

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

Ewald Gomez uit Amsterdam



Mijn naam is Ewald, ik ben 23 jaar en ik kom oorspronkelijk uit Hillegom maar woon nu in Amsterdam.

Mijn hele leven worstel ik al met overgewicht. Om heel eerlijk te zijn, zou het me niks doen als het gezond was en het er goed uit zou zien.(ha ha) Helaas is dat niet het geval.

Begin juni 2013 was ik er zo klaar mee. Ik was op mijn zwaarst 103,5 kg. Ik wiegelde als een pinguïn en voelde mij zwaar ongelukkig. Ik had al van veel mensen gehoord over andere vervangende voedingsmiddelen, maar dat was maar 'eng' en ik zou gelijk weer aankomen na

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

afloop enzovoorts. Toen hoorde ik over Body2Balance in Hillegom en over de fijne hulp die daar geboden werd met gezonde producten.

Dus ik dacht: 'Weet je wat?! Ik bel gewoon!'

Eigenlijk is het daarna als een sneltrein gegaan (maar dan zonder vertraging, sorry NS ha ha).

De hulp van Anja (consulente) motiveerde mij op een positieve manier. Anja hielp mij op een niet commerciële manier, zij dramde niet door en zeurde niet. Ik voelde me erg op mijn gemak en zij beantwoordde elke sceptische vraag die ik had geduldig en duidelijk.

Toen begon het echte werk, ik had al besloten dat ik wilde afvallen, Anja hielp mij bij hoeveel ik moest afvallen zodat ik gezond zou zijn en ik zou de volgende dag beginnen.

Ik zal niet tegen je liegen, die avond heb ik zoveel gegeten dat ik zowat rollend naar bed moest (een soort afscheid).

De eerste week is lastig, eigenlijk is de eerste week ronduit kl*te! Na ongeveer de 3^e dag raakt je lichaam aan het minder eten gewend. Je kan dan bijna niet meer wachten tot je weer een product mag hebben.

Laat me duidelijk zijn: Er zijn geen producten die je drang om te eten weg halen! Je moet het allemaal zelf doen, maar als je het écht zat bent en er eindelijk iets aan wilt doen, zet je de eerste week door!

Dan komt het moment van de waarheid, je gaat voor het eerst wegen.

Pff, ik was zo zenuwachtig. Ik kwam bij Anja, mijn handen zweetten en ik hoopte op 2/3 kg de eerste week (veel vocht verlies natuurlijk) en toen zag ik 4,6kg!! Ik dacht: 'BAM, gelijk onder de 100 kg!'

In die weken er op vlogen de kilo's eraf.

Natuurlijk met sommige momenten die voorbij vlogen en sommige momenten die niet makkelijk zijn. (Zo werkt het leven nou eenmaal denk ik dan)

Na 13 weken was ik 28 kg kwijt en dacht ik: 'Ok, nu is het genoeg! Ik wil niet te dun worden en ik voel me prima'. Anja heeft mij toen begeleid in het afbouwen van de vervangende producten en het opbouwen van het 'normaal' eten. Dit is erg belangrijk, omdat je lichaam de afgelopen paar weken gewend is veel minder eten te verwerken en als je dan direct weer in je oude patroon valt je weer aankomt. Je moet je manier van denken over voedsel veranderen en

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

vooral je manier van het gebruiken van voedsel veranderen. Het af/opbouwen ging prima, ik ben nog steeds op mijn streef gewicht (tussen de 76 & 78 kg) en ik ga nu naar de sportschool om een gezond en (nog) mooier lichaam te krijgen.

Door feestdagen, vakanties en verjaardagen kom je wel eens een kilootje aan maar met balansdagen en je doel voor ogen houden kom je van deze kilo's gemakkelijk weer af. Je weet immers wat je moet doen en hoe je precies met eten moet omgaan om het gewenste resultaat te krijgen.

Kortom, de fijne begeleiding van Body2Balance heeft ervoor gezorgd dat ik nu gezonder ben en gelukkiger over mijn lichaam ben dan ooit. Let op, jouw begeleider kan het niet voor jou doen, het is jouw eigen wilskracht, discipline en motivatie die je er door heen trekken. Ja, je valt veel en snel af en ja, het is na de eerste week vrij makkelijk. Maar!! het ligt aan jou hoe je er mee omgaat en hoe je jouw levensstijl aanpast om ervoor te zorgen dat je gezond bent en er goed uit blijft zien.

Bedankt Anja!

Ewald Gomez, januari 2014