

BEALAKENDE

HAPPY in SHAPE

LIEKE VAN LEXMOND
"Ik durf me nu letterlijk bloot te geven"

FOOD
SNEL EFFECT MENUS
Lekker eten in bakafvalten

FIT
MEDITEREN
Baat basen je velen

FAB
PEER, APPEL, ZANDLOPER
Tijp- & trax voor elk figuur

Slank & FIT
LAAT DE LENTE MAAR KOMEN!

+ DE FLINSTE HEALTHY HOTSPOTS van Nederland

"Ik durf mijn rokje weer aan!"

-15 KILO

Frederieke Dunkl Jacobs - Peeters

33 jaar / getrouwd / moeder van 2 kinderen

Na de bevalling van mijn jongste dochter vond ik het heerlijk dat ik alles weer mocht eten. Ik genoot daar enorm van, helaas kwamen er steeds meer kilo's aan. Toen ik werkloos thuis kwam te zitten werd het nog erger. Ik was al een emotie-eter en uit verveling ging ik nog meer snoepen. Na vier maanden vond ik een nieuwe baan. Nu moest ook meteen het roer om, dit kon niet meer. Ik woog bijna 90 kg en als ik nu niks deed zou het er aan blijven.

Mijn man vond het niet erg, maar voor mijn zelfbeeld en eigenwaarde was het nodig. Ik kon geen leuke kleren meer aan en voelde mij niet aantrekkelijk. Ik maakte een afspraak bij Powerslim coach Nicole en na dat gesprek wist ik het zeker. Dit moest ik doen!

Ik ging enthousiast aan de slag en wat bleek: het ging super! Ik kon het Powerslim afslankprogramma makkelijk volhouden. Ik had zelfs geen drang naar snoep of koek en van emotie-eten is geen sprake meer. Elke week ging ik vol vertrouwen op de weegschaal staan. Ik begon al heel snel resultaat te zien. Mijn jeans gingen steeds losser zitten en mijn zelfbeeld begon te stijgen. Als ik een minder moment had wist mijn coach mij te motiveren om door te gaan.

Voor het eerst durf ik nu weer korte rokjes aan. Na drie maanden kan ik vol trots zeggen dat ik heel veel kilo's kwijt ben. En ik weet het, nu begint pas de echte uitdaging: het op gewicht blijven. Ik zal nog een jaar lang onder begeleiding van mijn coach om zo mijn gewicht vast te houden. Ik weet zeker dat het mij gaat lukken. Ik ben trots op mijzelf en kijk weer graag in de spiegel.

Wat wil jij bereiken?
Kijk op powerslim.nl