



"Jeg var meget skeptisk før jeg begyndte"

Solfrid stråler som solen, når hun stepper i gruppetræningssalen. Glad var hun også, da vi mødte hende, medens hun prøvede nyt tøj hos en lokal tøjforretning. Hun havde tabt 33 kilo og var gået 6 tøj størrelser ned. Det er ikke så sært, at damen er glad..

Tabte 33 kilo og 6 tøjstørrelser

Hun tabte 33 kilo i vægt, 6 tøj størrelser, 17 cm i taljen og 22 cm om bagen. "Jeg anbefaler EasyLife programmet på det allervarmeste. Gå bare i gang", siger Solfrid på 29 år.

Som så mange andre før hende, var Solfrid skeptisk over for EasyLife før hun selv startede i slutningen af august 2006. "Jeg havde nærmest affundet mig med, at jeg skulle være overvægtig resten af livet. Jeg havde været overvægtig som barn, og hele min familie var også overvægtige. Der var mange andre i familien, som havde prøvet diverse slankekure gennem årene. De var gået ned i vægt for lige så hurtigt at gå op igen. De var meget skeptiske over for EasyLife programmet", fortæller Solfrid, som også fortæller om en problematisk barndom og ungdom på grund af overvægt.

"Jeg blev mobbet i skolen og ønskede rigtig meget at tabe mig".

Det var først efter hun var begyndt at træne i et fitnesscenter, at Solfrid blev opmærksom på livsstilsprogrammet EasyLife.

"Jeg kom ind i en god træningsrytme, men forstod jo også, at det ikke var nok for at tabe mig. Samtidig så jeg alle plakaterne og magasinerne om EasyLife i fitnesscentret, og jeg hørte om alle dem, som det var lykkedes at tabe sig - takket være EasyLife. Det halve af byen taler jo om EasyLife på gaden", fortæller den 29 årige, som blev ekstra tændt, da hun så sin tante tabe rigtig mange kilo ved at deltage i EasyLife programmet.

Nåede sit mål i december

Solfrid startede i slutningen af august med en forsigtig målsætning om at tabe 20 kilo i løbet af de 6 måneder, som EasyLife programmet varer.

"Jeg var meget skeptisk overfor, om det nu var muligt, og jeg blev lidt overrasket, da jeg nåede mit mål allerede i december, kun halvvejs i programmet", fortæller Solfrid, som fik blod på tanden og havde tabt

27 kilo, da programmet var færdigt i februar.

Solfrid stoppede ikke her. Hun fik fortsat støtte og hjælp, og hun beviste både over for sig selv og andre, at EasyLife kun er begyndelsen på en ny og varig ændring af livsstilen.

Vi taler med Solfrid den 10. oktober 2007, altså godt og vel 1 år efter hun startede på EasyLife og mere end 7 måneder efter hun var færdig med programmet. Hun har nu tabt 33 kilo og vil fortsat tabe sig nogle kilo. For Solfrid har omlagt sin livsstil, både i forhold til, hvad hun spiser, og hvordan hun ellers lever.

"I stedet for at spise nogle få måltider hver dag, som jeg gjorde før, spiser jeg nu 5-6 gange dagligt. Jeg rører ikke længere hvedemel og stivelse, men spiser i stedet mange grøntsager, frugt og drikker meget mere vand - faktisk 2-3 liter hver dag. Desuden bruger jeg også EasyLife kosterstatning ind imellem. Det er en god måde at få et fornuftigt måltid på en hurtig måde", fortæller Solfrid, som nærmest stråler af lykke, mens hun prøver nyt tøj i en lokal tøjforretning.

"Dette er nok det allerbedste i mit nye liv. Det er fantastisk at kunne købe det tøj, som jeg ønsker mig, uden at jeg skal tænke på, om de nu har min størrelse. For førhen kunne jeg aldrig finde noget, som passede mig", fortæller Solfrid, og hun kan ikke blive færdig med at rose al den støtte og hjælp, som hun har fået fra de ansatte i centret.

Fik god hjælp

"Det havde ikke været muligt, at klare dette på egen hånd. Jeg har hele vejen fået megen hjælp af instruktørerne. Og min EasyLife instruktør har altid været tilgængelig, han har både ringet og sendt opmuntrende beskeder, når jeg har trængt til det. Samtidig har jeg fået megen hjælp fra resten af EasyLife gruppen. Vi blev en gruppe, som både trænede sammen, ringede til hinanden og mødtes", fortæller den 29 årige, som træner 3 gange om ugen i fitnesscentret og tillige går ture de andre dage.