

“De combinatie Powerslim en Clubjoy Power bij Vrouwfit is voor mij de sleutel tot succes geweest!”

Naam	Marlous
Startdatum	januari 2016
Gewichtsverlies:	35 kg.

Ik voel me veel energiever dan ik ooit had kunnen voorstellen. Na een pittige periode met twee zwangerschappen en een burn out was de maat voor mij letterlijk vol. Mijn levensstijl en BMI waren heel ongezond. Ik voelde me begin 2016 sterk genoeg om het roer om te gooien en ben toen bij Vrouwfit terecht gekomen. Powerslim was voor mij goed vol te houden door de verschillende producten en de gestructureerde manier van eten.

juni 2015

oktober 2016

Vooraf mentaal moest er een flinke knop om, die mijn coach Esther heeft weten te vinden! Het vinden en accepteren van een nieuwe levensstijl was een grote verandering voor me. De eerste fase ging onvoorstelbaar gemakkelijk, per week verloor ik ongeveer 1,5 kg. De tweede fase, waarin je gaat toewerken naar een “eigen” eetpatroon vond ik lastiger. Ineens eet je weer meer producten uit de supermarkt en moet je zelf kiezen. Dat die fase nuttig en nodig was zie ik nu heel goed, mijn gewicht blijft gelijk en ik heb geleerd hoe ik dat zo kan houden. Daarmee is Powerslim niet alleen een efficiënt afslankprogramma om de kilo's te verliezen, maar ook een programma dat voorkomt dat je weer aankomt, wat net zo belangrijk is! De Clubjoy Power heeft ervoor gezorgd dat ik sterker werd en dat mijn lichaam goed herstelde na mijn gewichtsverlies. De dames bij Vrouwfit geven de les op een leuke en gemotiveerde manier waardoor ik blijf gaan. Ik ben het team van Vrouwfit dan ook super dankbaar voor alle steun die ze me gegeven hebben in dit traject!

Wil je Marlous wat vragen over haar ervaringen?

Mail dan naar esther@vrouwfit.nl en dan zorgen we dat Marlous contact met je opneemt.

Kijk voor meer verhalen en informatie op:
www.vrouwfit.nl/power-slim