

Weg met de strenge fitness meester!

Danny (32) & Bart (39)

Wij, Danny Leinders- de Smalen en Bart de Smalen zijn op 17 juni 2006 voor de wet getrouwd op Landgoed Kasteel Dealenbroeck en in het weekend van 4 en 5 augustus voor de kerk in Avignon, Zuid-Frankrijk. In ons geval hebben we besloten om het zo uitgebreid mogelijk te vieren. Het is tenslotte 'once in a lifetime' vandaar dat we het huwelijksfeest verspreid hebben over enkele dagen. Wij volgden allebei een door Yvette op maat gemaakt programma.

Terugblik

De 'grote' bruiloft in Zuid-Frankrijk was echt geweldig! De meeste gasten op de internationale gastenlijst moesten een aanzienlijk eind reizen. (Singapore, Zuid-Afrika, Dubai etc..) vandaar dat we Hotel d'Europ in Avignon afhuurden.

Het officiële programma begon om vrijdagmiddag 17.00 uur met een borrel bij het zwembad bij ons huis. Het werd een gezellige, informele en provinciale avond zodat iedereen elkaar beter kon leren kennen onder het genot van veel Franse kaas, paté en gebraden kippen van de lokale markt. Na de kerkelijke inzegening de volgende dag was het tijd voor de bruidstaart en champagne in de wijngaard van Chateau St. Maurice.

Hulp in hectisch bestaan

Bart en ik wonen in Dubai, hebben een erg hectisch (zaken)leven en reizen veel voor ons werk, dus toen wij hoorden van de online Personal Wedding Training van Yvette waren wij meteen enthousiast. Dit bood ons de mogelijkheid om op een verantwoorde manier fit te worden en enkele kilo's kwijt te raken en er niet van hoeven balen van het idee dat we elke keer iemand moesten afbellen en/of afspraken moesten verzetten. Daarnaast wilden wij graag externe hulp omdat we er zelf weinig van af weten hoe je het beste op een effectieve manier kunt sporten (opbouw), eten (voeding) en afvallen. We vonden het bovendien ook erg belangrijk om iemand als stok achter de deur te hebben en precies te weten wat en wanneer je wat moet doen.

Maandag = contactdag / weegdag

Wij zijn 12 weken voor de bruiloft begonnen met als doel: Bart naar de 100 kilo en ik naar de 58 kilo.

Bart heeft een lengte van 1.90m en ik ben 1.72m. Dat betekende concreet dat we beiden 10 kilo moesten afvallen. Het programma bestond uit drie keer trainen per week, een voedingsschema als richtlijn voor een gezonde leefstijl in het algemeen. Verder hadden we, 12 weken lang contact met Yvette. De maandag werd onze vaste 'weegdag' en op deze dag mailden wij Yvette ons gewicht door en blikte we terug op de afgelopen week. Yvette was erg pro-actief waardoor we echt uitkeken naar de maandag en de altijd aanmoedigende e-mailtjes met een vleugje humor. Onderling startten Bart en ik een competitie. Wie was er het meest afgevallen?

Weg met de strenge fitness meester!

Door het wekelijkse contact met Yvette en haar enthousiasme was het erg goed vol te houden en om eerlijk te zijn, eigenlijk gewoon leuk. Wij zagen er allebei erg tegen op, maar wilden er natuurlijk supergoed uitzien op onze huwelijksdag. Door Yvette kregen we regelmaat in ons dagelijks leefpatroon en dat heeft ons heel goed geholpen. Omdat we al snel resultaat boekten, wat het gemakkelijk vol te houden.



We zijn beiden 10 kilo afgevallen en hadden dus ons doel bereikt: op 17 juni woog Bart 100 kilo en ik 58 kilo. Enkele maanden later stond de weegschaal nog steeds op hetzelfde gewicht. Naast het trotse gevoel dit bereikt te hebben zaten we vooral ook lekker in ons vel. Ik zou het andere bruidspaar meteen aanraden. Het werkt uiterst motiverend en je voelt je beide veel gezonder en energiever.

Yvette is enthousiast, pro-actief en in voor een lolletje waardoor je een leuk contact met haar opbouwt en niet het gevoel hebt dat je verantwoording af moet leggen aan een 'strenge fitness meester'. Ze weet op een natuurlijke manier je interesse te wekken en je te stimuleren. Liefs Danny & Bart