

"De restjes pannenkoek van de kinderen kan ik echt niet laten staan"



15 kilo
eraf met het **eiwitdieet**

Naam: Nancy Cuijpers
Leeftijd: 35
Lengte: 1.68 meter
Gewicht: 82 kilo
BMI: 29,1
Vetpercentage: 39,4 procent
Borstomtrek: 107 cm
Bovenarmen: 33 cm
Taille: 98 cm
Heupen: 107 cm
Dijen: 65 cm
Kledingmaat: 44-46
Methode: eiwitdieet in combinatie met endermologie bij Instituut Body Invest in Valkenswaard

Met een gewicht van 64 kilo en een lengte van 1.68 meter, was Nancy Cuijpers altijd tevreden met haar lichaam. "Ik had maat 38-40 en kon alle kleren aan die ik leuk vond." Maar nu, na twee zwangerschappen, heeft ze maat 44-46. "Niks past meer en alles staat ook minder leuk." Vooral haar buik vindt ze te dik. "Zo dik zelfs dat ze me soms vragen of ik zwanger ben. Ik was vroeger wat forser op de billen, maar had een echte taille en een platte buik. Maar al het extra gewicht zit nu op m'n buik." Nancy heeft een zoon van viereenhalf en een dochter van tweeënhalf jaar oud. Ze is bijna zes jaar getrouwd met David. "Tijdens de eerste zwangerschap kwam ik vijftientig kilo aan en daar zijn er acht van blijven hangen. Dat gebeurde ook weer bij de tweede keer dat ik zwanger was. Hoewel ik borstvoeding gaf." Vanwege de kinderen is Nancy gestopt met haar werk als juf op de basisschool. "Ik was altijd gewend een lunchpakketje mee te nemen en snoepte nauwelijks tussendoor. Maar nu zit ik thuis met de twee kleintjes, eet vaker tussendoortjes en ook de restjes pannenkoek en poffertjes van de borden van de kinderen kan ik niet laten liggen. Bovendien beweeg ik minder, omdat ik tijdens de zwangerschappen bekkeninstabiliteit kreeg en minder tijd heb om te sporten. Maar ik ga zo veel mogelijk met de fiets, doe aangepaste buikspieroefeningen en wil gaan skaten. Dat belast mijn rug waarschijnlijk minder dan spinning of hardlopen." Nancy is erg blij met de steun van haar man. "Hij ziet wel dat ik me echt niet de hele dag zit vol te eten en maakt er niet zo'n probleem van. Maar ik wel. Ik was voor de vakantie met veel moeite twee kilo afgevallen. Tijdens de vakantie heb ik lekker gegeten, maar geen ijs en dat soort dingen. Weer thuis bleek ik vijf kilo aangekomen! Dat was erg frustrerend. Dus nu gaan we het maar eens goed aanpakken."

De methode

Nancy gaat bij Body Invest in Valkenswaard afvallen onder begeleiding van een diëtiste met een combinatie van een eiwitdieet en endermologie. Bij het eiwitdieet krijgt het lichaam alleen eiwitten als brandstof aangeboden en vrijwel geen koolhydraten (suikers) en lipiden (vetten). Als gevolg daarvan gaat het lichaam opgeslagen vetreserves aanspreken. Het dieet bestaat uit verschillende fases, die voorkomen dat je gaat jojoën en die ervoor zorgen dat je uiteindelijk gewichtsstabiliteit bereikt. Daarnaast krijgt Nancy voedingssupplementen. Endermologie is een behandelingsmethode van de huid, de onderhuid en het onderhuids bindweefsel. Een intensieve massage met een speciaal apparaat zorgt onder meer voor een betere huidelasticiteit. Verder worden cellulitis en vetophopingen minder of ze verdwijnen door de intensieve behandeling. Body Invest heeft één vestiging in Valkenswaard. Zie ook www.bodyinvest.nl.

In september 2005 gingen tien vrouwen de uitdaging aan: een dieet- of afvalmethode testen voor Libelle. Nu, na een halfjaar, de tussenstand: ons testteam verloor samen ruim 106 kilo en 300 centimeter lichaamsomvang!

Gelukkig!

De dieettest een halfjaar later

Wie? Nancy Cuijpers
Waar? Body Invest, Valkenwaard
(www.bodyinvest.nl)
Hoeveel? -24,3 kilo

Nancy is de absolute topper: ze is ruim 24 kilo afgevallen met een eiwitdieet en endermologie. Ze begon met vijf eiwitmaaltijden per dag en mocht na twee maanden terug naar drie per dag. Daarna mocht ze weer normaal gaan lunchen. "Daar was ik heel blij mee, want de poedertjes kwamen me soms even de neus uit. Gelukkig mocht je wel variëren door verschillende groenten toe te voegen. En ik heb

nooit honger gehad." Dankzij de endermologiemassage (masseren van het bindweefsel en stimuleren van de doorbloeding), heeft Nancy geen last van lubberend vel op haar buik, armen en benen. Ze eet nu weer normaal. "Maar ik heb me een heel gezonde levensstijl aangeleerd. Ik ben wel heropgevoed." Het afvallen ging snel en is ook blijvend, omdat het dieet zorgvuldig is opgebouwd en het normale eetpatroon langzaam weer wordt opgestart. Maar je lichaam heeft wel een jaar nodig om zich te stabiliseren als het zo veel is afgevallen. In die periode blijft Body Invest ook begeleiden.



Nancy Cuijpers
Leeftijd: 35
Lengte: 1,68 meter

	Toen	Nu
Gewicht:	82 kilo	57,7 kilo
Borstomtrek:	107 cm	91 cm
Bovenarmen:	33 cm	25 cm
Taille:	98 cm	76 cm
Kledingmaat:	44-46	36



na een jaar

-25,0
kilo

Nancy Cuijpers (36, 1,68 m)

**In het eerste halfjaar van 82 kilo naar 57 kilo. Nu: 57 kilo
Methode: Body Invest (www.bodyinvest.nl).**

Iedereen hield zijn hart vast toen Nancy in het eerste halfjaar van de dieettest maar liefst bijna 25 kilo verloor. Ging dat niet te snel? En zou ze haar nieuwe gewicht wel kunnen vasthouden op de lange termijn? De zorgen bleken ongegrond. Nancy eet sinds een halfjaar weer normaal en heeft haar prachtige figuur kunnen behouden. Nancy begon een jaar geleden met vijf eiwitmaaltijden per dag en verving deze langzaam door gewone maaltijden. Ze viel erg snel af. Dankzij speciale endermologie-massages bij Body Invest, waarbij het bindweefsel wordt gemasseerd en de doorbloeding wordt gestimuleerd, bleven haar buik, benen en billen mooi strak. Van maat 46 ging ze naar maat 34. "Ik ben dit jaar tijdens de vakantie elke dag uit eten geweest en ben niets aangekomen. Toen ik vorig jaar van vakantie terugkwam, was ik vijf kilo aangekomen. Dat was voor mij de druppel en toen heb ik me voor de dieettest aangemeld."

De (di)eettip van Nancy

"Regelmaat in je leven en in je eetpatroon geeft rust en ruimte om af en toe even uit je bol te gaan met wat lekkers."

te laten slagen op de lange termijn, moet je je echt anderhalf jaar aan het strakke eetschema van Body Invest houden. Maar dat kost geen moeite, hoor. Ik mag vijf boterhammen per dag, met kwark bij het ontbijt, fruit of groente bij de lunch en 's avonds soep (zonder vlees, alleen met groente), een warme maaltijd en een toetje. Verder mag ik per dag drie tussendoortjes." Nancy heeft nu zoveel vertrouwen in haar lichaam dat ze zichzelf één dag in de week verwent met een patatje, een snack of een biertje. Nancy hoeft de kliniek niet meer te bezoeken, maar kan er wel altijd terecht voor begeleiding. "Ik kan het nu zelf, maar ik zal die heerlijke massages wel missen hoor!"

"Ik merk dat mijn stofwisseling veranderd is. Ik heb geen trek meer in chips en zoetigheid. Maar om deze methode



-8,6
kilo

Rieke Siccama-Lenos (72, 1,68 m)
**In het eerste halfjaar van 85,6 kilo naar 78,4 kilo.
Nu: 77 kilo. Methode: Ladyline (www.ladyline.nl).**

Rieke verloor het eerste halfjaar ruim zeven kilo. Een mooi resultaat. Maar het diëten en afvallen beheersten haar leven en dat maakte het zwaar. Daarom heeft ze zich het afgelopen halfjaar heel bewust even niet druk gemaakt om haar gewicht. Toch viel ze in die periode nog ruim een

spanning op en daardoor viel ik niet meer af. Maar dit najaar ga ik weer terug naar Ladyline. Ik ben heel tevreden over hun begeleiding en adviezen." Rieke volgde een bewegingsprogramma dat rekening hield met haar leeftijd, leefstijl en artrose. Doordat bij Ladyline de bewegingen in verwarmde cabines worden uitgevoerd, is het ook voor Rieke goed vol te houden. "Ik heb geleerd dat af en toe een groente- of fruitdag heel goed werkt. Zo'n balansdag kan je lichaam helpen nét nog dat beetje extra kwijt te raken."

De (di)eettip van Rieke

"Als je iets lekkers eet, geniet er dan ook bewust van. En als je de verleiding weerstaan hebt, geniet dáár dan van."

kilo af. "Ik heb een time-out genomen, omdat ik er te veel mee bezig was. Dat leverde



Maria Vos (51, 1,59 m)
**In het eerste halfjaar van 89,9 kilo naar 83,5 kilo. Nu: 86 kilo
Methode: Instituut De Salon (www.instituutdesalon.nl).**

"Zonder een stok achter de deur gaat het bergafwaarts bij mij met het lijnen", aldus Maria, die de laatste zes maanden helaas 2,5 kilo is aangekomen. Maria bezocht het eerste halfjaar van de dieettest Instituut De Salon in Amsterdam. Daar viel ze ruim zes kilo af door een combinatie van loopoefeningen in een vacuümpak en dieettips. Maar Maria miste de steun en begeleiding die zij

juist zo hard nodig heeft. "Ik probeer nu op eigen kracht thuis te eten volgens de methode Montignac, waarbij je koolhydraten en vetten gescheiden moet houden. Verder probeer ik veel te bewegen. Mijn man en ik fietsen veel, maar de zomer is een moeilijke tijd voor mij. Ik ben dol op barbecuen, lekkere sausjes en gezellig eten met vrienden en familie." Voordat Maria aan de dieettest begon, woog ze 98 kilo. Daarvan was ze er al acht kwijt voor ze zich opgaf voor de Libelle-dieettest. "Ik wil nooit meer boven de negentig kilo en het liefst onder de tachtig kilo komen. Maar ik merk dat hoe ouder ik word, hoe moeilijker het is om af te vallen."

De (di)eettip van Maria

"Ga elke dag een uurtje fietsen, drink veel water en eet gezond."