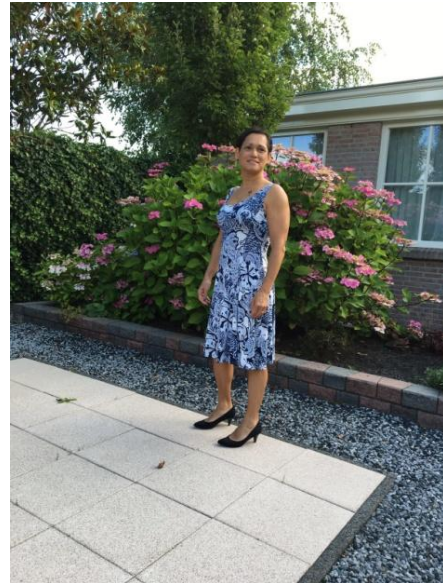


Nicole
Hoofddorp



Mijn naam is Nicole. Ik ben 51 jaar. Ik heb een Indonesische achtergrond, waardoor ik van origine een fijne bouw heb.

Ik doe aan zware krachttraining (3-4x p.wk), hardlopen en tempo wandelen.

Mijn doel: zwangerschapsbuik verminderen.

Ik heb bij Body2Balance twee behandelingen gedaan:

- 1) lipo-cavitatie, 45min. + 20min. lymfedrainage
- 2) TEB, 2 verschillende programma's

Toen ik met de behandeling begon (mei 2016) woog ik 53.4kg en na de behandeling (eind juni 2016) 50.5kg.

Sindsdien schommelt mijn gewicht tussen de 49.5 en 50 kg.

Mijn vetpercentage voor de behandeling was 29.4% en nu 23.5%.

Mijn vetmassa voor de behandeling was 15 en nu 11 ltr.

Spiermassa 35 gelijk

Mijn navel-/buikomvang was 76 en nu 73cm. (in 2010 was dit 93cm)

In 2010 ben ik begonnen met fitness en mijn voeding te veranderen. Maar met weinig resultaat. Daarna ben ik gaan sporten in een warmtecabine en ozonzuurstofbehandeling. Daar ben ik heel wat cms en kg afgevallen, maar daar werd ik niet steviger van alleen slanker. Dus nog niet het gewenste resultaat wat ik wilde bereiken. Toen ik besepte dat ik grotendeels alleen maar salades en fruit at, kreeg ik een nieuw doel. Ik wilde slank zijn, maar ik was ook van mening dat ik alles zou moeten kunnen eten!

Toen heb ik een sportschool gevonden waar ik crossfit en zware krachttraining doe. Na 2 jaar was ik niet echt afgevallen (door de krachttraining) maar mijn figuur was super verbeterd. Maar mijn eerste doel, zwangerschapsbuik verminderen, werd zelfs met hard trainen en voeding niet minder.

- Chinese Geneeskunde
 - Orthomoleculaire Geneeskunde
 - Esthetische Behandelingen & Gewichtsbeheersing
-

Uiteindelijk had ik via de sportschool een mevrouw gesproken en zij was zo blij dat ze was afgevallen, want het lukte haar maar niet om af te vallen met sporten en een voedingscoach en ze had nu iets gevonden wat bij haar werkte en zo ben ik bij Body2balance terecht gekomen.

Mijn voedingspatroon is prima en krijg alle voedingsstoffen binnen door zoveel mogelijk gevarieerd te eten.

Toen las ik over lipo-cavitatie en dacht, ik heb de afgelopen 6 jaar al zoveel gedaan om mijn buikvet weg te krijgen maar het lukt me gewoon niet. Liposuctie zag ik echt niet zitten, maar lipo-cavitatie werkt net als bij niersteenvergruizing (ik heb een tijdje in een ziekenhuis als d.a. gewerkt dus ik kon me een goede voorstelling maken wat lipo-cavitatie inhield) en als aanvulling lymfedrainage.

Alleen het kostenplaatje was nog iets om over na te denken. Maar het bleef maar in mijn hoofd zitten, dat niks bij mij werkte. Mijn buikvet was echt plaatselijk en een brok stevig vet.

Na familieoverleg waren we er al gauw over uit, dat dit het laatste zou zijn wat ik kon proberen om mijn buikvet te verminderen. Maar het blijft natuurlijk altijd de vraag hoeveel effect het op mijn lichaam zou hebben, want elk lichaam reageert anders!

Het was best wel een heftige behandeling, maar dat kwam meer omdat ik voor de 40min. kuurbehandeling en 25min. lymfedrainage had gekozen. De kuur was net te doen. Meteen heftig, zodat het achteraf niet zou tegenvallen. Daar hoorde wel een voedingspatroon van 3 wkn vet- en suikervrij eten bij. Dat was voor mij maar een kleine verandering, maar dat viel na 1 ½ wk toch wel tegen om geen fruit te nemen, want dat was ik wel gewend.

Maar het is me wel gelukt en ik heb het gewenste resultaat ook nog eens bereikt.

Na deze behandeling heb ik nog de TEB behandeling gedaan voor versteviging en om mijn dijen iets smaller te krijgen.

Aan het begin twijfelde ik of de TEB behandeling resultaat zou hebben, maar alles heeft tijd nodig om effect te zien.

Mijn man en ik zagen uiteindelijk wel verschil, niet qua omvang maar wel qua vorm.

Dus Ik ben superblij met het resultaat!!