

# Ik had me nog zó voorgenomen...

## Gezond, slank en op gewicht met Gewichtinzicht



Een keer wat extra's eten is niet het probleem. Maar, voordat je het weet zeg je dagelijks 'ach toe maar...'. Door 'nee' te zeggen tegen bijvoorbeeld een gebakje op een verjaardag of een stroopwafel bij de thee maak je jezelf over het algemeen niet populair.

Sandra: "Dan moet je wel heel sterk in je schoenen staan om dat af te slaan. Vaak komt er dan een hoop kritiek over je heen en hoor je opmerkingen als 'doe niet zo ongezellig' en 'ééntje kan toch geen kwaad'. Voordat je het weet zit je toch aan de taart, of met een bitterbal, terwijl je je nog zó had voorgenomen om sterk te blijven." En ook in het weekend waarin je vaak een andere dagindeling hebt dan door-de-week, is het vasthouden aan je voornemen een uitdaging. Onder begeleiding afvallen is voor veel mensen een goede oplossing om je motivatie vast te houden. Door de persoonlijke coaching (één-op-één consult) weet je precies wat

je moet doen en krijg je ook nog eens de nodige aanmoedelingen en tips, zodat je niet makkelijk opgeeft. Je merkt gewoon toch dat het fijn is om een stok achter de deur te hebben. Doorzetten wordt makkelijker! Sandra: "Begeleid afvallen is er niet alleen op gericht om jou op een verantwoorde manier kilo's te laten verliezen, maar juist om ervoor te zorgen dat je deze kilo's ook niet meer terugkrijgt. Je zult je gezonder voelen en je zult er beter uitzien."

Wil jij ook starten met afvallen, en nu echt ook blijvend gewicht verliezen? Bel dan Gewichtinzicht voor een afspraak, Sandra helpt je graag!



## GEWICHTINZICHT

Sandra Schuijers, gewichtsconsulente  
Zandstraat 71, Beneden-Leeuwen  
0487-597857 - sandra@gewichtinzicht.nl  
www.gewichtinzicht.nl



Like ons op

