



Fra at være alt for tunge og i elendig form, træner Kirsten og Thore nu regelmæssigt 3 gange om ugen. Efter at have tabt henholdsvis 25 og 30 kilo på 4 måneder, er de virkelig kommet i form. Her ser vi dem i arbejde i den nye Spiningsal.

Kirsten tabte 25 kilo og Thore tabte 30 kilo

”Nu har vi været gift i 29 år. Men vil vi også opleve at blive pensionister sammen, så må vi gøre noget nu”, siger Kirsten på 50 år til ægtemanden, Thore på 52 år.

Kirsten tænkte først og fremmest på sin ægtefælle Thore, som vejede 120 kilo. Både i 2001 og 2006 havde han været nødsaget til at få udvidet blodårerne til hjertet.

”Jeg ville ikke miste min ægtefælle. Når han havde haft alvorlige hjerte-problemer 2 gange, var så tung og desuden i elendig form, så var han jo i farezonen. Men samtidig tænkte jeg også på mig selv. Jeg var også alt for tung og i elendig form”, fortæller Kirsten, som fik EasyLife magasin et i postkassen lige efter påske.

På det tidspunkt havde hun allerede snakket med 2 kollegaer ved det efteruddannelsescenter, hvor hun arbejder. De havde begge haft gode resultater med EasyLife.

Helt anderledes end vi havde forestillet os

”Jeg havde aldrig sat mine ben i et fitnesscenter før, og var også sikker på, at jeg aldrig kom til at gøre det. Da vi alligevel mødte frem til EasyLife den 25. april, blev jeg hurtigt klar over, at det var helt anderledes end det, jeg havde forestillet mig af et fitnesscenter.

”Det var helt almindelige mennesker, og der var også mange på vores alder. Vi kendte desuden mange fra vores nabolag”, fortæller Thore, som til daglig er lærer på en skole. Han vejede 120 kilo den første EasyLife aften. Kirstens mål var at tabe 36 kilo.

Kom helt ned på 90 kilo og det var nemmere end han troede

Da vi snakkede med dem, var der gået 4 måneder siden starten den 25. april. Thore vejede nu 90 kilo, altså 30 kilo mindre end 4 måneder tidligere. Kirsten havde i det samme tidsrum tabt 25 af de 36 kilo, som hun satte sig som mål.

”Det er gået meget nemmere end vi havde troet på forhånd. Vi kan vel

næsten sige, at de 4 måneder er de bedste måneder, vi har oplevet i rigtig mange år”, siger Kirsten.

”Men vi har også hele tiden støttet og bakket op om hinanden. Det har virkelig været godt at være 2 om det her. Så snart en af os har haft en lidt trist dag, så har den anden bakket op. Det kan anbefales andre ægtepar også at gå sammen om projektet. EasyLife fungerer virkelig godt”, siger Thore og tilføjer, at de også har haft en lille konkurrence kørende i familien.

”Vi kan lide at konkurrere, og her har vi kunnet konkurrere om både antal kilo og lidt på selve træningen”, siger Kirsten.

Skal tabe 72 kilo

De er begge overbevist om, at de nok skal nå deres mål i god tid før EasyLife programmet afsluttes om 2 måneder. Kirsten mangler 11 kilo, mens Thore vil tabe 6 kilo mere, så han kommer ned på 84 kilo. Det vil sige, at de vil have tabt 72 kilo til sammen, når de når deres mål.

”Det bliver ikke noget problem. Det her fungerer godt, og vi har endnu 2 måneder tilbage”, afslutter ægteparret.

Vi kan så meget mere nu

25 og 30 kilo lettere end for 4 måneder siden kan ægteparret Kirsten og Thore allerede foretage sig meget, som de ikke kunne tidligere:

”Det er så dejligt at kunne cykle igen. Det har vi ikke orket i mange år. Vi glæder os til at begynde at planlægge ture i naturen igen. Der har vi heller ikke orket at tage op i mange år.

Endelig kan vi igen sidde ordentligt i et fly. Det har været en plage så tunge og store, som vi har været.

Tidligere var det et helt arbejde at passere andre, hvis der var mange folk og ingen plads. Nu er det meget lettere.

Nu kan vi igen købe tøj, som passer os. Det er skønt efter at vi er gået fra størrelse 56 til størrelse 46 (Kirsten) og 44 til 36 (Thore) i løbet af disse 4 måneder”, siger ægteparret stolt.