



Fra aldrig at have trænet regelmæssigt i hele mit liv, er Runi blevet et "træningsmenneske". Hun træner tre gange om ugen. Her ser vi Runi i gang med Body Pump sammen med Morten, som er færdig med sit EasyLife program. Morten har tabt 40 kg.

"Jeg orkede ikke flere af disse slankekure..."

Runi på 37 år har tabt 30 kilo på 16 uger

"Jeg var kørt rigtig træt i alle de forskellige slankekure, hvor du bare går ned i vægt for derefter at tage det hele på igen lige så hurtigt. Derfor bestemte jeg mig for at prøve EasyLife", fortæller Runi. I samme omgang tog hun ligeledes sin mor med til kurset.

Da vi talte med Runi den 20. august var det 16 uger siden, at Runi og hendes mor begyndte på EasyLife kurset. I løbet af 16 uger har hun tabt 30 kilo og moren har tabt 25 kilo, det vil sige 55 kilo til sammen.

"Det der vakte min interesse, da jeg fik EasyLife magasinet i min postkasse, var kombinationen af træning og kost, samt at målet var en varig livsstilsændring.

EasyLife var tydeligvis ikke en af de sædvanlige slankekure, som jeg var kørt så træt i. Dem havde jeg nemlig prøvet så mange gange igennem årene – med samme resultat hver gang. Først gik jeg hurtigt ned i vægt og der-

efter lige så hurtigt op i vægt igen efter at slankekuren var ovre", fortæller Runi.

Det er sjovt at træne

Der er fortsat 10 uger tilbage af det 6 måneders lange EasyLife kursus, da vi taler med Runi. Hun fortæller dog, at hun allerede er langt med hendes livsstilsomlægning, og at hun frem for alt er begyndt at træne regelmæssigt. "Jeg har altid været glad for at træne, men det har været for uregelmæssigt.

Ungerne fik al min tid. Nu har jeg derimod bestemt mig for at prioritere mig selv - for første gang i mange år. Samtidig får jeg utrolig god hjælp til træningen af min instruktør.

Derfor har det aldrig været så sjovt og dejligt at træne, som det er nu. Jeg er fuld af energi og overskud", fortæller Runi, der træner 3 gange om ugen. Hun vil helst være med til holdtræning, som f.eks. Body Pump og Spinning, medens hendes mor foretrækker træningsmaskinerne.

Tabte 11 kilo på 17 dage

Runi fortæller, at hun overhovedet ikke har haft problemer undervejs på sit EasyLife kursus. "Jeg tabte 11 kilo fra 1. maj til 17. maj, og har tabt mig støt hver uge lige siden. Var 9 uger i den såkaldte katosefase, og det gik helt fint. Det har ikke været hårdt overhovedet, fastslår hun glad og smilende.

"Jeg har droppet kiks og godter som slik. Jeg har fået hjælp af min EasyLife instruktør til at indføre den såkaldte tallerken model i stedet for.

I det hele taget har jeg lært meget om mad. Lige nu er jeg inde i den anden del af mit program. Der spiser jeg to måltider og får 2 kost-erstatnings måltider.

Mit mål er at blive afhængig af træning. Klarer jeg det, er jeg nået langt". Runi går blandt andet til Spinning kl. 7 om morgenen 2 gange om ugen.