

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

Patricia Brugmans
Hillegom



Wat als je alles al hebt geprobeerd?!.....

Ook ik had de laatste 3 jaar te maken met de strijd tegen overgewicht. Na mijn tweede zwangerschap lukte het maar niet om weer op mijn oude gewicht terug te komen.... Van Sonja Bakker tot aan de Weight Watchers, niks leek mij te helpen en ik gaf het op! In september 2017 werd ik in een Facebook bericht van Body2Balance getagd door een vriendin (*tot op de dag van vandaag ben ik haar daar nog steeds dankbaar voor*). Het ging om een challenge genaamd "**Back in your old jeans challenge**" in 8 weken zou je dan 10 kilo afvallen!! Nou dat leek me wel wat.

Ik heb meteen een aanmeldingsformulier ingevuld en kort daarna kon ik bij **Body2Balance** terecht voor een eerste consult. Al snel bleek dat het om een "Shake-Dieet" ging. Eerst dacht ik nog "...hmmmmmm..is dat wel wat voor mij", maar ik vond het het proberen waard! De eerste Straight Away maaltijdbox ging mee naar huis. Eerst nog heel veilig met alleen maar bekende smaken, maar al snel zat de box vol met shakes, haverhout, soep, cottagepie, en heerlijke repen.

Ik ging er helmaal voor en de eerste week ging echt goed, de week erna kwam ik weer terug om te wegen en wat bleek...**2,8 kilo** kwijt in een week!!! Dat gaf echt een super goed gevoel. En ook zeker de stimulans om door te gaan....

Nu inmiddels 8 weken later ben ik **10,3 kilo** afgevallen en zit ik op mijn streefgewicht! Zo blij en trots op mezelf dat ik het gehaald heb, voor mij waren de momenten om te wegen ook echt de stok achter de deur om vol te houden. Ik heb ook goede begeleiding gehad tijdens het afvallen en krijg dat nu ook nog om er voor te zorgen dat het in balans blijft!!

Ik kan het iedereen aanraden.....