

# EasyLife forandrede hele mit liv

**“Jeg har aldrig oplevet et lignende godt miljø, som der findes i mit fitnesscenter. EasyLife programmet og det fantastiske miljø i centret har helt forandret mit liv, fastslår Grethe på 54 år, som tabte 22 kilo ved hjælp af vægtreduceringsprogrammet EasyLife. Hun måtte dog også købe nyt tøj.**

“Eneste skår i glæder over mit vægttab var, at det blev dyrt, at gå så meget ned i vægt. Jeg måtte jo udskifte hele garderoben”, ler Grethe, som glæder sig som et lille barn, hver gang hun skal ned i fitnesscentret. “Alle er så blide her, og der bliver taget godt vare på mig i det fine og gode miljø. Dette er blevet mit andet hjem. Derfor kommer jeg da også her hele 5 gange om ugen. Både for at træne og for at træffe mine mange nye venner. Tænk engang - hele 5 gange om ugen og jeg, som aldrig havde træner før jeg kom med i EasyLife gruppen”, siger Grethe, som vejede 90 kilo samtidig med, at hun gik med både fysiske og psykiske plager, da hun startede med EasyLife.

Da vi talte med Grethe, var der gået 2 måneder efter, at hun havde afsluttet det 6 måneder lange EasyLife program, og hun var blevet et helt nyt menneske, samtidig med at hun fortsatte med at gå ned i vægt - også efter at programmet var afsluttet.

“Jeg har døjet med fibromyalgi i mange år (sygdommen medfører, at personerne får udbredte kroniske smerter i led og muskler samt en markant udtrætning. Alvorlige søvnproblemer og koncentrationsbesvær samt forskellige målbare forstyrrelser i centralnervesystemet er en væsentlig del af sygdomsbilledet) og havde store smerter i hele kroppen. Jeg gik til kiropraktor flere gange om ugen”, siger Grethe, som ikke har været hos kiropraktoren en eneste gang, siden hun kom med i EasyLife gruppen.

## Smerterne er væk

“Smerterne er helt væk, medens konditionen er blevet meget bedre, og jeg er blevet stærkere i hele kroppen. Jeg ser også meget lysere på livet nu, og er i forløbet kommet af med alle de depressioner, som har plaget mig tidligere”, siger den 54 årige, som kom ind i en ond cirkel, da hun begyndte med angstreducerende medicin for ca. 5 år siden.

“Bivirkningerne af medicinen var, at jeg tog 25-30 kilo på”, siger Grethe, som fandt EasyLife magasinet i sin postkasse.

“På det tidspunkt havde jeg allerede talt med 2 veninder, som havde været på EasyLife og fået gode resultater. Derfor var jeg ikke spor i tvivl”, siger Grethe, som hurtigt gik ned i vægt i starten - i lighed med alle EasyLife deltagerne, som følger programmet.

Grethe tabte 2-3 kilo om ugen i de første uger, og herefter tabte hun sig støt og sikkert til hun vejede 66 kilo, da vi talte med hende i slutningen af august.

## Har gået blod på tanden

“Nu har jeg fået blod på tanden. Det går så let, at jeg har sat mig det mål, at jeg skal under 60 kilo, altså 30 kilo mindre end da jeg startede i januar”, fastslår Grethe.

Tag dine venner med



**“Jeg er forbavset over, hvor let det er gået”**

Efter at have tabt 22 kilo måtte Grethe (tv.) udskifte sin garderobe. Her ser vi hende prøve tøj i en lokal tøjforretning. “Jeg kan næsten ikke kende dig igen. Du er jo blevet så slank”, siger indehaveren af tøjforretningen.



Fem gange om ugen kommer Grethe i fitnesscentret for at træne. “Jeg foretrækker gruppetræning og timer, hvor vi bruger de store bolde”, siger Grethe.