

xtravaganza®

Fordi vi kan vektreduksjon

Lifetime Inspirasjon: For deg som vil beholde vekten - lenge

Løp for sin
døde venn



xtravaganzablogg:
Nye bloggere
overtar etter Hege!



Bla om og
les mer om våre
fantastiske
kunder

Smaksskolen:

xtravaganza inspirerer
deg til matglede!

Oppskrift: En god og
sunn start på 2011



Fordi det er en vektreduksjons- metode som fungerer

Les om Hanne Britt Vold
fra Grimstad som gikk ned
19,5 kilo med xtravaganza.

-19,5kg

xtravaganza er løsningen for deg som vil
gå ned i vekt – og bli der.

Les mer!
www.xtravaganza.no



Bevegelsesglede



Mental Trening

En vektreduksjonsmetode som fungerer

Et av Nordens største vektreduksjonskonsept er nå godt etablert i Norge og klar til å hjelpe deg! Det viktigste er at du har bestemt deg, og at du vet hva du vil oppnå. Vi hjelper deg med å skape et tydelig og glødende mål, og vi støtter

deg hele veien. Er du forberedt på å satse krefter, energi og tid på ditt lettere liv?

Da har vi verktøyet.

xtravaganza er et helhetskonsept for livs-stilsforandring, der vi legger fokus på å skape nye vaner for et lettere og

friskere liv. Med hjelp av programmets fire ledestjerner: Mental Trening, Mental Næring, God Energi og Bevegelsesglede kommer du til å nå målet.

Fordi det er lettere enn du tror.



Mental Næring



God Energi



BEVEGELSESGLEDE

Det viktigste med fysisk trening er at du gjør noe som du synes er morsomt - på den måten blir treningen til en god vane. Gjennom xtravaganza tilrettelegger vi aktiviteter tilpasset dine behov. Bevegelsesglede og balanse er viktige deler i xtravaganzas program. I tillegg til dette har vi uteaktiviteter, opplevelsaktiviteter og hverdagsaktiviteter.



MENTAL TRENING

Den mentale treningen jobber med tankens kraft, selvbilde, motivasjon, konsentrasjon, utholdenhet, mål og målbilder. Å ha viljen og kunnskapen er bra, men selve forandringen sitter i hodet. På samme måte som kroppen trenes opp til å bli sterkere kan vi også trene opp tankene i hodet til å bli mer positive.

Kjernen i xtravaganza: de fire ledestjernene



MENTAL NÆRING

Humor, glede og nytelse er forutsetninger for motivasjon og utholdenhet. Skal du lykkes med å gå ned i vekt trenger du å gjøre ting som motiverer deg. Belønn deg selv med for eksempel massasje, besøk hos frisøren, en blomsterbukett eller en god bok. Mental Næring handler om å gi deg selv den oppmerksomheten du selv fortjener.



GOD ENERGI

Mye av dagens mat er behandlet og inneholder færre vitaminer og mineraler enn de gjorde for hundre år siden. Dagens mennesker er mer stresset enn før og har derfor et dårligere opptak av disse næringsstoffene. God Energi handler om hvordan du kan påvirke deg selv til å øke livskvaliteten, både i form av å lage maten og å nyte maten.

Vektmagasinet utgis to ganger i året av xtravaganza Norge AS

Ansvarlig: Jan Roar Tømmerås

Layout: Annette Frøtheim Karlsen

Trykk: Bring Dialog Norge AS

© xtravaganza 2011

post@xtravaganza.no // Tlf: 992 50 866 // www.xtravaganza.no

Mindre, og mer fornøyd

Siden hun begynte på xtravaganza for snart ett år siden har Hanne Britt Vold opplevd hva mentalt fokus og klare målsetninger kan gjøre med et menneske. Nå er hun lettere både fysisk og ikke minst til sinns.

“ *Jeg har faktisk lært meg å slappe av på en helt annen måte, og det har påvirket livet mitt på så mange andre områder.* ”

– Det aller viktigste i prosessen med å gå ned i vekt er å ha fokus på å se fremover og på at du skal nå målet ditt. Jeg tror at et sterkt fokus på vekt alene er årsaken til at mange feiler. Ved å fokusere på den mentale treningen, kan det som oppleves som som tungt endres til det positive. Man får øynene opp for alt det gode som ligger i det arbeidet man faktisk gjør, sier hun.

– Jeg ble større og større

Tidligere trivdes ikke Hanne Britt med livet sitt fordi hun følte seg så tung. Hun så at maten ble brukt som trøst, og var det noe hun opplevde som vanskelig eller utfordrende, puttet hun noe i munnen. Hun hadde det ikke bra med seg selv, og følte at hun ikke levde slik hun ønsket.

– Livet før xtravaganza bestod av å sitte på baken i sofaen og spise. Jeg ble større og større, og mindre og mindre fornøyd. Så før jul i fjor bestemte jeg meg for å virkelig gjøre noe med livet mitt. Og når jeg har bestemt meg, da får jeg det til. Men det er veien frem til det punktet hvor jeg virkelig bestemmer meg som er det vanskeligste, smiler hun.

Over all forventning

Etter bare fire måneder med xtravaganza nådde 44-åringen det første målet hun hadde satt opp på forhånd. Nå, nesten et år etter oppstarten, har hun gått ned 19,5 kilo. Det var en annonse i avisen som fikk henne til å begynne på programmet til xtravaganza i januar.

– Dette må være noe for meg, tenkte jeg. Det var jo en stor overgang i begynnelsen, og en utfordrende prosess. Men den gikk veldig bra, faktisk over all forventning, forteller hun.

I begynnelsen følte hun seg sulten, men etter hvert forsvant denne følelsen og hun synes det gikk greit å holde på videre. Hun forteller at sultfølelsen var noe hun taklet fordi hun rett og slett hadde bestemt seg for å klare det.

Grimstadkvinnen opplevde imidlertid et lite tilbakefall, men hun kom seg raskt videre.

– Tilbakefall er ikke så farlig. Det er jo bare å begynne på ny frisk dagen etter, sier hun entusiastisk.

Fortsetter på Lifetime

Nå føler Hanne Britt at hun er godt i gang i sitt nye spor. Hun har bestemt seg for å fortsette på xtravaganza Lifetime, for å kunne dra fordelene av å være i et sunt miljø. Støtte og oppmuntring underveis fra familie og venner har også betydd veldig mye.

– De fulgte med på utviklingen min, og jeg fikk til og med høre at jeg måtte passe på så jeg ikke ble for tynn, ler Hanne Britt.

Hanne Britt sier at det som etter hennes mening karakter-



iserer xtravaganza og deres måte å jobbe på, er at det jobbes så helhetlig. De fire ledestjernene fungerte veldig bra for henne i så måte.

– Den mentale treningen var veldig viktig for meg. Jeg har faktisk lært meg å slappe av på en helt annen måte, og det har påvirket livet mitt på så mange andre områder. Nå er det som om jeg tar inn omgivelsene mine og livet mitt med et positivt fortegn. Jeg ser fremover med en god følelse. Nå vet jeg at jeg er en kvinne i min aller beste alder, avslutter hun.

Hanne Britt Vold gikk ned 19,5 kilo med xtravaganza. (Foto: Morten Fosseland)

Torbjörn Malm opplevde en tragisk bortgang for en av sine beste venner i sommer. Det ga ham ekstra motivasjon til å endre livsstil med xtravaganza og løpe halvmaraton til inntekt for hjerte- og lungeforskning.

Løp for sin døde venn

– Jeg var i minnestunden til min avdøde venn og så at mange på min alder hadde en "farlig" mage. Senere, under en løpetur, fikk jeg ganske sterke bilder av at jeg skulle løpe Oslo Maraton og bestemte meg for å gi mine venner en utfordring. Hvis jeg klarte å gjennomføre, skulle de bidra med kr 100 eller mer til forskning på hjerte- og lungesykdommer. Dét klarte jeg, forteller Torbjörn.

Motivasjon betyr mye

50-åringen forteller at det mentale har vært viktig for ham og at man kommer langt med å ha klare mål. Men da Oslo Maraton var over opplevde han et lite vakuum. Motivasjonen sank, han falt litt tilbake til gamle uvaner hva gjelder kosthold og kiloene økte. Men ved hjelp av xtravaganza har han nå fått tilbake motivasjonen og går for øyeblikket på programmet Lifetime.

Ti år yngre

Torbjörn kom i kontakt med xtravaganza ved en tilfeldighet i mai. For noen år siden skadet han menisken og ble operert først i mars i fjor. Da kom også lysten til å komme i gang med treningen. Til tross for en del fysisk aktivitet gikk han likevel opp i vekt, og luftet frustrasjonen for fysioterapeuten som

behandlet ham etter operasjonen. Det var da han fikk høre om xtravaganza.

– Motivasjonen steg raskt når jeg fikk noen å støtte meg til. Når jeg samtidig oppdaget at kiloene raste og kneet ble bedre, steg den ytterligere, forteller han. Etter et halvt år med xtravaganza har jeg gått ned ti kilo og føler jeg meg nå ti år yngre, forteller han, tydelig fornøyd med livet.

Ikke halvveis

Torbjörn anbefaler til andre som ønsker å gå ned i vekt at man først og fremst mentalt forbereder seg til å ta en beslutning som man forankrer i seg selv og sin nærmeste omgivelse.

... føler jeg meg nå ti år yngre (...)

Han mener det er så lett å ha lyst til å gjøre en forandring halvveis, men at man da straks er tilbake til gamle vaner.

– Da tror jeg man nesten kan risikere å gå opp i vekt i stedet for ned. Jeg tror jeg kunne klart å gå ned i vekt på egenhånd på kort sikt. Men på lang sikt ville jeg nok fått problemer uten xtravaganza i ryggen. Det gir meg masse kunnskap om trening, kosthold og en generell livsendring. I tillegg er det godt å ha en gruppe å støtte seg på, avslutter han.



Torbjörn Malm gjennomførte Oslo Maraton samtidig som han samlet inn penger til forskning på hjerte- og lungesykdommer. (Foto: Monica Krogstad)

Dette får du som kunde:

- Din personlige helsekonsulent
- Individuell oppstart - for å komme raskt i gang
- Gruppetreff - som motiverer
- Mental Trening - for å nå målet
- Bevegelsesglede - aktiviteter som passer deg, både ute og inne
- Inspirerende medlems-tjenester på nettet
- Ekspertrådgivning



BLI INSPIRERT: Til et varig resultat med det nye Lifetime I-programmet

Etter at du har jobbet med din nye jevnvektstrening en stund, kan andre utfordringer dukke opp. Den indre "termostaten" som vil tilbake til den gamle vekten kan nå gjøre seg gjeldende, om den ikke allerede har gjort det. Det er helt naturlig. En viktig del av din jevnvektstrening vil være å håndtere ulike utfordringer, slik at du kan beholde ditt nye og lettere liv.

Å trene jevnvekt er så mye mer enn å bare fokusere på vekten. For et varig resultat er det nødvendig med påfyll av motivasjon og energi. Det får du med Lifetime Inspirasjon. Din motivasjon og streben etter å bli værende i resultatet er det brenselet du trenger for å nyte fremgangen. Lifetime Inspirasjon er verktøyet du trenger for å oppnå et varig resultat.

Ta kontakt med nærmeste xtravaganzaenhet for mer informasjon om oppstart og påmelding.

Fordi det er enkelt når det er gøy



En verden av smaker

Prøv nye råvarer og bruk alle sansene dine når du spiser. Har du tatt deg tid til å kjenne etter hvordan basilikum egentlig smaker? Eller hva med rotselleri?

Ved å trene på å bruke alle sansene ved måltidet, og ved å utfordre deg selv med nye kryddersmaker og råvarer, kan du utvide og utvikle kreativiteten og smaken.

Gjennom xtravaganza får du muligheten til å delta på Smaksskolen som inspirerer deg til matglede - som du kan ta med hjem til ditt eget kjøkken!

Ta kontakt med nærmeste xtravaganzaenhet for mer informasjon om oppstart og påmelding.

Fordi ingen er like

Alle program bygger på at du får kunnskap om hvordan du skal lykkes å endre din adferd.

Velg det programmet som passer deg best!

 **xtravaganza tjeue6***

xtravaganza tjeue6 passer aller best for deg som har 20 kilo overvekt eller mer. Passer også for deg som vil redusere vekten i et litt langsommere tempo.

 **xtravaganza intensiv***

Er et program som er utformet for deg som ønsker å gå ned 10-20 kilo og se raske resultater.

 **xtravaganza lifetime**

Er et jevnvektprogram hvor man lærer hvordan man beholder sin egen ideavvekt etter vektreduksjonen.



Bloggen har gitt meg en ekstra motivasjonsfaktor (...)

Hege Kranå (31) fra Bodø blogger om xtravanzahverdagen. (Foto: Morten Ovesen)

Blogger bort kiloene

Etter mange mislykkede forsøk på å gå ned i vekt med ulike metoder, har Hege Kranå gått ned 43 kilo siden hun begynte med xtravanza for ett år siden. Nå finner hun motivasjon til å stabilisere vekten gjennom bloggen sin.

- Jeg kan ikke gå og kjøpe meg noe i en kiosk i Bodø lenger, uten å risikere at det er noen som kjenner meg igjen. Bloggen har gitt meg en ekstra motivasjonsfaktor til å endre livsstil og tankesett, forteller den blide 31-åringen.

Dobbel tjue6

Hege gikk ned hele 30 kilo fra nyttår og frem til sommeren ved hjelp av xtravanzas grunnprogram tjue6. Da hun fikk muligheten til å blogge om sin nye livsstil på xtravanzas hjemmesider, gikk hun like gjerne i gang med nye 26 uker. Nylig avsluttet hun grunnprogrammet og er nå i gang med jevnvektsprogrammet Lifetime.

- Nå har jeg gått ned 43 kilo, men jobben er ikke gjort med det. Det kan ta lang tid å venne kroppen til den nye livsstilen. Da er det deilig å føle at motivasjonen er på topp. Positive tilbakemeldinger på bloggen min er en stor årsak til det, sier hun.

...deilig å føle at motivasjonen er på topp.

Mental trening

Hege mener at den mentale treningen xtravanza tilbyr underveis, er det viktigste

for resultatene medlemmene oppnår. Hun forteller at det handler mye om å innarbeide sunne vaner både i forhold til kosthold og trening. CDen man får utdelt og som tar for seg det mentale, har vært svært viktig for henne.

- Jeg hører ofte på CDen flere ganger i uken. Den hjelper meg blant annet til å danne meg mål om hvordan jeg ønsker å være som person, både av utseende og personlighet. I tillegg har Mental Næring vært en annen viktig ledestjerne for meg. Denne setter fokus på de positive tingene som jeg tidligere ikke har lagt merke til, sier Hege.

Ute å leker

Hun forteller at alt er blitt lettere etter at kiloene raste av. Tidligere slet hun med høyt blodtrykk, betennelse i begge hælene og vonde knær. Det meste var fysisk tungt, blant annet helt elementære ting som å gå opp en trapp. I jobben som lærer på en skole for 1.-10. klasse, har hun også merket enorm forskjell.

- Nå kan jeg være mer ute å leke med ungene på skolen. Inspeksjonene er mye artigere og jeg er ikke utslitt når jeg kommer hjem. Det betyr mye, sier hun, tydelig lettet.

Bevisst på hindringer

Som et tips til andre som ønsker å gå ned i vekt mener Hege det er viktig å være bevisst

på hvilke hindringer som står mellom deg selv og en lettere hverdag. Da mener hun det er lettere å bekjempe disse hindringene.

- Det kan være vanskelig å takke nei til mat på kurs og i selskaper. Men ofte blir folk imponert over at man ønsker å gjøre noe med sin egen livsstil og respekterer at man takker nei. På grunn av meg serveres det sjelden kaker og annet snop på lærerværelset lenger, men det kommer jo alle til gode, sier Hege, før hun avslutter med å si at hun ser veldig positivt på fremtiden.

Trenger du inspirasjon? Våre nye bloggere finner du på www.xtravanzablogg.no

Tre nye bloggere er klare!

Fant livsgleden og hverandre



Lise Helene Paulsen (fv), Bente Bing Kleiva og Nina Norill har støttet hverandre siden de startet på xtravaganza i 2009. (Foto: Nina Norill)

For halvannet år siden var de totalt ukjente for hverandre, men hadde ett felles mål – økt livskvalitet. I dag stråler de av energi og livsglede. Og ikke minst er de gode venninner.

– I løpet av de første kurskveldene med xtravaganza fant vi kjemien. Derfor var det naturlig for oss å være sammen da alle ble bedt om å danne peptalkgrupper. Nå er vi blitt godt kjent gjennom opp- og nedturer, felles problemer og felles mål. Det har betydd veldig mye. Har vi avtalt å gå på trening, skal man ha en utrolig god grunn for å la være, forteller Bente Bing Kleiva (59).

Fokus på helheten

Sammen med Nina Norill (59) og Lise Helene Paulsen (45) har hun vært tilknyttet xtravaganza siden august 2009. Da hadde de fått nok av slitne og trøtte kroppar, og var fast bestemte på å bli mer opplagt i hverdagen. De tre venninne har prøvd det meste for å gå ned i vekt tidligere, og nevner alt fra Grete Roede og Blodtypedietten til Nutrilett og Weight Watchers.

– Men med xtravaganza er det ikke fokus på hvor mange kilo vi har gått

ned, fordi bedring av helsen og større tilfredshet med hvordan vi fungerer er så utrolig mye viktigere. Nettopp dette ikke-fokuset på vekt har gjort at vi har gjennomført kurset og lyktes, i motsetning til andre kurs der offentliggjøring av antall kilo har fått oss til å synke enda lenger ned i mismotet, sier Bente.

Bevegelsesglede ble Mental Næring

Venninnene er enige om at xtravaganzas fire ledestjerner: Bevegelsesglede, God Energi, Mental Næring og Mental Trening har vært viktig på hver sin måte. Den mentale treningen har gjort at de nå utfordrer hverandre til å våge nye ting og kommer med oppmuntringer og formaninger når det trengs. Samtidig har venninnene fått en mye større glede av å bevege seg enn tidligere.

– Vi er blitt svært bevisste på Mental

Næring, hvor viktig det er å gjøre ting som gleder oss selv i hverdagen. At en av disse tingene kan være å bevege seg, er noe vi aldri hadde trodd for et år siden, sier Nina henrykt.

Flere hundre SMS

– Vi skal fortsette å tulle og le av oss selv, men samtidig pushe hverandre til å våge å gjøre nye ting. Overvekt har vært en felles plattform, dette skapte gjenkjennelse og fellesskap. Vi kjenner alle bortforklaringene, fornektelsene, vi har vært der og kan avsløre dem for hverandre. Vi vet hvordan det er å veie for mye, derfor kan vi også gi hverandre støtten som hjelper –

det skal vi fortsette med. Siden oppstarten har vi faktisk sendt hverandre flere hundre SMS med støtteerklæringer og oppmuntringer, avslutter Nina.

Vi er blitt svært bevisste på mental næring (...)



– Det har vært en utrolig reise frem til nå, og jeg har en utrolig reise foran meg også (...)

Anne-Berit Bjerkli,
Mo i Rana
(Foto: Fredrik Holmin)



– Det føles nesten som vi får tid til å gjøre mye mer nå enn tidligere (...)

Monica Johansen
og Jens Holte,
Kragersø
(Foto: Jan Hasseleid)



– Alt ligger mellom øra. Nå er det så deilig å kjenne at alt går mye enklere (...)

Mona Ledum,
Kongsberg
(Foto: Silje Holter)



– Jeg har overhodet ikke noe problem med å leve slik jeg gjør nå resten av livet (...)

Britt Karlsen,
Larvik
(Foto: Hege Mathisen)



– Bare jeg ser joggeskoene mine blir jeg i godt humør. (...)

Rolf Nilssen
Mo i Rana
(Foto: Fredrik Holmin)

Les resten av historiene på www.xtravaganza.no

Et nytt år har startet! For mange betyr det begynnelsen på nye vaner. La xtravaganza inspirere deg til en smakfull start på 2011. Fordi det er lettere enn du tror.

Seifilét med brokkolistuing

1 porsjon

150 g seifilet
1 brokkolibukett 25 g
1,5 ss purreløk 7 g
2 ss lett kesam
Nypresset sitron
1 neve salatblad 20 g
2 skiver gul paprika 20 g
¼ avokado 30 g
¼ rødløk 30 g
½ dl kidneybønner 35 g
½ gulrot 70 g
1 ts xtraOil omega 3, 6 og 9
1 ts eplecidereddik
Urtesalt og pepper

1. Sett ovnen på 225 grader.
2. Kok opp vann, ha i brokkolien i 30 sekunder. Sil av vannet og finhakk

brokkolien.
3. Bland i kesam og sitron. Smak til med urtesalt og pepper.
4. Legg fiskefileten i en ildfast form og legg brokkolistuingen oppå fisken. Ovnstak i 12-15 minutter.
5. Skjær avokadoen, paprika og rødløk i små biter og bland i kidneybønnene. Strimle guleroten ved hjelp av en potetskreller.
6. Bland olje og eplecidereddik sammen, press litt sitron over. Avslutt med litt pepper på toppen.
7. Serveres sammen med salatbladet.



Fordi dette er mitt livs beste investering

Besøk oss på www.xtravaganza.no

xtravaganza er løsningen for deg som vil gå ned i vekt – og bli der. Vi finnes på 40 ulike steder i Norge:

ALTA, Spenst Alta - tlf. 78 44 66 60
ARENDAL, Spenst Arendal - tlf. 993 27 177
BARDUFOSS, Friskhuset Bardufoss - tlf. 950 75 853
BERGEN
- Danmarks plass, Xanadu Sprek og Blid - tlf. 55 29 43 01
- Fyllingsdalen, Sissels Trening og Trivsel - tlf. 55 15 43 00
- Kleppstø, Sprek og Blid Kleppstø - tlf. 55 33 44 00
- Knarvik, Sprek og Blid, Studio Nor - tlf. 56 35 64 64
- Kokstad, Sprek 247 - tlf. 410 24 332
- Paradis, Sprek og Blid Paradis - tlf. 410 24 332
- Straume, Sprek og Blid Straume - tlf. 56 32 44 01
- Åsane, Sprek og Blid Åsane - tlf. 55 33 44 00
BODØ, Friskhuset Bodø Spektrum - tlf. 904 79 944
FAUSKE, Friskhuset Fauske - tlf. 75 64 11 88
FINNSNES, Friskhuset Finnsnes - tlf. 77 84 16 60
GJØVIK, Spenst Gjøvik - tlf. 61 13 50 10
GRIMSTAD, Spenst Grimstad - tlf. 37 04 22 33
HARDANGER, Sprek og Blid Hardanger - tlf. 56 55 72 00
HARSTAD, Friskhuset Harstad - tlf. 77 07 97 97
HORTEN, Wellness Club Horten - tlf. 33 04 00 00
KONGSBERG, Kongsberg Medisinske Treningssenter - tlf. 32 77 23 90

Vil du gå ned i vekt?

Kontakt xtravaganza på din lokale plass eller gjør en interesselisting på www.xtravaganza.no

KRAGERØ, Family Sports Club Kragerø - tlf. 35 98 84 72
LARVIK, Spenst Larvik - tlf. 33 13 05 00
LEKNES, Friskhuset Leknes - tlf. 76 08 31 35
LØTEN, Family Sports Club Løten - tlf. 959 15 401
MO I RANA, Friskhuset Mo i Rana - tlf. 75 13 11 11
MOSJØEN, Friskhuset Mosjøen - tlf. 75 11 35 55
NAMSOS, Spenst Namsos - tlf. 74 20 91 20
NANNESTAD, Nannestad Trim & Helse - tlf. 63 99 75 75
NARVIK, Friskhuset Narvik - tlf. 76 96 23 00
OS, Sprek og Blid Os - tlf. 56 30 22 66
OSLO
- Alna, gamle Oslo, Vallhall - tlf. 23 06 74 00
- Grünerløkka, Sagene, Torggata - tlf. 917 64 216
SALANGEN, Friskhuset Salangen - tlf. 976 67 460
SORTLAND, Friskhuset Sortland - tlf. 76 10 80 90
STOKMARKNES, Friskhuset Stokmarknes - tlf. 76 16 07 85
STORSLETT, Gymet Nordreisa - tlf. 481 52 058
SVOLVÆR, Friskhuset Svolvær - tlf. 76 07 18 40
TROMSØ, xtravaganza Vektsenter - tlf. 926 38 777
VERDAL, Sprek Treningssenter - tlf. 986 41 244
ÅLESUND, Tren Ålesund - tlf. 400 01 985