

Livea®

LIVEA - LIVSSTIL - VEKTREDUKSJON
NR 1 - 2015

VEKTREDUKSJON

- Livsstilskurs
kr. 1200,- pr. mnd

KURSPLAN 2015

Kurs starter nå!

Les mer s. 3



*Gikk ned 26 kg
på 16 uker*

"Nå føler jeg at jeg virkelig nyter mat
- for første gang"



Les mer om
Anette på s. 4



HVA ER LIVEA?

Livea har et ønske om å hjelpe befolkningen til en sunnere og lettere hverdag. Gjennom Liveas 3 konsept, Livea Livsstil, Livea Xpress og Livea Dietten, er vi klar for å hjelpe deg med å gå ned i vekt og skape nye vaner. Vi har et tilbud som passer alle, om det så er 5 eller 65 kg man ønsker å gå ned.

I Liveas team finner man både ernæringsfysiolog, personlig trener, psykoterapeut og muskelterapeut, og Livea har i tillegg inngått samarbeid med Volvat Medisinske Senter, som bistår med både lege, psykolog og annet kyndig personell ved behov. Blant Liveas kursholdere er også kompetansen svært bred, noe som gir deg de beste forutsetninger for å lykkes med en varig livsstilsendring.

Et Livea-kurs vil gi deg nye bekjenskaper, utfordringer og en unik mulighet for personlig utvikling.

Tar du steget?

*Få mer energi
til det som betyr
mest i livet!*



LIVEA LIVSSTILSKURS

- KURSETS FIRE FASER -

FASE 1



Dette er selve vektreduksjonsfasen.

Her inntar du VLCD måltidserstattere og grønnsaker, som gir et hurtig vekttap. Dette er en stor motivasjonsfaktor for veien videre. Enkelte er skeptisk til å benytte måltidserstattere, men de aller fleste opplever det som en positiv fase, da man får både økt energi og redusert sultfølelse

FASE 2



I denne fasen innfører man ett ordinært måltid, i tillegg til måltidserstatterne.

Når man har gått på VLCD-diett i en periode, er det viktig at man har en gradvis tilvenning til vanlig kost igjen. Vektreduksjonen vil fortsette utover i denne fasen

FASE 3



Nå innføres to måltider, i tillegg til måltidserstatterne.

Dette er første fase på vei mot en stabil vekt, og vektreduksjonen vil hos de fleste stagnere. En videre vektreduksjon vil nå være avhengig av et visst aktivitetsnivå

FASE 4



I denne fasen fokuseres det på å etablere et godt, balansert kosthold.

Man spiser kun vanlig mat, og alle våre anbefalinger er hentet fra Helsedirektoratet. Hvor lenge man skal være i de ulike fasene vil være individuelt. På kurset vil man få personlig veiledning og oppfølging gjennom alle fasene av en lisensiert Livea-instruktør

KLAR FOR EN NY START?

Julen er vel overstått, og rundt om i landet sitter tusenvis av nordmenn med nyttårsforsettene klare. De skal starte et "nytt og bedre liv", gå ned de ekstra kiloene, bli mer aktiv, slutte å røyke eller lignende. For å lykkes med å få et "nytt og bedre liv" kreves det store endringer og omstillinger. For de fleste er dette en for

krevenne prosess å gjennomføre på egenhånd. Livea Livsstilskurs er skreddersydd for at du skal oppnå nettopp dette; "et nytt og bedre liv", med varig vektreduksjon og livsstilsendring.

Ta kontakt med ditt nærmeste Livea-senter og vi vil hjelpe deg!

Christel Sande, Livea AS

LIVSSTILSKURS 2015

LIVSSTIL

OPPSTART: JANUAR / FEBRUAR

VEKTREDUKSJON 10 – 50 KG

Du får:

- ▶ Ett års medlemskap på senteret
- ▶ Ukentlige gruppetreff i 16 uker
- ▶ 4 individuelle treff med din Livea-instruktør
- ▶ Fri tilgang til Liveas oppfølgingskvelder i ett år
- ▶ Undervisning i emnene kosthold, aktivitet og mental helse
- ▶ Skreddersydd trening- og kostholdsplan

Kun kr. 1200,- per mnd/12 mnd*

XPRESS

OPPSTART: HELE ÅRET

VEKTREDUKSJON 4 – 10 KG

Du får:

- ▶ 2 kurskvelder per uke i 8 uker
- ▶ Trening i gruppe på 4-5 personer med PT
- ▶ Skreddersydd trening- og kostholdsprogram
- ▶ Styrke- og kondisjonstrening ukentlig i gruppe

Kun kr. 4900,- per kurs*

DIETT

OPPSTART: HELE ÅRET

VEKTREDUKSJON 2 – 10 KG

Du får:

- ▶ Komplette 8 ukers program etter «gjør det selv» prinsippet
- ▶ Uke-for-uke plan inkl. middag- og lunsjoppskrifter
- ▶ Anbefalinger for trening og aktivitet
- ▶ En pose forbrennings-te
- ▶ Tre veiinger på senterets vekt

Kun kr. 299,-*

* Måltidserstattere kommer i tillegg



*"En livsstilsendring
som fungerer"*

Cecilie Hovland
Kursdeltaker 2013-2014

BOOKING AV KURS

Nye kurs starter nå. Våre instruktører står klar til å hjelpe deg med å nå dine mål. Er dette noe for deg, ta kontakt med ditt nærmeste Livea-senter. Meld deg på via: **post@livea.no** eller **www.livea.no**

Før var jeg støttemedlem på treningssenteret. Nå trener jeg 3-4 ganger i uken, og trenger trening for å føle meg bra, forteller Anette.



- Endelig er alt mulig!

- Det er fantastisk å endelig kunne kjøpe klær i den "normale" avdelingen. Men den største endringen for meg er faktisk at humøret mitt er mye bedre, smiler Anette Horne (20). Ved hjelp av Livea Livsstilskurs har hun på fire måneder gått ned hele 26 kilo.

Tekst: Ragnhild Stende Bjaadal
Foto: Francisco Munoz

Anette fra Bergen har vært overvektig hele livet.

- Jeg var mye lei meg og sint, og hadde et veldig dårlig selvbilde på grunn av vekten. Alt var et ork. Sjokolade var min trøst når livet føltes tungt. Det ble en ond sirkel. Samtidig prøvde jeg alt av slankekurer, men mistet raskt motet og fortsatte å spise mye og feil, forteller Anette.

Vendepunktet kom i sommer, da en bekjent introduserte henne for Livea Livsstilskurs på Nr1 Fitness i Fyllingsdalen.

- Endelig fant jeg et opplegg som passet meg. Måltidene er enkle å forholde seg til, for stort sett er det

jo snakk om en shake, smiler Anette, som innrømmer at det var veldig tøft i begynnelsen: - Jeg var jo vant til å spise sjokolade hver dag. I starten var jeg sulten hele tiden. Det var knallhardt!

- FØR HADDE JEG RETT OG SLETT FOR DÅRLIG KUNNSKAP OM MAT. DA ER DET JO UMULIG Å TA DE RETTE VALGENE.

Ikke lenger sjokolade som trøst
Før Anette satte i gang, gjennomgikk

Nå føler jeg endelig at jeg er god nok til å gjøre noe med drømmene mine! forteller Anette, som har som mål å bli politi.



hun grundige undersøkelser. Sammen med Livea-veileder Christel hos Nr1 Fitness, besluttet hun å begynne rett på fase 2 av dietten, for å unngå ketose. Ketose er en tilstand som oppstår når man kun spiser proteiner og fett. I mangel på karbohydrater, vil kroppen da begynne å forbrenne mer av sitt eget, oppsamlede fettlager. Ketose gir rask vektnedgang, men mange føler seg slitne, svimle og slappe i starten. Fordi Anette har hatt tendenser til depresjon tidligere, ønsket ikke de medisinske ansvarlige hos Livea å utsette henne for den ekstra belastningen. Derfor spiste Anette ett vanlig måltid om dagen, i tillegg til shakene. - Jeg har ikke skeiet ut en eneste gang. Ikke engang da mormoren min døde, og jeg hadde det tungt. Tidligere trøstet jeg meg selv med mat og sjokolade. Nå fikk jeg hjelp og støtte fra Christel, slik at jeg kom meg gjennom sorgen uten å ty til usunn mat som trøst, forteller Anette.

Nyter mat for første gang

Vektnedgang er en stor del av Livea Livsstilskurs. Men det aller viktigste er å gi deltakerne kunnskap om mat og fysisk aktivitet, i tillegg til mentale verktøy for bedre selvtillit og selvfølelse. - Før hadde jeg rett og slett for dårlig kunnskap om mat. Da er det jo umulig å ta de rette valgene. Nå vet jeg hva som er bra og dårlig, og hva kroppen min trenger. Jeg kan spise kake, men jeg trenger ikke ta et stort stykke for å nyte smaken. Før gikk kakene ned på høykant, jeg hadde aldri tid

til å smake. Nå føler jeg at jeg virkelig nyter mat - for første gang. Jeg har kontrollen, sier Anette bestemt.

Drømmer for fremtiden

Anette har trent 3-4 dager i uken i hele perioden. Zumba er favoritttreningsformen, men hun har også jogget regelmessig.

- Jeg har nemlig en drøm om å løpe på en strand i Syden, smiler hun.

Hun er bare fire kilo unna vekt målet sitt, og spiser nå lunsj og middag, pluss tre shaker daglig. 101 kilo har blitt til 75. Også humøret er lettere:

- Jeg er mye mer positiv og føler meg bedre på alle måter. Selvfølgelig har jeg fortsatt noen dårlige dager, men ikke oftere enn andre, smiler Anette. Anette studerer for å ta studiekompetanse, i tillegg til å jobbe som assistent ved et pleiehjem. Hun har gått ned fire størrelser i uniform siden i sommer. På sikt er drømmen å komme inn på Politihøgskolen.

- Nå føler jeg endelig at jeg er god nok til å ta sjansen! Livea Livsstilskurs har vært helt fantastisk for meg. Jeg hadde aldri klart å endre livsstilen min uten den støtten, oppfølgingen og kunnskapen jeg har fått fra Christel og de andre rundt meg. De har oppmuntret og motivert meg når jeg har følt meg motløs. Familie, venner og kollegaer har skrytt av meg hver dag, og inspirert meg til å stå på videre. Nå føler jeg at alt er mulig!

HVORFOR TA ET LIVSSTILSKURS. - EKSPERTENE SVARER



UNNI DAHLE OLSEN
PSYKOLOGSPESIALIST, VOLVAT MED.SENTER

- Det finnes mange måter å gå ned i vekt på. De fleste har til felles at man i en tidsbegrenset periode endrer på spisevaner og/eller fysisk aktivitet. Mange vil da gå ned i vekt, men når "kuren" er over vil de ofte gå tilbake til gamle vaner.

For mange blir dette et gjentakende mønster hvor man slanker seg, går ned i vekt for så å legge på seg igjen og gjerne litt ekstra.

Livsstilsendring betyr at man innarbeider vaner og rutiner som skal vare livet ut.



ARNE INSTEBØ
LEGE, VOLVAT MED.SENTER

- Min jobb som lege består i hovedsak av utredning og behandling av sykdom. I stadig sterkere grad så ser man nytten av å forebygge sykdom gjennom livsstilsendring, siden vår livsstil er en økende trussel mot folkehelsen.

Ved behandling av sykdom får pasienten utskrevet en resept / henvisning til anbefalt behandling. Det er etterlevelsen av den foreskrevne behandling som er styrende for pasientens prognose. På samme måten så er effekten av en livsstilsendring avhengig av etterlevelsen av de rådene som blir gitt. Min erfaring er at det kreves tett oppfølging for å sikre at den enkelte pasient klarer å gjennomføre endringene.

Et livsstilsendringskurs er en effektiv måte å sikre tett oppfølging av pasienten.

Noe for deg?

LURER DU PÅ OM LIVEA KURS KAN VÆRE NOE FOR DEG?

På et Livea kurs finner du både mannlige og kvinnelige kursdeltakere i alle aldersgrupper og livssituasjoner.

Deltakerne har ulike utfordringer, noen større, andre mindre. Dette kan være alt i fra sykdomsrelaterte tilstander som høyt blodtrykk, diabetes type 2 og belastningsskader, til mangel på rutiner og motivasjon.

Uavhengig av hvilke utfordringer du har med din overvekt kan vi hjelpe deg ved å gjøre individuelle tilpasninger. Det eneste du trenger er en indre motivasjon og et ønske om å endre livsstil og gå ned i vekt.

Vi hjelper deg med resten.

Ta kontakt med
ditt nærmeste
Livea senter.
Nye kurs starter nå!

Nyhet!

Livea

TOFFEE KARMEL!

Et perfekt mellommåltid fra Livea



- Kun 200 kcal
- 13,4 g proteiner
- 12 vitaminer
- 11 mineraler

LIVEA LANSERER DET PERFEKTE MELLOMMÅLTID.

Med kun 200 kcal er Liveas karmellbar et ideelt alternativ når du er på farten. Baren selges på samtlige Livea-sentre fra mars 2015, og er ikke bare forbeholdt Livea kursdeltakere.

livea.no

Cecilie Hovland gikk ned 60 kg på 8 mnd.

"Jeg har tidligere forsøkt både lavkarbo og andre dietter, men resultatene fikk jeg først da jeg startet på Livea sitt livsstilsendingskurs. Det er nemlig en livsstilsendring som fungerer"

- Cecilie Hovland



Les Cecilies historie på www.livea.no

Nå kan du også oppnå dine mål!
Meld deg på kurs via vår hjemmeside.

Vi står klare til å hjelpe deg



Vårt sykehus og medisinske senter har korte ventetider

- | | | | | |
|-------------------------|-------------------|---------------------|------------------------|-----------------|
| • Allmennlege | • Generell kirurg | • Jordmor | • Nevrolog | • Ryggkirurgi |
| • Barnelege | • Gynekolog | • Karkirurg | • Ortoped | • Sjømannslege |
| • Bedriftshelsetjeneste | • Hjertelege | • Legevakt | • Overvektskirurgi | • Urolog |
| • Endokrinolog | • Hudlege | • Livsstil/ernæring | • Plastikkirurg | • Øre-nese-hals |
| • Fot- og ankelkirurgi | • Håndkirurg | • Mage/tarm | • Psykolog | |
| • Fysioterapeut | • Indremedisiner | • Nakkekirurgi | • Reisemedisin/vaksine | |

Volvat Medisinske Senter AS

Avd. Medisinsk senter / Legevakt
Laguneveien 9
5239 Rådal
Tlf. 55 11 20 00
www.volvat.no

Avd. Sykehus
Ulriksdal 2
5009 Bergen
Tlf. 55 11 20 00

Åpningstider: Hverdager 08.00-22.00.
Lørdag 09.30-16.00.
Søndag/Helligdager 10.30-16.00.
Ansvarlig lege: Ronald Skjeie.



Volvat
INNGÅR I CAPIO EUROPA

HER FINNER DU LIVEA:

- **HEDMARK** Skarnes
- **HORDALAND** Åsane, Fyllingsdalen, Landås, Lindås, Osterøy, Sotra, Stord
- **AKERSHUS** Bjørkelangen, Kløfta, Lillestrøm
- **AUST-AGDER** Arendal - Kick Krøgenes, Arendal - Kick Treningssenter
- **ROGALAND** Haugesund, Ølen
- **SOGN OG FJORDANE** Førde
- **TELEMARK** Langesund
- **VESTFOLD** Horten
- **ØSTFOLD** Askim

KONTAKT

post@livea.no eller www.livea.no

Livea

I disse fylkene
finner du
Livea Livsstilskurs



Verdikupong

Kr. 500,-

Ta med deg verdikupongen og få kr. 500,- i rabatt på et Livea Livsstilskurs.