

voor Marion Saes

Metamorfose



WEERT

Na een aantal zwangerschappen was Marion Saes flink aangekomen. In combinatie met een drukke baan schoot het sporten er nog wel eens bij in en ook de lunchpauze werd vaak overgeslagen. Hoewel ze een groente- en fruitzaak heeft, werd er te vaak naar een 'lekker' tussendoortje gegrepen, omdat het zo makkelijk was en omdat ze ook wel van lekker eten houdt.

"Tja en dan kom je ongemerkt toch heel wat kilo's aan totdat het eigenlijk te laat is en je last krijgt van je gezondheid. Dat moment was voor mij echt het punt om te zegen: en nu moet ik er wat aan gaan doen, zo kan het niet langer doorgaan!", legt Marion Saes uit.

Een jaar geleden begon ze aan een nieuwe uitdaging, ze wilde 40 kilo afvallen en zo een ware metamorfose ondergaan. Met behulp van Trix Peeters van Slender You Fit werd een uitgebreid programma opgesteld om de 38-jarige Marion Saes zo goed mogelijk te helpen en ondersteunen om haar doel, veertig kilo afvallen, te bereiken.

Uiteindelijk werd een programma, in overleg met de gewichtsconsulente van Slender You Fit, opgesteld dat bestond uit een combinatie van sporten op speciale apparatuur van Slender You Fit en het zogenaamde Proti Shape dieet. Dit is een proteïneprogramma met snel zichtbaar resultaat waardoor de motivatie om af te vallen blijft. Bovendien is er geen hongergevoel zodat het gemakkelijker vol te houden is.

Omdat normale voeding naast eiwitten ook vet-

ten en koolhydraten bevat, worden er tijdens het proteïnedieet speciale producten gebruikt met een hoog eiwitgehalte en een minimum aan koolhydraten en vetten. Men kan kiezen uit een royaal assortiment. Van warm tot koud, van zoet tot hartig, van eten tot drinken, in vele verschillende smaken. Deze proteïne voeding wordt aangevuld met zoveel mogelijk toegestane groenten. De mate van overgewicht bepaalt de duur van het dieet. Naarmate het streefgewicht nadert worden de proteïnegerechten vervangen door normale voedingsmiddelen.

Het voordeel van dit specifieke dieet is volgens Marion Saes dat er zoveel variatie bestaat en het erg smaakvol is. "Ik heb meerdere diëten geprobeerd, maar die hield ik niet vol omdat je dan de hele dag bijvoorbeeld een shake moet drinken", vertelt Saes. Dit is erg eentonig. Wat Marion ook erg hielp, was de wekelijkse afspraak met Trix, die toch als een soort van 'stok achter de deur' functioneerde, vele tips gaf en de motivatie weer wist op te krikken als ik het moeilijk had.

Zoals veel mensen die proberen af te vallen, had ook Marion Saes het af en toe wel moeilijk. "Het lastigste voor mij waren de momenten tijdens een feestje en na een vakantie bijvoorbeeld als je de draad weer moet oppakken, dat kostte mij enige moeite.

Uiteindelijk behaalde ze haar doelstelling ruimschoots en viel ze veertig kilo binnen één jaar af. "Ik voel me nu weer heerlijk, vol energie en niet meer zo moe. Af en toe kijk ik eens naar een zak aardappelen die we hier in de zaak hebben liggen en als ik dan denk aan al dat extra gewicht

dat ik al die tijd mee heb moeten sjouwen, dan ben ik nu best trots op mezelf", aldus Marion Saes.

In dat tijdsbestek van een jaar heeft Marion Saes veel opgestoken over eten. "Ik kies nu vooral heldere producten en eet veel gewokte groenten. In het algemeen eten we nu veel gezonder. We hebben zelfs, in samenwerking met Slender You Fit, speciale salades ontwikkeld: zonder suikers en koolhydraten."

Marion Saes heeft er nu spijt van dat ze niet eerder begonnen is met dit programma en raadt dan ook iedereen die te kampen heeft met overgewicht aan om vooral niet te lang te wachten met er iets aan te gaan doen. "Nee, wacht zeker niet te lang. Eerst is het maar één kilo, dan zijn het er vijf en voor je het weet zijn het er zoals in mijn geval veertig! Ik weet dat ik de rest van mijn leven gewoon goed op mijn eetpatroon moet letten, maar ik weet wel dat ik nooit meer zo zwaar wil worden", aldus Marion Saes.

Het streefgewicht behouden is net zo lastig als afvallen. Marion: "Wat ik nu moeilijk vind, is dat je niet alles meer hoeft te laten staan, maar bijvoorbeeld weer een stukje chocolade mag eten. Om het dan bij een stukje te laten..." Het helpt dat Marion onder controle van de gewichtsconsulente blijft. Samen werken ze aan het behouden van het streefgewicht, door het zoeken naar een balans waarbij Marion een normaal gezond voedingspatroon hanteert en natuurlijk ook weer af en toe iets lekkers mag eten en drinken.

Stefan Berlijn

metamorfose voor



metamorfose na



De metamorfose van Marion Saes werd mede mogelijk gemaakt door kapsalon en nagelstudio Wigbert aan de Maaspoort (0495-540454), Visagie Marion van Gemert aan de Kerkstraat (0495-533587), Esprit aan de Langstraat (0495-525653), fotograaf Martin Muñoz (martinmunoz.nl) en Slender You Fit. Slender You Fit heeft zaterdag 5 januari een open dag van 11.00 uur tot 15.00 uur aan de Kerkstraat 70 in Weert.

Tijdens de open dag is er een kok aanwezig die u allerlei lekkernijen en varianten laat proeven van het proteïne dieet en de groenten van Saes Groenten en Bloemen. Kijk voor meer informatie op www.slenderyoufit.nl en www.saesweert.nl.