

## **Een nieuwe leefstijl**

Een aantal jaar ga ik naar de sportschool. Voor mij was het belangrijk om af te vallen. Daarnaast was het ook belangrijk om een betere conditie te krijgen, ik heb namelijk zo'n 20 jaar gerookt. Ik heb op een gegeven moment een eetprogramma gevolgd, maar dat was niet echt vol te houden. Ik kreeg snel weer trek en kwam ook weer aan...

Toen ging ik PT doen bij Lianne van PT4U. Aan Lianne heb ik gevraagd of zij wilde kijken naar mijn eten en dus mijn voedingspatroon. Zij heeft toen een eetschema gemaakt wat goed past bij mijn levensstijl (qua werk en niet teveel afwijkend van wat ik at). Ook heb ik niet constant een hongergevoel.

Na 4 weken ben ik weer een aantal kilo's kwijt waar ik erg blij mee ben.

Erg blij met het resultaat dankzij Lianne

