

Wat er aan vooraf ging:

6 jaar geleden reed ik nog in een rolstoel na een heupoperatie en door een pandakplastiek zat ik 6 maanden in een rolstoel. Voor de operatie was ik afgevallen met een crash dieet en na mijn revalidatie waren de kilo's er weer bijgekomen. 2 jaar geleden weer afvallen met een crash dieet dit keer met shakes. Toen is mijn tweede heup vervangen, dit keer geen pandakplastiek maar wel weer revalideren en met krukken lopen. Moge duidelijk zijn dat mijn heupen slecht waren en de jaren vooraf werd voor mij bewegen al jaren steeds moeilijker.

Steeds afvallen en wat ik was afgevallen weer aankomen en dan met het dubbele aantal kilo's zorgde er voor dat niets meer lukte om gewicht te verliezen om mijn nieuwe heupen te ontlasten en gezonder te leven. Op een gegeven moment sportte ik 7 dagen per week, zwemmen, fietsen, fitness, Nederland in Beweging en wandelen. Hardlopen met een zweefmoment kon ik al lang niet meer. Het begin:

In maart 2010 zei ik terloops tegen mijn vrouw, ik zou een Duco moeten hebben. Ik kende hem van mijn oefeningen voor TV bij Nederland in Beweging dat ik trouw dagelijks deed. Zonder het te weten zocht mijn vrouw Duco's adres en stuurde een mail. Op 23 maart 2010 kwam Duco bij mij thuis om me te testen en vroeg wat wil je bereiken. En mijn wens was afvallen en in vorm komen. Wat ik niet goed deed:

Ik trainde wel 7 dagen per week maar gaf mijn lichaam geen gelegenheid tot rust en herstel ook was de afwisseling onvoldoende om te prikkelen en zonder Duco ging ik niet genoeg over grenzen heen om te prikkelen. Voor een deel omdat ik te bang was voor schade aan mijn nieuwe heupen.

Crash diëten en afwijkende voedingspatronen werken niet op de lange duur. Voor elke kilo afvallen komen er 2 of 3 weer terug. En door Duco's advies en zelf te lezen weet ik nu hoe het moet en waarom crash diëten niet werken op de lange termijn en alleen een oplossing bieden voor afvallen op een korte termijn.

Het resultaat:

Duco heeft kunnen waarmaken met zijn programma van goede voeding, trainen en motiveren, dat ik mijn doelen bereik. Ik ben inmiddels ruim 25 kilo kwijt, veel sterker geworden voel me heel goed en mentaal sterker. Telkens weer een overwinning en ik kan nu weer hardlopen met een zweefmoment.

De trainingen zitten in mijn leefpatroon. Ik ben veel op reis en zelfs dan ben ik nu zover dat mijn beweegschema en voedingspatroon kan naleven.

Ik ben erg blij dat ik 23 maart begonnen ben aan een nieuw en gezonder leven. Duco's plan, kennis en motiverende manier van trainen heeft mij zover gekregen.

Ik ben er nog niet maar ga zeker door om mijn doel te bereiken.

Ton

