

Nadia

Christine

Rebecca

DE NIEUWSTE & EFFICIËNTSTE METHODES, VOOR U GETEST

KILO'S KWIJT!

*Zes vrouwen gingen de strijd aan met hun overgewicht. De ene al met meer succes dan de andere, maar **SAMEN VERLOREN ZE WEL 51,5 KG.** Kijk naar het spectaculaire resultaat op pag. 80-81. Gegarandeerd géén fotoshop!*

Greet

Evita

Nathalie

De
Feeling-
testgroep
vóór

Kijk snel
op pag.
80/81!



**GEWICHT: VAN 117 KG
NAAR 96 KG
-21 KG IN 2,5 MAAND
STREEFGEWICHT: 72 KG**



Rebecca vond structuur en begeleiding bij TLC

Wat? Een internationaal voedingsplan dat zwaarlijvigheid linkt aan een hormonaal onevenwicht tussen insuline, serotonine en groeihormoon. Na een bloedtest wordt een medisch ondersteund voedingsprogramma opgesteld dat de stofwisseling normaliseert en de drang naar eten doet afnemen. Je verliest 7 tot 12 kg per maand zonder jezelf uit te hongeren en zonder dat je huid verslapt.

Geïnteresseerd? 011/29.10.70 en www.tlcbenelux.be. Kostprijs: € 850.

“Van maat 54 naar maat 48, dat geeft een onbeschrijflijke voldoening”

Rebecca (30), begeleidster voor- en naschoolse opvang

“Mijn familie houdt van veel en lekker eten. Ik ben altijd zwaar geweest, maar behalve wat onverantwoorde dieetpogingen tijdens mijn tienerjaren heb ik er nooit iets aan gedaan. Tot ik op een bepaald moment besepte dat ik met mijn gezondheid aan het spelen was. Om af te vallen, had ik structuur en begeleiding nodig, en dat kreeg ik bij TLC. Wekelijks werd ik gewogen en gemeten en ze vertelden me exact wat ik mocht eten en hoeveel. Pasta, brood en aardappelen waren taboe, maar aangezien het voedingsplan helemaal is afgestemd op de aminozuren die je nodig hebt en het je hormonen in balans brengt, had ik nooit honger. Het gevoel dat ik had toen de weegschaal onder de honderd ging, was onbeschrijflijk. Met mijn maatje 48 - vroeger had ik maat 54 - kan ik weer shoppen in de gewone collecties en ik ga met de fiets naar het werk. Normaal gezien zou ik in november 45 kg kwijt moeten zijn. De maand erop heb ik nog nodig om mijn hormonen te stabiliseren, zodat ik na het stabilisatieprogramma weer geleidelijk aan alles kan eten zonder aan te komen. Als ik eens alcohol wil drinken, eet ik een halfuur van tevoren een stukje kaas. Mensen zeggen dat ik er tien jaar jonger uitzie, of ze vragen of ik verliefd ben. In april organiseer ik een groot feest voor al mijn vriendinnen. Nooit gedacht dat ik daar in galajurk naartoe zou gaan. Wel, ik ga op zoek naar de mooiste die ik kan vinden!”

Nadia volgde de StarMeal Healthkuur

Wat? Gewicht verliezen door gewoon gezond te eten. Het lijkt simpel, maar toch komen veel mensen er niet toe. StarMeal probeert je met zijn voorbereide salades op het goede pad te zetten. Wie gezond ontbijt, 's middags een salade en 's avonds pasta of couscous eet, verliest makkelijk 2 kg in twee weken. Patrick Mullie, voedingsexpert KUL en StarMeal-adviseur: “Een StarMeal-salade geeft je lichaam de vezels, vitamines en mineralen die het nodig heeft. Je honger is gestild, terwijl je toch 500 calorieën minder binnenkrijgt dan wanneer je bijvoorbeeld een broodje zou gaan halen.”

Geïnteresseerd? www.starmeal.com. Prijs per slaatje: € 3,50.

“Met deze salades heb je perfect onder controle hoeveel je iedere maaltijd eet”

Nadia (37), kapster

“Mijn lichaam reageert heel extreem op mijn regels. Door een onverzadigbare zin in friet en taartjes kwam ik elke maand makkelijk 2 kilo aan. Ik had het heel druk en kwam er maar niet toe om gezonder te gaan eten. Een koelkast vol salades van StarMeal bleek de oplossing. De slaatjes zijn een stuk verser en gevarieerder dan wanneer ik ze zelf zou maken. Bovendien heb je met voorgemaakte salades perfect onder controle hoeveel je eet. Door de salades te combineren met een stevig ontbijt van drie sneden volkorenbrood en een kiwi en wat yoghurt en ander fruit tussendoor, verdween mijn zin om te snoepen. Ik drink nu ook spuitwater in plaats van lichtdrankjes, omdat Patrick van StarMeal me vertelde dat je er je drang naar suiker mee stimuleert. Ondertussen pas ik weer in een maatje 38 en heb ik mezelf getrakteerd op nieuwe kleren én een step. Door elke dag 30 minuten voor de televisie te stappen, is mijn lichaam een stuk strakker geworden. Ik weet nu dat extreme diëten je lichaam niet alleen uitputten, voor elk beetje spiermassa dat je verliest, komt er ook zuiver vet in de plaats. Een gezondere levensstijl is het enige wat echt werkt!”



**GEWICHT: VAN 67,9 KG
NAAR: 63,4 KG
- 4,5 KG IN 2 MAANDEN
STREEFGEWICHT: 60 KG**





**GEWICHT: VAN 62 KG
NAAR 60 KG
-2 KG IN 1 MAAND
STREEFGEWICHT: 57 KG**

CHRISTINE testte het Online Oenobiol Dieet

Wat? Een gepersonaliseerd onlinedieet, gecombineerd met voedingssupplementen. Het werd bedacht door dr. Bejot van Oenobiol en door dr. Benchetrit. Afhankelijk van je BMI en leeftijd verlies je tussen de 2 en 8 kg per maand. Er is een anticellulitisdieet, een expressdieet, een dieet voor 45+ en een dieet waarbij je gewicht verliest op je eigen ritme.

Geïnteresseerd? U krijgt een gratis toegangscode bij aankoop van een Oenobiol-supplement (Oenobiol Femme 45+ gewichtsverlies, € 18,95. Bij de apotheker). Surf voor meer info naar www.oenobioldiet.com. Helaas voorlopig alleen nog maar in het Frans.

“Een ideaal dieet voor mensen met een drukke agenda”

Christine (40), bediende

“De kilo’s kwamen er zo langzaam bij dat het even duurde voor ik het doorhad. Toen ik mij realiseerde dat ik echt niet meer in mijn favoriete jeans paste, zat ik al 5 kg boven mijn ideale gewicht. Ik heb een heel druk leven, dus een dieet via internet leek me ideaal. De dieetsuggesties die je krijgt, zijn gebaseerd op je voedingsgewoontes. Ik moest bijvoorbeeld mijn glas wijn ’s avonds niet laten, als ik er maar voor zorgde dat ik minder koekjes at. Om het dieet te ondersteunen, moet je drie keer per dag een supplement innemen. ’s Morgens loste ik ook een poeder met frambozensmaak op in een fles water om de vetverbranding te stimuleren. Door regelmatig te drinken, lukte het me om minder te snoepen. Het nadeel van een internetdieet is dat er niemand wekelijks klaarstaat met een meetlint, wat het vrijblijvender maakt, en dus niet geschikt voor iedereen. Mij zette het Oenobiol-dieet op weg om gezonder te leven. Ik doe nu ook een dynamische vorm van yoga, waardoor ik me stukken energiever voel. En mijn jeans? Die gaat zonder problemen weer dicht.”

Greet maakte de klik met het Kyalin-proteïnedieet

Wat? Een Kyalin-proteïnedieet volg je altijd onder begeleiding van een coach. Tijdens een eerste strikte fase mag je alleen de eiwitpreparaten in combinatie met groenten eten, zodat het lichaam enkel vet en geen spieren verliest. Daarna komen er weer trage koolhydraten (volkorenpasta, enz.) op het menu en volgt er een stabilisatieperiode waarin je normaal, maar regelmatig eet en je je eten afweegt. Je verliest makkelijk 6 tot 7 kg per maand.

Geïnteresseerd? www.kyalin.be. Greet werd begeleid door Koen van Ayna Hair and Body Care, www.ayna-hairandbody-care.be, 014/42.90.34. Vanaf € 12 per dag aan eiwitproducten. Rond de € 35 voor intakegesprek, de opvolgconsultaties zijn meestal gratis.

“Mijn hoofd is frisser, ik ben positiever en een stuk energiever”

Greet (32), visual merchandiser bij Shoeby Fashion

“Na mijn zwangerschap was ik flink aangekomen. Toen mijn zontje drie werd, vond ik het hoog tijd om iets aan mijn overgewicht te doen. Eigenlijk is het Kyalin-dieet niet zo moeilijk vol te houden. Het aanbod eiwitproducten is gevarieerd en best wel lekker: er zijn soepjes, noodles, omeletjes, pasta, zoute nootjes... Als ik de producten combineerde met groenten, had ik geen behoefte aan andere dingen. De wekelijkse controles had ik wel nodig. In 10 weken ben ik meer dan 8 kg vet verloren. Ik ontbijt goed ’s morgens en ik drink elk uur een glas water, zodat ik mijn 2 liter binnenkrijg zonder dat ik voortdurend naar het toilet moet. Lightproducten en kant-en-klare maaltijden liet ik vallen en ik ging 3 keer per week powerplaten. De positieve reacties van de andere mama’s aan de schoolpoort gaven me een heel goed gevoel. Het is alsof ik iemand anders ben geworden. Mijn hoofd is frisser, ik ben positiever en een stuk energiever. Eigenlijk is het toch ongelooflijk wat voor negatieve impact het eten van fast-food kan hebben op je levenskwaliteit.”



**GEWICHT: VAN 74,7 KG
NAAR 62,7 KG
-12 KG IN 10 WEKEN
STREEFGEWICHT: 60 KG**

Nathalie viel af met de hulp van een voedingsdeskundige

Wat? Een gepersonaliseerd dieet in functie van je levensstijl. Aan de hand van je lengte, spiermassa, lichaamsvet, soort werk en hoeveelheid beweging, stelt de voedingsdeskundige een haalbaar voedingsprogramma op. Wekelijkse opvolgconsultaties zorgen ervoor dat je gemotiveerd blijft. Eten heeft vaak te maken met emoties, dus wordt er ook stilgestaan bij de vraag waar iemands drang naar eten vandaan komt.

Geïnteresseerd? Voedingsdeskundige en mental coach Claire Mahau, 0476/52.15.28 en www.imagetransform.be. Richtprijzen consultatie: € 30. Ook in Duinbergen Clinic, 050/53.06.40 en www.duinbergen-clinic.be

“Dankzij de babbels met mijn coach ben ik nooit van mijn doel afgeweken”

Nathalie (40), psychiatrisch verpleegkundige

“Mooie kleren zijn belangrijk voor mij. Maar door mijn overgewicht kon ik helemaal niet meer dragen wat ik wilde, en dat deprimeerde me enorm. Met elke kilo die ik aankwam, had ik het gevoel dat ik een stuk van mezelf kwijtraakte. Het feit dat mijn chirurg me geen borstverkleining wilde geven als ik niet eerst gewicht verloor, schudde me wakker. Claire, mijn diëtiste, vertelde me dat ik veel meer calorieën binnenkreeg dan ik verbruikte. Als ik me aan de voorgeschreven 1.400 calorieën per dag hou, heb ik geen honger en val ik toch af. Vroeger sportte ik, maar sinds ik een hernia kreeg op mijn 23ste, deed ik niets meer. Nu ga ik opnieuw joggen, met de fiets naar het werk en ben ik van plan om een ergotrainer te kopen. Ik eet ook regelmatig: drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes per dag. Ik heb heel veel deugd van mijn wekelijkse babbels met Claire, omdat ze focust op hoe ik me voel in het algemeen en me leerde om me niet van mijn doel te laten afbrengen door mijn emoties. Door haar zie ik mezelf ondertussen al een stuk liever dan vroeger.”



GEWICHT: VAN 114 KG
NAAR 102 KG
-12 KG IN 2 MAANDEN
STREEFGEWICHT: 86 KG



GEWICHT: BLEEF OP 77,1 KG
-0 KG IN 1 MAAND
STREEFGEWICHT: 72 KG

Evita las Slank zijn zit tussen je oren van Yann Rogier

Wat? Volgens de Franse neurobioloog en voedingsexpert Yann Rogier is het niet ons gebrek aan doorzettingsvermogen, maar de slechte voedingskwaliteit die ons dwarsboomt bij onze pogingen om af te vallen. Door voedsel slim te combineren - hij stelde hiervoor een tabel op - worden ons metabolisme en onze spijsvertering genormaliseerd. Wie Rogiers advies opvolgt, verliest een gezonde 2 kg per maand.

Geïnteresseerd? Yann Rogier, 'Slank zijn zit tussen je oren'. Standaard Uitgeverij (€ 19,95). Nieuw: De SLIM-datamethode in 120 recepten (€ 19,95).

“Een boek bleek niet voldoende, ik heb echt iemand nodig die me motiveert”

Evita (39), beauty & fashion consultancy, fysionomiste

“Ik ben in preventieve behandeling tegen diabetes, waardoor ik het afgelopen jaar 10 kg ben verloren. Mijn prioriteit was om mijn nieuwe gewicht te behouden, al had ik het fijn gevonden om nog wat extra kilo's te verliezen. Ik hoopte dat het boek me daarbij zou helpen, maar dat is niet gelukt. De combinatietabel van dr. Rogier zat altijd in mijn agenda, maar eenmaal op reis, vond ik het moeilijk om me eraan te houden. Jammer achteraf bekeken, want ik ben er zeker van dat je gewicht kunt verliezen als je zijn aanwijzingen nauwkeurig volgt. Afvallen met een boek bleek trouwens in het algemeen niet ideaal voor mij. Ik heb echt iemand nodig die me motiveert. Het goede aan het boek is dat het helpt om je bewust te worden van de impact van eten op je lichaam. Er zijn een aantal dingen die ik anders doe dan vroeger. Zo koop ik nu meestal kwalitatief spelt- en roggebrood, eet ik jonge kaas in plaats van belegen kaas en mijn pasta kook ik 'al dente'. Daar profiteert de rest van de familie van mee. In plaats van elke dag een glas wijn te drinken 'ter ontspanning', drink ik nu één glas, twee keer per week. Ik zorg er ook voor dat het echt goede wijn is. Het zijn kleine veranderingen, maar ik merk toch dat ze een groot verschil maken in hoe ik mij voel.”



Rebecca
-21 kg in 2,5 maand

De
Feeling-
testgroep
na

Samen
51,5 kg
lichter!

Nadia
- 4,5 kg in 2 maanden

Christine
-2 kg in 1 maand



Greet
-12 kg in 10 weken

Nathalie
-12 kg in 2 maanden

Evita
-0 kg in 1 maand