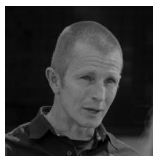


BYEGGENS

ERIK



VOEL JIJ JEZELF TE ZWAAR? IK HERKEN HET!

Ik ben de afgelopen 18 jaar 5 keer 20 kilo afgevallen. Het startgewicht was elke keer ongeveer hetzelfde. Hoe pakte ik het aan: een sportief doel stellen, laatste dieet erbij, 5 weken gruwelijk chagrijnig aan de slag gaan en klaar. Maar... de 5e keer was het anders, het lukte mij niet meer. Ik had geen sportief doel (want die marathon komt nog wel een keer) en ik bleef maar zeggen: 'morgen begin ik echt'. Morgen bleef echter morgen. Ik werd kortademig, had een BMI van 30,7, ging van kledingmaat 30 naar 35 en kreeg pijnlijke knieën. Er moest dus echt wat gebeuren, maar niet binnen of voor maar 5 weken. Hoe? Echt geen 'rocket science'!

Ik leg het je graag uit in een gratis en vrijblijvend online intakegesprek. Je kunt je afspraak direct inplannen via onze [afsprakenplanner](#) op onze website.

URSULA



IK BEGIN DEZE MAANDAG NU ECHT! HERKENBAAR? LEES MIJN VERHAAL...

Vanaf mijn 18^e ben ik al actief in de sportbranche. Omdat het mijn werk was sportte ik meer dan gemiddeld en kon ik eten wat ik wou. Ik vond sporten leuk, ik maakte er altijd tijd voor, ik had mijn sociale contacten op de sportschool. Kortom: het ging allemaal vanzelf. Ik kon me nooit voorstellen dat mensen 'geen tijd' hadden voor sporten. Totdat ik zelf een functie buiten de sport kreeg, meer dan 50-60 uur per week werkte en gewoonweg als ik thuiskwam 'geen zin' meer had om te sporten. Ook gezond eten schoot erbij in. Onderweg even snel langs de bekende fastfoodketen of een etentje van het werk met een wijntje en lekker toetje. De kilo's kwamen er langzaam bij. En voordat ik het wist woog ik +80 kilo. Terwijl ik normaal rond de 65 kilo zat. Hoe ging ik dit gewicht er af krijgen? Vaak nam ik mezelf voor om op maandag echt te gaan beginnen. Tot en met donderdag ging het dan prima, maar dan stond het weekend voor de deur. Ik vond dan dat ik wel een wijntje verdiend had bij het uit eten gaan. Of op zondagmiddag, als je dan een keer vrij bent, wat lekkere hapjes op tafel. Voordat ik het wist nam ik mezelf op zondagavond weer voor om deze maandag dan echt te beginnen. Ik heb deze vicieuze cirkel lang volgehouden, totdat ik merkte dat het ten koste ging van mijn gezondheid. Ik sliep slechter, ik was steeds moe, ik werd kortademig, ik had geen zin om dingen op te pakken. Er moest iets gebeuren...! Inmiddels heb ik weer een gezond gewicht en voel ik me energiever dan ooit. Benieuwd hoe ik dit heb gedaan? Ik leg het je graag uit en wellicht kan ik ook iets voor jou betekenen. Plan via onze [afsprakenplanner](#) je gratis en vrijblijvende intakegesprek in.