



Ægteparret Ann og Ove har fået et nyt liv sammen efter hun tabte 20 kg, og han tabte 18 kg ved hjælp af det 6 måneder lange EasyLife program. De har hjulpet hinanden hele vejen og træner også sammen flere gange om ugen.

Trak manden med på EasyLife kursus

Modvilligt og skeptisk tog Ove med sin kone på EasyLife kursus. 18 kilo lettere og i bedre form end han har været i mange år, takker han sin kone Ann for hjælpen til at komme i gang.

I dag jubler han over at hans kone var så stærk og ikke gav sig. Ægteparret har i dag tilsammen tabt 38 kilo. Han tabte 18 kilo og hun 20 kilo i løbet af det 6 måneder lange EasyLife kursus.

Det har heller ikke været noget problem for ægteparret at hold vægten efter at kurset var afsluttet.

"Vi har helt ændret livsstil. Nu tænker vi over, hvad vi spiser" fortæller Ann, der havde problemer med ryggen og derfor ikke fik rørt sig så meget, som hun gerne ville. Det førte til, at hun tog på i vægt og bare blev tungere og tungere.

Ove var kaptajn på en båd. Når han var til søs, fik han ikke trænet. Den manglende træning og den gode mad i messen gjorde, at kiloene hurtigt satte sig, indtil han næsten vejede 100 kilo.

"Jeg er forbavset over, hvor let det er gået"

Tag dine venner med

Da Ove blev pensionist sidste forår, blev der tid til at gøre noget ved problemet. Selv om han da var modvillig, er han i dag rigtigt glad for deres beslutning.

Ville veje 80 kilo

"Mit mål var at gå fra 96 kilo, som jeg vejede, da vi startede på EasyLife, og ned på 80 kilo" fortæller Ove. Det klarede han uden problemer, og i dag vejer han 78 kilo.

"Jeg er virkelig forbavset over, hvor let det har været. Jeg havde aldrig troet, at det ville være så let at tabe 18 kilo".

Nu træner både han og konen flere gange om ugen. Det at de kan gøre noget sammen er også en del af bonusen ved EasyLife.

Hjælper hinanden

"Det har været godt at være to. På den måde har vi kunnet give hinanden et skub, når vi har haft brug for det" siger Ann.

Hun praler af deres EasyLife instruktør Morten og stortrives med træningen.

"Nu har jeg en virkelig trang til at træne, og når vi er færdige med træningen, sidder vi ofte og hygger med de andre i centerets kaffebar. Der er sådan et godt miljø" understreger Ann.

Det er en rigtig god ide at tage sin samlever, ægtefælle, kolega eller venner med til træning eller på EasyLife kuserne.

På den måde kan man støtte hinanden, træne sammen og samtidig hygge sig med hinanden.

I EasyLife centrene sætter vi de sociale værdier i højsædet. Det samme gør vi med de fysiske og sundhedsmæssige værdier. Vi har jo kun én krop, som vi skal pleje hele livet for at fungere og leve godt.