

- Chinese Geneeskunst (acupunctuur)
- Orthomoleculaire Geneeskunde
- Esthetische Behandelingen & gewichtsbeheersing

Madeleine Heidenrijk
Lisse

Afvallen met Anja van Body2Balance is voor mij begonnen na een enorme zoektocht naar het juiste dieet. Net zoals de meeste mensen heb ik van alles geprobeerd om af te vallen: weight watchers; Sonja Bakker; herballife en een diëtiste via de huisarts.



Probleem was dat ik wel een tijdje afviel maar dat ik na verloop van tijd mijn motivatie verloor doordat het niet snel genoeg ging voor mij. Ik ben een 'alles of niets' type en ben een echte doorzetter als ik snel resultaat boek.

Maar om weken bezig te zijn voor twee kilo gewichtsverlies, dat ligt mij niet. Ik verlies mijn motivatie compleet en pak mijn oude leventje als Bourgondiër weer op. Met alle gevolgen van dien.

In januari 2011 was ik 78 kilo. Met mijn 1.68 echt te zwaar. Ik stond op de grens van maat 44 en voor anderen is dat misschien acceptabel, maar voor mij niet. Als optimist had ik een redelijk positief zelfbeeld maar als ik dan foto's van mezelf zag, schrok ik.

- Chinese Geneeskunst (acupunctuur)
 - Orthomoleculaire Geneeskunde
 - Esthetische Behandelingen & gewichtsbeheersing
-

Ik besloot het roer om te gooien en hoorde van een vriend over Body2Balance. Hij was in korte tijd veel afgevallen en zag er fantastisch uit. En alhoewel ik er natuurlijk niet op zat te wachten om een streng dieet te gaan doen, belde ik toch met Anja voor een afspraak.

Anja en ik hadden meteen een klik. Anja is leuk, spontaan, enthousiast en ik voelde dat het afvallen me met haar als coach zou gaan lukken.

Het afvallen ging prima. Na drie maanden was ik minder dan mijn streefgewicht: 62,9 kilo! En juist omdat ik een Bourgondiër ben en gewend ben om veel uit eten te gaan met vriendinnen, kon ik dat, zij het heel af en toe, blijven doen. Ik at dan een salade, zonder brood uiteraard! Dat is ook prettig van Anja. Ze coacht op 'maat'

Ik heb het een paar jaar volgehouden, dat gewicht van ongeveer 65 kilo. Maar toen stopte ik definitief met roken en de kilo's vlogen er weer aan. Tot ik in februari 2014 Anja belde en weer begon met Straight Away. Al snel vlogen de kilo's er weer af. Vandaag, 8 april, ben ik bijna op mijn streefgewicht. Dankzij Anja, mijn supercoach!!!! Ik voel me weer veel beter en mijn kleding knelt niet meer. Heerlijk!

Ik heb besloten dat ik voorlopig 1 of 2 dagen per week blijf Straight awayen, met Anja als coach. Dan kom ik nooit meer aan (hoop ik....).

Madeleine.
