Afvallen bij Slender You Fit

Bij Slender You Fit staan gezondheid, bewegen en een beter figuur centraal. En in het nieuwe jaar pakt Slender You Fit dit concept nog grondiger aan. Zo is er een samenwerking ontstaan met Mico Lifestyle Center en worden er voortaan drie verschillende Proti Shape proteïneprogramma's aangeboden, met en zonder maaltijdvervangers. Ondanks deze ruime keuze uit diverse programma's en de intensieve begeleiding blijft afslanken lastig. Een metamorfose, bestaande uit een geheel nieuw kapsel en visagie, kledingadvies en een fotoshoot, vormt daarbij een extra stimulans. "Door het verlies van vele kilo's krijgt iemand een compleet ander uiterlijk. Het is geweldig om samen met andere bedrijven iemand hierbij te ondersteunen", aldus Trix Peeters. Dit keer is de 25-jarige Wilmie Hermans uit Evertsoord de gelukkige.

Slender You Fit begeleidt de kandidate naar haar doel. "Maar er is er maar eentje die dit voor elkaar kan krijgen en dat is Wilmie zelf. Wekelijks wordt ze hierin ondersteund."
Tijdens deze begeleiding wordt gekeken of alles volgens plan verloopt, wordt er gewogen en worden de resultaten besproken. Natuurlijk kan Wilmie dan alle vragen stellen en problemen voorleggen waar ze tegenaan is gelopen. Wekelijks krijgt ze vele tips en indien nodig zorgen we ervoor dat ze weer voldoende gemotiveerd raakt om door te gaan."

Wilmie is op 2 september 2013 gestart met een gewicht van 79,2 kilo en behaalde medio december haar doel. **63 kilo!!!**

Waarom heb je voor Slender You Fit gekozen, hoe ben je daar terechtgekomen?
Ik ben via google bij Slender You Fit terecht gekomen. Na het googlen een mail gestuurd, hier is een intake uit voortgekomen. Tijdens de intake werd me bekend dat ze drie effectieve programma's hebben om af te vallen . Zelf kon ik de keuze maken welke ik het beste bij me vond passen. Ik werd vrij gelaten in mijn keuze wat ik als erg prettig heb ervaren. Ook is me de tijd gegund die ik nodig had om erover na te denken.

Wel dieet/ voedingsprogramma heb je gevolgd?
Ik heb het twee fasen programma gevolgd. Dit is een programma waarbij het ontbijt en de lunch vervangen worden door een shake. Er is ook een programma zonder maaltijdvervangers en er is nog een programma waarbij alle maaltijden vervangen worden door proteïne-producten.

Wat was je doel / streefgewicht?
Doel was gewicht verliezen, liefst 15 kilo, streefgewicht van 65 kilo (wat uiteindelijk 63 kilo is geworden)

Hoe is het dieet bevallen? Was het goed vol te houden? Had je honger? Hoe was het eten?
Het dieet is goed bevallen. Twee maal per dag de boterhammen vervangen door een shake. Dit was in principe goed vol te houden (op uiteraard moeilijke momenten na). Echt honger heb ik niet gehad, meer zin in iets lekkers. De shakes heb ik als lekker ervaren, ik heb zelf gezorgd dat ik altijd kon afwisselen in smaken door verschillende smaken in huis te hebben. Ook het avondeten zo gevarieerd mogelijk houden, maakt het minder moeilijk. Verder zijn er ook lekkere proteïnerepen en snacks verkrijgbaar, voor af en toe de lekkere trek tegemoet te komen.

Wat is er tegengevallen, wat is je meegevallen?
Hoe dichter ik bij het streefgewicht kwam, hoe meer stemmingswisselingen dat ik kreeg. Dit was voor mijn partner niet altijd even prettig en dat is iets wat me tegen is gevallen. De smaken van de shakes is me 100 % meegevallen.

Wat/wanneer waren de grootste verleidingen? Hoe ging je daarmee om?
De grootste verleidingen waren voor mij de momenten dat ik alleen thuis was, dan is de drang om te gaan 'snacken' het grootst. Ook de weekenden waren soms moeilijk. Maar door de vooruitgangen die ik maakte bleef ik positief en ook de complimenten van mensen om me heen en de begeleiding bij Slender You Fit hebben me zeer geholpen.

Wat was de moeilijkste periode en hoe ben je daar doorheen gekomen?
De laatste kilo's heb ik als moeilijkste ervaren, in je hoofd weet je dat je er bijna bent. Door de complimenten, de begeleiding en weer de vooruitgang die ik steeds weer heb gemaakt heb ik ook het einde gehaald,

Heb je er bij gesport? Hoe is dit bevallen?
Twee keer in de week dansen, dit is prima bevallen. In het nieuwe jaar ga ik stoppen met dansen en ga ik sporten bij een sportschool om toch meer te sporten. Ook het sporten bij Slender You Fit is zeker een optie. Door 'het bewegen op de banken' worden alle spieren getraind, calorieën verbrand, het figuur verbetert en vermindert het risico op huidverslapping.

Hoe gaat het nu verder?
Nu net klaar en tot nu toe gaat het helemaal prima. De (gratis) begeleiding bij Slender You Fit gaat ook nu door, zodat we samen ervoor gaan zorgen dat mijn behaalde resultaat behouden blijft.

Wat vindt je ervan dat je een metamorfose aangeboden krijgt?
Eerste reactie: sprakeloos! Ik vind het een hele eer, ben helemaal happy! Nu wordt het 'zware werk' extra beloond.

De metamorfose werd aangeboden door:
- Modewinkel Ties en Mans in Neer
- Haarsalon Annemieke in Haelen
- Fotograaf Gijs Brouwers