholdet er gået fra højt til normalt”, fortæller Thor.

Lægen er ikke den eneste, som er blevet imponeret over det, som er sket med Thor i løbet af de 18 uger, han har været med i EasyLife gruppen.

“Folk, som jeg kender, går lige forbi mig på gaden, og så pludselig snurrer de rundt og siger. Jøsses! Er det da ikke Thor. Er det virkelig dig?”



De genkender mig ikke i første omgang”, siger Thor, som aldrig havde trænet inden han blev EasyLife medlem.

## Cykler hver dag

“EasyLife har virkelig hjulpet mig til at forstå, at jeg skulle lægge min livsstil om, for at denne vægtnedgang ikke kun skal være noget midlertidigt, men noget for resten af livet. Derfor har jeg for eksempel skiftet arbejde, så jeg kan cykle frem og tilbage til jobbet hver dag”, fortæller Thor, som cykler de 7,5 km hjemmefra og til bådebyggeriet, hvor han arbejder.

“På den måde udnytter jeg vejen frem og tilbage til at få ekstra træning”, fortæller Thor, som desuden dyrker styrketræning 2-3 om ugen. Samtidig har Thor, som er far til små børn, lagt sin kost om. Nu er han nøjeregnende med at spise ca. hver tredje time, sådan som han har lært gennem timerne på EasyLife. Han har også skåret meget fra af det, som han tidligere spiste, mens EasyLife har hjulpet ham med at sætte måltiderne rigtigt sammen.

“EasyLife programmet har slet og ret gjort mig bevidst og nulstillet mig helt. Programmet har på en måde rensset op både i hovedet og kroppen”, siger Thor, som er fuld af overskud efter at “rygsækken” på 40 kilo er væk. Noget som kan mærkes både derhjemme og på jobbet.

Ring og få mere info