

Maart 2010

Met het ouder worden, het vele zitten, leuke etentjes met de daarbij behorende drankjes zijn de kilo's in gewicht toegenomen, kleding wordt steeds strakker, past niet meer en de bewegingen van het lijf steeds strammer. Jammer genoeg is de conditie niet geweldig.

Al tijden had ik me voorgenomen om meer te bewegen en op het eten te letten. Helaas zonder resultaat. Het beetje wandelen geeft geen resultaat.

Er moet verandering in komen. Wie, wat en hoe? Duco Bauwens was zo gevonden op internet. Na een email aan hem belde hij op. Vervolgens een afspraak gemaakt en tijdens het thuisgesprek de doelstelling besproken:

Afvallen en mooi in vorm komen.

Oktober 2011

Inmiddels zijn we een tijd verder. Met de voedingsadviezen en de trainingen ben ik al een tijdje op gewicht. Sporten was een woord dat niet in mijn woordenboek voorkwam. En nu, ik vind het heerlijk om te sporten. Duco traint me op een manier die ik zelf nooit zou hebben kunnen bedenken, laat staan uitvoeren. Op een vrolijke en optimistische manier weet hij steeds mijn grenzen die ik dacht te hebben te overtreffen.

Het resultaat mag er wezen. Nu is mijn kledingmaat 36/38. Heerlijk dat alles weer prettig zit en dat ik me zo ontzettend fit voel. Niet alleen lichamelijk maar zeker ook geestelijk. Ik ben een sterker mens geworden en mooi in vorm.

By the way, ik hoop nog dat het sporten lange tijd door kan gaan. Niet alleen eten en drinken, maar ook sporten hoort bij mijn leven.

Ilse.