

***'Ik ben erg tevreden over het resultaat en voel me fit'***

Thomas (30)

Tegen het einde van het jaar heeft iedereen het over goede voornemens voor het nieuwe jaar. Net zoals heel veel andere mensen was mijn voornemen om gezonder te gaan leven.

Half januari 2009 ben ik gestart met het 10 weken durende online traject bij Optivita. Ik wilde al langer van mijn overtollige kilo's af. Zelf heb ik meerdere pogingen gedaan, maar helaas allen zonder resultaat. Een vriendin van me vertelde tijdens een verjaardag over het online concept wat zij zelf ook aan het volgen was bij Optivita én met succes. Ik werd direct enthousiast en heb op de website van Optivita het; Bel me terug formulier ingevuld. Al snel belde Yvette mij op voor een intake gesprek. Een week later ben ik gestart met het programma. Mijn doel was om terug naar de 93 kilo te gaan én om minimaal drie keer per week het actief sporten weer op te pakken. Ik ben 1.95 m lang en woog bij aanvang van het programma 105 kilo.

Vooraf het hardlopen en het wielrennen heb ik weer opgepakt. Ik merk dat ik het heerlijk vind om in de buitenlucht te sporten, weer of geen weer. Het geeft me zoveel extra energie.

De combinatie van het intensief sporten en de gezonde voeding hebben voor snelle en blijvende resultaten gezorgd. Na vier weken, iedere week vier keer gesport te hebben was ik al 8 kilo kwijt. Dat was ook het moment dat ik echt goed begon te merken dat mijn conditie in een opwaartse fase zat, dat mijn broeken te groot werden en ik veel opmerkingen/ complimenten van buitenaf kreeg. Dit stimuleerde mij.

In totaal ben ik 16 kilo in 10 weken afgevallen. Ik ben erg tevreden over het resultaat en voel me fit. Ik merk dat door het intensief wielrennen de spiermassa in mijn benen duidelijk aan het toenemen is en zolang ik vet verbrand en spiermassa krijg zijn de kilo's voor mij minder belangrijk.

De steun in de rug van Yvette was nodig om me consequent (vooral in de eerste weken) aan het schema te houden. Het aangepaste eet- en sportpatroon bevallen me erg goed.

Ook fijn om te ervaren dat ik de laatste weken, waarin ik wat meer gezondigd heb, toch op gewicht ben gebleven (en zelfs iets ben afgevallen).

Ik heb er alle vertrouwen in dat ik deze gezonde en sportieve leefstijl door blijft zetten. Ik voel me er goed bij. Dank hiervoor. Thomas.