



Hallo,

Mijn naam is Sybil. Graag wil ik jullie iets vertellen over mijn ervaringen met "Boddieplan".

Ik was op een jaar tijd 6kg aangekomen en ik was naar een geschikte manier op zoek om af te vallen. Hierbij wou ik het gebruikelijke jojo effect vermijden. Toen ik de reclame zag om in 10 weken tijd 10kg af te vallen wou ik daar direct meer over weten. Ik heb een afspraak gemaakt met Koen bij No Limits Fitness en die heeft mij uitgelegd hoe "Boddieplan" werkt. Bij mij kwam het erop neer om meer en regelmatigiger te eten en meer te sporten.

Het principe is eigenlijk heel eenvoudig. Ik moet om de 2u30 eten zodat mijn verbranding blijft werken. Wat ik mag eten wordt geleidelijk aan duidelijk gedurende de 14 weken "Boddieplan". Ik krijg wekelijks een bundeltje van 7 menu's. Voor elke dag is opgeschreven "wat" en "hoeveel" ik *moet* eten. Elke dag moet ik dus alles opeten wat er die dag voorgeschreven staat. Dat was in het begin niet altijd even makkelijk. Het hongergevoel dat ik anders had bij het proberen te vermageren heb ik nu totaal niet.

Het gaat om alledaagse voedingsproducten zodat ik in de winkel niet op zoek hoeft te gaan naar speciale zaken. Zo kan ik het plan ook na de 14 weken blijven volhouden. Met voedingswaren die ik niet lust wordt ook rekening gehouden. Er is een lijst voorzien met vervangproducten.

De coaches vragen dikwijls of ik geen honger heb, want dit mag dus niet. Elke week word ik rond hetzelfde moment gewogen en wordt mijn vetpercentage gemeten. Zo wordt bepaald hoe ik mijn voedingspatroon moet bijsturen voor het beste resultaat. Ik moet per week ook 3 keer een uurtje sporten.

We zijn nu ongeveer 5 maanden verder en ik ben 15 kg afgevallen. Ik kan dus alleen maar zeggen, "Boddieplan" werkt voor iedereen die wil vermageren en niet wil verhongeren. Dit is voor mij de ideale manier om een blijvend resultaat (slanker en gezonder) te hebben.



www.nolimitsfitness.be