



Lett &

Christin (45) stråler som en sol. Ved å endre tankemåten har hun klart å gå ned hele 11 størrelser!

TEKST: CATHRINE JENSEN
FOTO: BJØRN LUNDE

Christin Elisabeth Pedersen fra Fyllingsdalen har to mål. Det ene er å gå ned over 60 kilo, og det andre er å gå opp og ned Ulriken. Hun er godt i gang. Bare i løpet av seks måneder er Christin 40 kilo lettere, og hun har allerede meldt seg på gåtur og overnatting på Ulriken. De siste seks-syv årene hadde Christin Elisabeth sakte, men sikkert lagt på seg mer og mer, etter en ryggoperasjon. I fjor høst fant hun et magasin om EasyLife i postkassen, og da bestemte hun seg for å gå ned i vekt. – Jeg fikk en god følelse av å lese magasinet, forteller Christin. – Spesielt la jeg merke til de fire grunnpilarene i kurset, som jeg ikke har sett tidligere hos andre. Det var avgjørende for meg at dette var et livsstilsendringkurs, og ikke et slankekurs, sier hun.

Hoppet i det

Christin hadde de siste årene diskutert med legen sin om hun skulle reise til Danmark på Ebeltoft-klinikken for å bli kvitt kiloene. Det var ingen tvil om at Christin måtte ned i vekt for å unngå å bli syk. EasyLife ble verdt å prøve av flere grunner, så Christin hoppet i det – med en god porsjon motivasjon!

– Heldigvis var jeg forholdsvis godt trent før jeg gjennomgikk ryggoperasjonen den gang, så terskelen for meg om å gå inn på et treningsstudio, var ikke så stor som den kanskje er for andre overvektige. I tillegg følte jeg meg i grunnen ikke så stor, sier 45-åringen. Under sitt første møte med EasyLife-instruktørene fant de ut at hun kunne bli 30 kilo lettere. – Gjett om det var en god start! ler Christin gledelig.

Satte seg mål

Christin husker at det var utrolig godt å få trene. Musklene bygget seg fort opp igjen, og hun fikk god støtte fra instruktørene. En gang i uken gjennomgikk deltagerne en time med leksjoner. Der fikk de informasjon om alt fra kosthold, karbohydrater og næringsstoffer, til fysisk styrke og mental trening.

– I tillegg lærte jeg meg å sette meg mål. Jeg skrev også en slags kontrakt med meg selv, og brøt jeg denne var det meg selv jeg skuffet, forklarer Christin.

Christin har holdt sin del av avtalen. Fra å bruke stør-

FLOTT: Christin er endelig komfortabel med å gå i kjoler. Nå gleder hun seg til sommer og sol i en ny kropp!

lykkelig

Minus
40 kg
på ½ år!

relse 56 og opp til 60 i klær, bruker hun nå størrelse 44 og 46. Hun har gått ned hele elleve størrelser, og én størrelse i sko.

– Det er veldig rart! ler Christin og husker sitt første besøk i en «normal» klesbutikk igjen etter å ha handlet klær for store damer i årevis på andre butikker.

– Jeg husker jeg tenkte «passer dette virkelig meg?» forteller hun og smiler, og er ikke lenger i tvil om at klærne virkelig passer. Hun var ikke så stor lenger, hun kunne gå i klær som hun aldri kunne tenkt på å gå i for et halvt år siden

– Det er deilig å kjøpe klær nå. Jeg skal ned litt over 20 kilo til, fortsetter Christin.

– Men disse skal ikke av så fort som det har gått hittil, fastslår Christin. Nå vil hun ta det litt roligere.

En god turvenn

Hunden, Bonita Chica, skal også ha mye av æren for Christins nye liv. Den lille hunden ble en god støtte, spesielt ute på tur.

– Da jeg fikk henne hjem som liten valp, var jeg så stiv i ryggen at jeg ikke klarte å bøy meg ned til henne for å løfte henne opp. Dette motiverte meg ekstra mye til å begynne å trene, øke bevegeligheten og gå ned i vekt, sier hun.

I dag går de tur sammen i en og en halv til to timer hver dag, og Christin trener i tillegg ni timer i uken på treningssenteret.

– Jeg skal aldri opp igjen til der jeg var, sier den motiverte damen bestemt, og hun er ikke i tvil om at hun har lykket i å endre tankegangen sin.

Målet om å gå ned de siste kiloene er satt til jul, og er hun i mål, pakker Christin kofferten og tar seg en velfortjent ferie i Spania med bikinien pakket og klar til bruk. Tidligere har ferie blitt forbundet med engstelse med tanke på tog- og flyreiser og overnatting pga. mye smerter og stivhet.

– Jeg er svært reiselysten, men de samme tankene dukket stadig opp i hodet mitt; hvor mye

smerter ville jeg få i ettertid? Etter hvert bestemte jeg meg for heller å kose meg, forteller hun.

Ikke søtsug

I høytidene så vel som i hverdagen, har hun lite utskeielser. Sjokolade hadde hun ikke spist på fem måneder da hun tok seg en liten bit en dag.

– Jeg ble overrasket over hvor lite godt det var. Smaken var ikke like god som jeg husket den var. Jeg måtte faktisk forte meg inn på kjøkkenet for å spise fem stalker stangselleri for å få bort sjokoladesmaken, ler Christin.

Hun fant fort ut at man trenger ikke å spise for å kose seg.

Kose seg kunne man også gjøre med en kopp te, eller et glass vann, mener Christin.

Alle måltider er godt tilberedt med mye grønnsaker og fisk eller kjøtt med tilbehør til.

– Jeg er glad i å eksperimentere med mat, og gjør det like mye nå som før, bare med sunnere mat og gode råvarer, forklarer hun. Søtsuget er helt borte og hun innrømmer at det er en deilig følelse.

– Nå går jeg heller bort i grønnsakdisken og ser etter noe godt, smiler hun.

Varig livsstilsendring

EasyLife-programmene er bygd opp etter trappetrinnsmetoden, og alle som følger modellene er garantert å gå ned sine ønskede kilo. Dette fordi EasyLife gir deg kunnskap og forståelse om kosthold, trening og deg selv. Bevisstgjøring og motivasjon er vesentlig for å få til en varig livsstilsendring. Mosjon og trening er også en viktig del av programmet. Deltagere får solid oppfølging av gruppeinstruktør eller medlems-trener som hjelper deg å komme i aktivitet.

Mer info: www.easylife.no



TRENING: Christin trener 8–9 timer i uken og får god hjelp av EasyLife-instruktør Benedicte Thompson.

TIDLIGERE: Denne buksa har Christin en gang følt seg fin og fjong i. I dag kan hun ikke helt skjønne hvorfor.



Fire grunnpilarer i programmet:

1. Kosthold og energibalanse
2. Trim og bevegelse
3. Mental trening og positiv tenking
4. Varig vektreduksjon og livsstilsendring