#livealivsstil

LIVSSTILSENDRING
KURS OG VEILEDNING 2018

Livea®

Vi lanserer vår første kokebok

-32 kg

Kvittet seg med blodtrykksmedisinen

-30 kg

Laila fikk livet snudd på hodet

-50 kg

Brita endret livsstil for 2 år siden

og er sprekere enn noensinne

Livea har et ønske om å hjelpe befolkningen til en sunnere og lettere hverdag.

Gjennom Liveas konsepter, Livea Livsstil, Livea Xpress, Livea Oppfølgingskurs og Live Dietten, er vi klare for å hjelpe deg med å gå ned i vekt og skape nye vaner, vi har et tilbud som passer til alle, om det er så er 5 eller 65 kg man ønsker å gå ned.

Hos oss finner du ernæringsfysiolog, personlig trener og annet fagpersonell. Blant våre kursholdere er også kompetansen svært bred, noe som gir deg beste forutsetninger for å lykkes med varig livsstilsendring.

TA KONTAKT I DAG!

Rundt om i landet sitter tusenvis av nordmenn med et indre ønske om å starte et «nytt og bedre liv», gå ned de ekstra kiloene, bli mer aktiv, slutte å røyke eller lignende.

For å lykkes med dette kreves store endringer og omstillinger, og for de fleste er dette en altfor krevende prosess å gjennomføre på egenhånd. Våre livsstilskurs er skreddersydd for at du skal oppnå nettopp dette; «et nytt og bedre liv», med varig vektreduksjon og livsstilsendring. Les historiene på de neste sidene og bli inspirert!

Ta kontakt med ditt nærmeste Liveasenter, vi har ekspertisen og kunnskapen som skal til for å hjelpe deg ned i vekt og på veien mot en bedre liv.

Livea

Kursoversikt 2018

Et Livea kurs gir deg nye bekjentskaper, utfordringer og en unik mulightet for mer personlig utvikling.

Livea Livsstil

For deg som ønsker en større vektreduksjon

Oppstart aug/sept

- Ukentlige gruppetreff i 16 uker
- 4 individuelle samtaler med din Livea instruktør
- Undervisning i emnene kosthold, aktivitet og mental helse
- Skreddersydd trening- og kostholdsplan

Kun kr 6 990*

Livea Oppfølgning

Oppstart aug/sept

- Ukentlige gruppetreff i 8 uker
- Undervisning i emnene motivasjon, trening og kosthold
- Hvordan finne motivasjon i hverdagen
- Hvordan holde vekten stabil
- Utfordringer i hverdagen etter vektreduksjon
- Hvordan få nye vaner og rutiner til å passe i ditt liv

Kun kr 2 990*

Livea Xpress

For deg som vil ned noen kilo og komme i form

Oppstart hele året

- 2 kurskvelder i uken á 8 uker
- Trening i gruppe på 4-6 personer med personlig trener
- Skreddersydd trening- og kostholdsprogram
- Styrke- og kondisjonstrening ukentlig i gruppe

Kun kr 4 900* Per kurs/medlemmer

Kun kr 5 900* Per kurs/ikke-medlemmer

Livea Dietten

2-10 kg

Oppstart hele året

- Komplett 8 ukers program etter "gjør det selv"-prinsippet
- Uke for uke-plan inkl middag- og lunsjoppskrifter
- Anbefalinger for trening og aktivitet
- En pose Universal BURN te
- Tre veiinger på senterets vekt

Kun kr 299*

*Måltidserstattere og medlemsavgift ved treningssenter kommer i tillegg.
Medlemsavgift gjelder ikke ved Livea Dietten og for Xpress kurs for ikke-medlemmer.

4 FASER LIVEA LIVSSTILSKURS

Du får personlig veiledning og oppfølgning gjennom alle fasene av en lisiensiert Livea-instruktør

1 **Vekreduksjonsfasen:** Her inntar du VLCD måltidserstattere og grønnsaker, som gir hurtig vekttap. Dette er en stor motivasjonsfaktor for veien videre. Enkelte er skeptisk til måltidserstattere, men de aller fleste opplever at de får både økt energi og redusert sultfølelse.

Brita gikk ned totalt 50 kg

2 år etter holder hun vekten og er sprekere enn noensinne

Høsten 2016, meldte Brita seg på Livea livsstilskurs ved Nr1 Fitness Fyllingsdalen. Hun var lei av å være overvektig og ønsket en endring. Hun hadde gått mange runder med seg selv før hun bestemte seg for å melde seg på kurs.

Og denne høsten skulle gi henne den endringen hun var på jakt etter. Hun visste at vektnedgangen ville kun være kortvarig hvis hun fortsatte med vaner og rutiner som tidligere. En ting var å få inn gode kostvaner, men kurset lærte henne også viktigheten av bevegelse for å bevare en sunn livsstil. Etter hvert som hun reduserte vekten kom den ekstra gleden ved trening. For trene hadde hun gjort tidligere også, men nå føltes kroppen lett og ledig, og hun kjente på en økt energi både under og etter timen. Favoritten har alltid vært spinning, men Brita liker trening i alle varianter. Nøkkelen er variasjon.

Nå, 2 år etter, nyter hun sin nye livsstil med gode vaner og rutiner. Hun holder vekten og trener på senteret 4 ganger per uke. Brita elsker livet ute og er flink til å bruke nærområdet på luftetur med hunden. Hverdagsaktivitet er en viktig del for å holde kroppen i gang. Trening gir henne en enorm glede, og ikke minst elsker hun den gode følelsen treningen gir henne både fysisk og mentalt. Det å ha en sterk kropp og fungere bra i hverdagen, er motivasjon nok til å ikke ville tilbake til der hun var før vektreduksjonen.

Selv sier hun at balansen på kost og trening har vært den viktigste kunnskapen hun har tatt med seg inn i sin nye livsstil. Alt handler om inntak og uttak, og den balansen du har på totalen som er viktig. Det er ikke et glass vin i ny og ne, en dessert til søndagsmiddagen eller kaken i kaffebesøket som alene gjør at man går opp i vekt. Det er når man slutter å ta de gode valgene for både kost og trening, at ting går i feil retning. Det er ikke nok å ha et sunt og godt kosthold alene, trening og bevegelse må ha en like viktig og aktiv rolle i en livsstil om man ønsker å bevare sin nye vekt.

> "En av grunnene til at jeg klarer å holde motivasjonen for vekt og trening, er menneskene som jobber i Nr1 Fitness. Her blir jeg alltid tatt godt imot – føler meg alltid sett. Det er en god atmosfære, senteret har en dyktig leder og supre instruktører. Det er godt å være medlem!
>
> Brita Broadwell Breck

2 Ett måltid innføres i tillegg til måltidserstatterne: Når du har gått på VLCD-diett i en periode, er det viktig at du har gradvis tilvenning til vanlig kost igjen. Vektreduksjonen vil fortsette utover i denne fasen.

3 To måltider innføres i tillegg til måltidserstatterne: Dette er første fase på vei mot en stabil vekt, og vektreduksjonen vil hos de fleste stagnere. En videre vektredukson vil nå være avhengig av et visst aktivitetsnivå.

4 Etablering av et balansert kosthold: Du spiser kun vanlig mat, og alle våre anbefalinger er hentet fra Helsedirektoratet. Hvor lenge man skal være i ulike fasene vil være individuelt.

Når livet banker på...

Man vet aldri hva livet bringer.. Dette erfarte Laila når hun i desember 2015 ble diagnostisert med aggressiv brystkreft. Laila som alltid var på farten, aktiv med 4 barn og på vei til å flytte med familien for å starte i ny jobb, måtte nå stoppe helt opp og kjempe sitt livs kamp.

Allerede lille julaften startet Laila sin første cellegift kur og var i løpet av det neste året gjennom en tøff behandling, noe som preget både henne og familien rundt.

Som hun selv sier, så var det et tøft år, men hun følte at hun ble tatt godt vare på. Ikke bare fra nære og kjære, men også fra en gjeng flotte damer som kjempet samme kamp. De kaller seg Turglade, livsglade puppedamer, og sammen har de støttet hverandre, ledd og grått sammen, trent i lag og er den dag i dag nære venninner.

Laila er viljesterkt og etter en hard kamp, ble hun friskmeldt. Det var da gått ett år siden hun ble syk og hun gledet seg til å begynne i jobb igjen.

Tiden etter sykdommen, brakte derimot noe helt annet med seg. Hun følte seg trøtt og sliten, og hadde mer enn nok med å komme seg gjennom dagene. Det var et ork å gjennomføre jobb, det var vanskelig å være tilstede for barna og sin mann, og alt hun ønsket var å sove. På et tidspunkt innså hun at det ikke gikk lenger og at hun måtte ta noen grep. Hun hadde nå vært friskmeldt ett år. Vektpilen pekte oppover og formen var dårlig. Dette til tross for at hun gikk sine turer og hadde et relativt sunt kosthold.

-30 kg

I løpet av sommeren 2017 tok hun et oppgjør med seg selv, noe måtte gjøres. Hvis kreften skulle komme tilbake, visste hun at hun måtte være rustet til å møte den. Hun bestemte seg for at hun måtte ned i vekt og hun måtte komme i bedre form. Hun er utålmodig av natur og når det skulle skje, måtte hun se resultater raskt.

Tilfeldighetene skulle vise seg å endre livet hennes totalt, og det siste året har vært en fantastisk reise tilbake til en hverdag fylt med kvalitet og go`følelsen.

På en av sine mange turer så hun tilfeldigvis at Nr1 Fitness Sotra hadde nyåpning og tok turen innom. Det endte med at hun ønsket å bli kontaktet av Livea for mer informasjon om livsstilskurset.

Laila har vært ærlig på at hun aldri har hatt troen på det som hun har sett på som en slankekur med pulver, og med dette i tankene møtte hun til samtale med kursholder. Dette skulle vise seg å bli første skritt til endring. God informasjon og vissheten om at det var hun selv som måtte bestemme om hvorvidt hun skulle delta på kurs eller ikke, var avgjørende når hun meldte seg på. Hun visste at dette var en prosess hun måtte gjøre for seg selv og at ingen kunne gå veien for henne.

Hun sier selv «det gikk en liten fanden i meg, dette skal eg gjøre...»

Hun er kresen i matveien og var redd for at hun ikke skulle klare smakene, men det var aldri noe problem. Hvert måltid ble dandert etter alle kunstens regler og hun fant mye glede i å finne nye måter å tilberede grønnsakene på. Hun prøvde seg fram til nye smaker og det er vel ikke et eneste krydder hun ikke har testet.

De første ukene var fokuset hennes rettet på hva hun gikk glipp av og tankegangen var litt fastlåst. Helt til hun fant ut at hun kunne lage ris av blomkål. Dette var et vendepunkt hvor hun valgte å se løsninger og skjønte at fokuset skulle ligge på hva hun fikk av nye muligheter.

Fokus og tilstedeværelse i måltidene var mye av nøkkelen til at det gikk så bra. Hun

var åpen om prosessen, en annen ting som har vært viktig for henne når hun skulle ned i vekt.

For Laila handlet det nemlig ikke om kun en vektreduksjon alene. Det handlet også om at hun måtte ha en lavere BMI for å kunne få kosmetisk operasjon etter at venstre bryst var fjernet. Dette var også en motivasjon for å gjøre en endring og noe hun var åpen om til venner og familie.

Fra å sove hele ettermiddagen, gikk det kun èn uke fra hun begynte på kurs, til hun ikke lenger trengte en ettermiddagslur. Mer energi kom og hun kjente etter hvert lysten til å begynne med trening i tillegg til turene hun alltid hadde vært så flink til å gå.

Hun fikk en helt annen energi i kroppen og det føltes som om at kroppen fikk nok av alt, at ting stemte. Mannen kommenterte at det var som om hun var et nytt menneske. Laila selv sier at et jevnt blodsukker og følelsen at kroppen var i balanse, ga henne motivasjonen hun trengte når hun kjente at noen dager var mer utfordrende enn andre. Å endre livsstil er tøft, men premien i andre enden er verdt de stunder hvor man må hente fram ekstra motivasjonen og ikke gi seg.

En ting var at resultatene ble raskt synlige, men det å kjenne at kroppen fungerte, føltes viktigst.

Kursholder anbefalte henne å ta bilder av seg selv under prosessen for å se endringene. Dette tok Laila bokstavelig, og alle bildene ble tatt i nettoen, noe hun har ledd mye av i etterkant. Hun kunne jo ikke ha dem på telefonen i tilfelle noen skulle se dem, så de måtte slettes

Laila har gått opp og ned i vekt flere ganger, men sier selv at denne gangen er det noe som er annerledes, og det er bevisstheten. Bevisstheten rundt de valg hun tar, at hun ikke er på en slankekur, at hun ønsker å ta sunne valg på kost og ha gode vaner for trening. Bevissthet er noe man jobber mye med på kurset.

For om ikke hverdagen tillot så mye trening som hun skulle ønske med 4 barn og innspurten i masteroppgaven, kunne dette lett bli forklart med unnskyldninger som hun hadde gjort tidligere. I stedet valgte hun å lage seg en lek der hun måtte yte før hun kunne nyte. Så da kom hoppetauet fram fra skapet hvor det hadde lagt de siste årene. Hver gang hun reiste seg for å gå på do eller gjøre andre ting, måtte hun hoppe 50 ganger. Så på dager der det ble mye stillesitting, var dette fast prosedyre. Dette holdt både kropp og hode i gang. For alt handler om de små tingene og bevisstheten på de gode valgene. Det ble faktisk sånn at barna også hoppet i vei.

For som Laila sier, det er så lett å la være. Og det gjør at det faktisk er like lett å bare gjøre. Alt er opp til deg selv! Og Laila som alltid har sagt at hun ikke kan jogge... Vel, det kan hun og nå løper hun flere km uten problem. Og hun digger det.

Det handler om valg og det å velge noe som er bra for deg selv!

Det siste året har vært fantastisk. Hun har fått et stort overskudd, føler seg fresh og ser bra ut. Ny garderobe er på plass, hun smiler og kjenner på gløden. Hun føler seg fresh og har fått en helt ny giv.

Vi spurte Laila om hun kunne oppsummere det siste året med ett ord, og da kom det kontant

- ENERGI!

> Det handler om valg og det å velge noe som er bra for deg selv!

Skrevet av:
Cecilie Gudmundsen,
Livea ansvarlig ved Nr1 fitness Åsane

10 Tips for varig vektreduksjon

1. Spis regelmessig, ca hver 3.-4. time. Da opprettholder du et stabilt blodsukker gjennom dagen og unngår å bli fysen på kvelden.
2. Husk hverdagsaktiviteten – Ta trapper istedenfor heis, parker bilen lengst vekke når du skal på butikken, gå en omvei til toalett eller kaffemaskin på jobb, gå av et busstopp før og gjør husarbeidet grundig til du blir god og svett.
3. Drikk 2-3 liter rent vann hver dag
4. Planlegg måltidene dine for kommende uke, minimum dagen i forkant. Planlegg alle 5 måltidene og du vil ha en forutsigbar hverdag med gode valg.
5. Ha sunn snack tilgjengelig hjemme og på farten.
6. Finn en treningsform du liker og som motiverer deg til 2-3 økter per uke. Husk at all bevegelse er god bevegelse.
7. Planlegg utskeielser – da blir de ikke større enn nødvendig.
8. YT før NYT
9. Ha en kosedag i uken, da er det lettere å holde planen ellers i uken.
10. Det finnes ikke nei- eller fymat. Det handler om hvor mye og hvor ofte. Man får ofte mer lyst på ting dersom noe er «forbudt». Alt handler om balanse på inntak og uttak.

Livea

Livsstilskurs
- noe for deg?

- ☐ Ønsker du å gå ned mer enn 10 kg?
- ☐ Ønsker du en rask vektnedgang?
- ☐ Ønsker du en varig livsstilsendring?
- ☐ Har du livsstilssykdommer som f.eks høyt blodtrykk, diabetes 2 eller belastnings skader?
- ☐ Ønsker du å lære mer om kost og trening?
- ☐ Ønsker du hjelp og motivasjon til å nå din trivselsvekt?

Krysser du av på mer enn 3 av disse spørsmålene, vil Livea Livsstilskurs passe for deg.

Du må ha en indre motivasjon og et ønske om å endre livsstil og gå ned i vekt.
Vi hjelper deg med resten!

NYHET!

Årets julegave!

Livea lanserer sin første kokebok i samarbeid med **Kokken og Konditoren.**

Sunn og lett hverdagsmat i alle varianter!

Pris
kr 249,-

Benny endret livsstil og kvittet seg med blodtrykksmedisinen

Møt Benny som vi har fulgt dette året på hans vei mot en bedre livsstil, 32 kg lettere.

Når Benny bestemte seg for å gjøre en endring var det flere faktorer som var viktige. Dette var blant annet å få et lavere blodtrykk, senke kolesterolet og generelt oppnå en hverdag hvor det føltes lettere med bevegelse.
Benny har alltid vært en lagspiller og har spilt på toppnivå i ishockey. Han vet at det å være en del av en gruppe, ville gjøre han god når han bestemte seg for å gå ned i vekt med Livea. Det å være en del av en gruppe på livsstilskurset, ifølge ham selv, var en nøkkelfaktor for å lykkes.
Å gjøre dette i lag med flere, ga ham motivasjon, inspirasjon og ikke minst en stor dytt når han skulle gjennom en livsstilsendring som til tider kan føles utfordrende.
Kombinasjonen med å være i gruppe, trene sammen og ha ukentlige samlinger med leksjoner, ga han disiplinen som trengtes i prosessen.

Som et verktøy i prosessen benyttes det måltidserstattere. Hva tenkte Benny om dette?

Benny kjente til bruken av måltidserstattere fra tidligere, og synes ikke dette var noe problem. Han har hele tiden vært tydelig på at når man har bestemt seg for å gjøre en endring, så var fokus på selve endringen det viktigste og bruk av måltidserstattere ville bidra til det resultatet han ønsket.
Måltidserstatterne gjorde det hele lettere fordi man slapp å tenke så mye på hva man skulle spise hver dag og dermed ha fokus på selve endringen av livsstil. At det bidro til rask vektreduksjon, ga også en boost på motivasjonen. Han spiste dem han likte og var ikke så opptatt på om det var smaker han ikke synes var så gode. Alt handler om hvordan man velger å se på tingene, ifølge ham selv. Benny liker å lage mat, og var flink med bruk av krydder og urter. Hver dag har man grønnsaker til middagsmåltidet, og her brukte han tid på å variere tilberedning og smakstilsetninger. Som han selv sier, «det gjelder å ha en positiv innstilling når man skal ned i vekt og endre livsstil. Alt handler om valg».

Trening og bevegelse er viktige deler av en sunn livsstil, hvordan kjente Benny endringene på kroppen?

Benny har hele tiden vært i bevegelse, men de siste par årene har fysisk aktivitet føltes tyngre og gleden ved trening uteblitt. Etter hvert som vekten gikk ned, kom også følelsen av å være lettere i kroppen. Gleden var stor når blodtrykksmedisinen ikke lenger var nødvendig. Trening var lettere og spinning har vært en favoritt denne våren. Ekstra gøy ble fjellturene når selv hans spreke frue måtte gi tapt i holde følge på vei opp Ulriken.

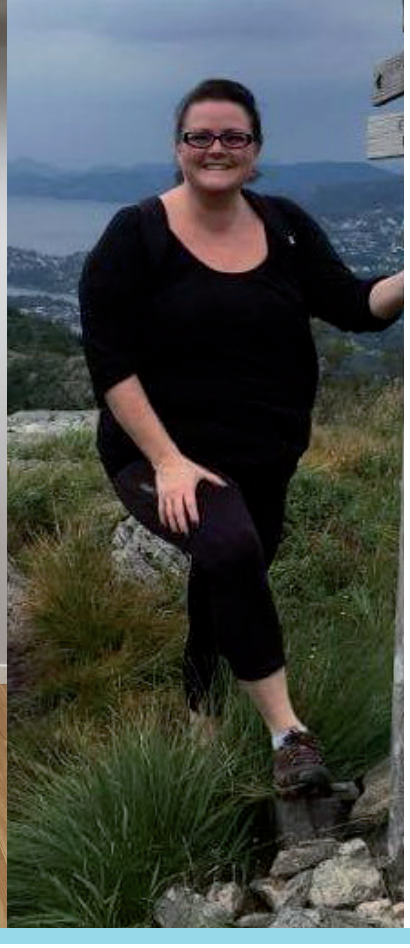
Hva fungerte best på kurset?

For Benny har det vært maten og treningen. Han skulle ønske at det var enda litt mer trening, så da har det vært gøy at flere på kurset gikk og trente sammen utenom kursdag.
Han lurte på om han ville kjenne på sulten, men det har ikke vært noe problem. Med 5 måltider spredt utover hele dagen i tillegg til grønnsaker, har kostbiten gått over all forventning.

Møtte Benny på noen utfordringer, og hvordan løste han disse?

Å holde seg innenfor rammene på kurset har vært viktig for Benny. Når han bestemte seg for å gjøre en endring, bestemte han seg også for å gjøre det som skulle til. Men Benny har også hatt dager hvor han har kjent på utfordringene med å trene på tross av lite lyst og spise et måltid på tross av lysten på noe annet. Motivasjonen har hele tiden vært sterk og han har tatt de rette valgene på tross av lyst. Det har, med utfordringer i tankene, vært viktig for Benny å delta på Oppfølgingskurset som en ekstra støtte når han skal ut og praktisere sin nye livsstil over tid. Her har han lært mer om motivasjon, tankers makt, bevisstgjøring og hvordan få en sunn og god livsstil til å fungere i hverdagen over tid.
Målsetningen til Benny er å bevare en god livsstil med et balansert kosthold og god trening. Som han selv sier, han elsker god mat og liker fysisk aktivitet. Nøkkelen til suksess for ham er å bevare balansen på disse to, og med den kunnskapen han har fått gjennom Livea livsstilskurs og Oppfølgingskurs, så er han sikker på at hans nye livsstil er kommet for å bli.

#livealivsstil



Senteroversikt

Hordaland

Nr 1 Fitness Åsane
Hesthaugveien 18
5119 Ulset
Tlf: 551 65 700

Nr 1 Fitness Fyllingsdalen
Løvåsveien 20
5145 Fyllingsdalen
Tlf: 551 65 700

Nr 1 Fitness Landås
Mannsverk 2
5094 Bergen
Tlf: 551 65 700

Nr 1 Fitness Osterøy
Lonevåg Arena
5282 Lonevåg
Tlf: 551 65 700

Nr 1 Fitness Lindås
Lindås Senter
5955 Lindås
Tlf: 551 65 700

Nr 1 Fitness Voss
Vangsgata 36
5700 Voss
Tlf: 551 65 700

Nr1 Fitness Sotra
Smålonane 2
5353 Straume
Tlf: 551 65 700

Nr1 Fitness Mathopen
Skareveien 1A
5174 Mathopen
Tlf: 551 65 700

Rogaland

Ålgård Sports & Helsesenter
Ole Nielsens vei 13
4330 Ålgård
Tlf: 516 19 009

Telemark

Nr1 Fitness Langesund
Stathelleveien 33
3970 Langesund
Tlf: 359 67 575

Nr1 Fitness Bø
Sandavegen 8
3802 Bø i Telemark
Tlf: 400 57 565

Heia Trening
Moflatevegen 38
3733 Skien
Tlf: 355 00 756

Vestfold

Trimhuset i Horten
Trimveien 41
3188 Horten
Tlf: 330 70 803 (2)

Aust Agder

Nr1 Fitness Arendal
Kystveien 244
4841 Arendal
Tlf: 911 33 411

Møre og Romsdal

Puls´n AS
Sentrum
6260 Skodje
Tlf: 950 69 108

Les mer på www.livea.no
Kontakt oss på post@livea.no

#livealivsstil