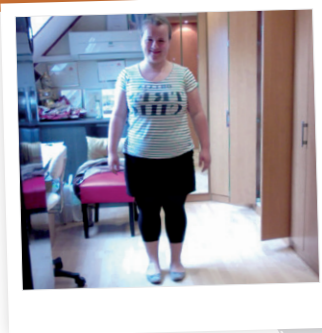


Het nieuwe leven van Renate



Renate 4 maanden geleden...

Ik was mijn overgewicht helemaal zat

HET TEAM

BODY PROGRESS

Hennie Broekhuizen
Orvelterdek 3
3432 EL Nieuwegein
030-6066354
06-18643949
info@body-progress.nl
www.body-progress.nl

IMPROVING YOU

Daniël Makkee
Hattemerschans 1
3432 EJ Nieuwegein
06-10746784
daniel@improvingyou.nl
www.improvingyou.nl

JON KARELSE INTERCOIFFURE

Hoog Zandveld 34-36
3434 EE Nieuwegein
030-6063488
www.jonkarelse.nl

COSMETISCH INSTITUUT JOKE HOOIVELD

Utrechtsestraat 4
3401 CV IJsselstein
030-6887663
info@jokehooiveld.nl
www.jokehooiveld.nl

TWEE ZUSSEN

Benschopperstraat 36
3401 DH IJsselstein
030-6883653
info@tweezussen.nl

MARJOLEIN.INC

Marjolein Bentvelzen
Frambozenweg 149
2321 KA Leiden
06-30283062
marjolein.inc@gmail.com
www.marjoleininc.com

Renate is 20 jaar en woont in Nieuwegein. 'Ik wilde afgelopen lente echt wat aan mijn gewicht doen. Ik was mijn overgewicht helemaal zat, en winkelen vond ik ook niet leuk meer.'

Mijn moeder zag een advertentie van PowerSlim, en ik heb een afspraak gemaakt voor een consultant bij mij in de buurt. Dat was Hennie. Ik dacht: 'Als ik het nú niet doe, blijf ik het maar uitstellen...! Ik heb het dieet als heel positief ervaren, met 6 eetmomenten met lekkere producten van PowerSlim, aangevuld met groenten en vlees. Doordat het dieet eiwitrijk is, heb ik geen hongergevoel gehad.

Dat scheelt enorm! Daardoor is het goed vol te houden. Elke week had ik een afspraak met Hennie, en dat was goed, want ik had echt een stok achter de deur nodig.

Hennie hielp me ook door moeilijke momenten heen. Hennie werkt samen met personal trainer Daniël Makkee, en ik kon ook bij hem sporten. Ik zag er eerst wel tegenop, want ik deed tot dan toe nauwelijks wat aan bewegen. Maar het sporten in een groep, met leuke mensen, was fijn! Dat motiveerde wel. En de begeleiding van Daniël was super. Hij let echt op je, en past de training op jou aan. Op zaterdag 17 september kreeg ik een metamorfose. Superleuk! Daarvoor ben ik gaan shoppen voor nieuwe kleren. Dat had ik al een tijdje niet meer gedaan, en ik wist inmiddels niet meer wat mijn maat was en wat mij leuk zou staan. Gelukkig konden ze me in de winkel goed helpen. Ik heb heel veel gepast en het aangedurfd om voor een strakke broek te kiezen in plaats van wijd vallende rokjes. Voor het bezoek aan de kapper was ik best zenuwachtig, en ik gaf aan dat mijn haar in een staartje moest kunnen omdat ik in de zorg werk. Gelukkig gaf de kapster me een heel mooi kapsel.

Het was ook erg onwennig om de hele tijd een fotograaf erbij te hebben. Van het afgelopen jaar zijn er nauwelijks foto's waar ik op sta. Het was voor mij dus heel spannend, maar Marjolein is een ontzettend leuke vrouw die me goed hielp met poseren. Dat vond ik heel fijn. Het was echt super allemaal!



2-3 x per week sporten



21 kilo afgevallen!

DIEETBEGELEIDING

Hennie Broekhuizen van Body Progress: 'Bij de intake in mei heb ik bij Renate allerlei metingen gedaan, zoals BMI, bloeddruk en spiermassa. Het bleek dat het vetpercentage van Renate te hoog was voor haar leeftijd en dat ze gevoelig is voor koolhydraten. Op basis van de uitkomsten heb ik een persoonlijk plan opgesteld en haar wekelijks begeleid met het PowerSlim afslankprogramma. Met dit programma ga je niet minder eten, maar leer je anders eten. Je stofwisseling blijft hierbij op peil. In 3 fasen coach ik Renate naar haar streefgewicht; daarna weet ze hoe ze op gewicht kan blijven dankzij een veranderd voedingspatroon. Renate is ontzettend gemotiveerd en een serieuze doorzetter. Ze wil nog 8 kilo kwijt raken om het vervoltraject in te gaan; dan is het einddoel bereikt.'

PERSONAL TRAINER

Daniël Makkee van Improving You: 'Ik werk al jaren samen met Hennie Broekhuizen van Body Progress, want bij afvallen hoort ook het onderhouden van je lichaam. Renate heeft meegegaan aan een groepstraining met maximaal 10 deelnemers, gericht op rompstijfheid (kracht) en conditie, 2 of 3 keer per week in de afgelopen 4 maanden. Renate was bij de start nog wat onzeker, maar gaandeweg groeide het zelfvertrouwen. Renate is heel gedisciplineerd, en dan zie je gewoon dat er successen geboekt worden.'

KAPSEL

Jenna Hoogendoorn van Jon Karelse Intercoiffure: 'Renate had het haar eenvoudig in een staartje. In overleg met haar heb ik een lob in het haar geknipt; dé modetrend van dit najaar. Ook heb ik er een asblonde kleur in gedaan met wat highlights, zodat de ogen mooi uitkomen. Verder heb ik een grove krul in het haar gezet. Renate vond het leuk en liet het allemaal over zich heenkomen.'



FOTOGRAFIE

Marjolein Bentvelzen van Marjolein.Inc: 'Renate had er veel zin in, en ik vond het knap dat ze zo ontspannen was gedurende de dag, ook voor de camera, terwijl er van alles om haar heen gebeurde. Ze bleef rustig, werkte goed mee en dacht zelf ook mee. Ze ging echt stralen, en dat heb ik vastgelegd. Wat me ook opviel was dat ze ook op deze dag nog volop bezig was met haar dieet. Knap hoor!'

KLEDING

Wilma van Twee Zussen: 'Renate was heel enthousiast om van alles te passen. Logisch, als je zoveel bent afgevallen... Normaal droeg ze steeds jurkjes en rokjes, maar ze wilde ook wel weer eens een keer een broek proberen, en die stond heel leuk met een trui. Blauw is ook een kleur die haar mooi staat. Zo ziet ze er toch heel anders uit dan ze lange tijd gewend was!'



Nieuwe kleding proberen

VISAGIE

Debby van Rooij van Cosmetisch Instituut Joke Hooiveld: 'Ik heb een champagnekleur gebruikt als basis voor haar prachtige blauwe ogen, zodat die nóg beter uitkomen. Daarna heb ik een blauw oogpotlood vervaagd en daaroverheen een blauwe oogschaduw gebruikt voor een schaduw effect. Verder heb ik zwarte mascara van Pupa gebruikt en een warmroze lipstick van Miss Pupa met een mooie glans. Voor de lippen heb ik de Pupa Luminy's Touch gebruikt, om de lipcontour scherper te maken, en wenkbrauwpoeder voor meer expressie in het gezicht.'