

Kun jij door de bomen het bos nog zien?

Wat is nou een gezonde manier om (blijvend) af te vallen?

GEWICHTINZICHT 



We worden vandaag de dag gebombardeerd met allerlei voedingsadviezen. De ene keer vermindert koffie het risico op een hartaanval, de andere keer lezen we dat koffie hartritimestoornissen veroorzaakt. En als je af wilt vallen, is het nóg lastiger. Er zijn talloze diëten en manieren om gewicht te verliezen... maar wat is nou een manier die voor jou werkt?

In het centrum van Beneden-Leeuwen heeft Sandra

Schuijers zich gevestigd met haar afslankpraktijk Gewichtinzicht. Zij begeleidt mannen en vrouwen die hulp kunnen gebruiken bij het afslanken. In één-op-één gesprekken biedt zij wekelijkse begeleiding. Sandra: "Eigenlijk is het niet zo heel ingewikkeld. Als je gewicht wilt verliezen en ook gezonder wil leven, is het beter om minder brood, aardappelen, pasta en rijst te eten. Zonder dat we het misschien beseffen, eten we een grote dagelijkse portie suiker (zetmeel wordt 'omgezet' naar glucose c.q. suiker). Deze suikers versnellen het verouderingsproces en veroorzaken een hoge bloedsuikerpiek. Door het minderen van brood, aardappelen, pasta en rijst leef je gezonder, vertraag je het verouderingsproces en val je af."

Inmiddels hebben diverse mensen uit Maas en Waal zich gemeld bij Gewichtinzicht en zijn vol enthousiasme begonnen. En.. met resultaat! De kilo's zijn eraf, men voelt zich energiek en letterlijk lich-

ter. Sandra: "Dat niet alleen! Afvallen, of laten we zeggen, overtollig vet verliezen is één, je gezonde gewicht behouden is stap 2. Natuurlijk is daarvoor een verandering in levensstijl nodig. Maak de juiste keuzes, en de goede combinaties. Uiteraard help ik je tijdens het persoonlijke consult met het maken van de keuzes. Als het overtollig vet weg is, weet je precies wat voor jouw lichaam een gezonde keuze is. En daar kun je altijd weer op terugvallen."

Door het programma te volgen, bouw je na het bereiken van je streefgewicht langzaam het eten van goede koolhydraten weer uit. Door het gecontroleerd en onder begeleiding volgen van het programma val je niet terug in de 'valkuil' van jojo-en, en blijft je gewicht en je vetpercentage mooi in balans!

Sandra: "Wil jij ook afvallen, en nu echt ook blijvend gewicht verliezen, bel me dan voor een afspraak, ik help je graag!"



GEWICHTINZICHT 

Sandra Schuijers, gewichtconsulente
Zandstraat 71, 6658 CN Beneden-Leeuwen,
0487-597857

www.gewichtinzicht.nl

Like ons op 