



Eind januari 2010... de start voor een nieuw begin? Ik was gegroeid van een actieve dertiger naar een passieve vijftiger. Hoe noemt men dat... de tand des tijds.

Mijn eerste contact met Herbalife via de telefoon ging over een betere levensgewoonte, maar na 4 weken ben ik overgestapt naar gewichtsbeheersing.

Startgewicht 105 kg... streefdoel 75

Heeft Herbalife mijn leven veranderd? Ja, meer actief, meer mobiel, meer tijd... van alles meer behalve van de kilo's. Na acht maanden meer dan 25 minder... en ik voel me er niet slecht bij... dus waarom zou ik stoppen... Het is handig, het is gemakkelijk en boven al... het is gezond.

Mensen zeggen dat je daar karakter voor moet hebben. Volhouden moet je met alles, maar als je geen coach hebt die je opvolgt, die je motiveert dan heb je al de helft van je strijd verloren. De andere helft haal je uit je resultaat en je creativiteit bij het maken van de shakes... geen 2 dagen achter elkaar dezelfde shake, mijn favoriet is vanille, maar de combinaties van fruit, andere shakes is eigenlijk eindeloos...

Ik ben terug beginnen te sporten en dat zakske vet van 25 kilo dat er niet meer is doet wonderen. Elke week 2 of 3 keer 5km lopen en daar heeft Herbalife ook nog een programma voor... grapje

Mijn hoofddoel is nu anderen te helpen, te motiveren om ook gezonder te leven.

