

Het **GRATIS** TV-blad met info uit uw regio

SHOWBIZZNIEUWS

Wout: Gouden Plaat

FASHION & LIFESTYLE

Mac Wonder Woman & Viva Glam
Lingerie

DIEREN

Neen tegen bont!
Tandhygiëne van uw hond

WELLNESS & BEAUTY

Een strakker & gezonder lichaam
Springfield: Vitamine K2

TV NIEUWS

De Nacht van de Vlaamse televisiesterren
Fashion for charity: Valerie De Booser

GRATIS TV GIDS

PUZZEL

Speel mee en win!

FOTO'S EN RELAAS NACHT VAN DE VLAAMSE TELEVISIESTERREN



Look good / Feel good!

tips voor een strakker & gezonder lichaam

Met de zomer in zicht slaan we gedreven aan het lijnen. Strenge diëten en de meest uiteenlopende 'wondermiddeltjes' zijn populairder dan ooit (maar helaas niet altijd even efficiënt) en lange broeken maken plaats voor dunne stofjes, korte rokjes en charmante jurkjes. Iets waar niet alleman en zeker niet alle vrouw gelukkig van wordt...

Niet bij de pakken blijven zitten is de boodschap. Je goed voelen is immers een werkwoord! Hoe graag we het ook zouden willen, wondermiddeltjes die ons vanuit onze luie zetel dunner of cellulitisvrij maken, bestaan niet! Wie zich goed wil voelen in zijn of haar vel zal daadwerkelijk ook iets moeten ondernemen. Naast gezonde voeding en een goede levensgewoonte zijn bewegen en ontgiften een absolute must!

GETEST & GOEDGEKEURD

SLIMMING CONCEPT VAN
POWER PLATE / POWER SLIM

www.powerplateslimming.be

Waar: www.body-in-style.be

Beauty coach: Marleen Verschueren
(Slimming & Power Plate Coach)



WAT ZE BELOVEN EN WAAR ZE VOOR STAAN:

Slimming Concept staat voor:

- Snelste en langdurige manier om overtollige kilo's te verliezen
- Met begeleiding van een Slimming Coach
- Wetenschappelijk onderbouwde resultaten

De Slimming Values:

- Je doet het voor het resultaat niet voor het leven
- 12 weken programma: Verlies 3 – 7 – 12 kg!
- Slechts 2 korte sessies per week
- Je rekent op de ondersteuning van een specialist
- Een Slimming Coach aan je zijde om je te motiveren en te corrigeren
- Veilig gewicht verliezen en zonder jojo-effect
- Het mag ook lekker en gevarieerd zijn
- Gemakkelijk te bereiden producten met genoeg variatie en smaak
- Combinatie van beweging en voeding met Power Plate en Power Slim
- Verhoog je dagelijkse energieconsumptie dankzij Power Plate

- Verbrand sneller vet dankzij Power Slim
- Geef een extra boost aan je resultaten dankzij Wrap n Go

ELKE TESTTE HET VOOR ONS UIT. HAAR ERVARING:

Ik ben vol goede moed begonnen aan een missie om af te vallen en te verstevigen. Ik ben in jaren niet zo 'dik' (lees 'chubby') geweest en ook al ben ik iemand die niet ZO met haar gewicht bezig is, mijn outfits schreeuwen om genade. Ik mag de Powerplate/Powerslim formule uitproberen. Bij het eerste intake gesprek maak ik gelijk duidelijk dat ik NOOIT een dieet gevolgd heb. Dat mijn 'sportieve inspanning' zich beperken tot het alomgekende 3 maanden (met tegenzin) naar de sportschool omdat dat nu toevallig mijn zoveelste goed voorname voor het zoveelste 'nieuwe jaar' is.

Ik heb een eigen zaak dus leef ontzettend onregelmatig. Vaak op restaurant. Vaak laat en bijna ALTIJD vergezeld van een lekker glaasje wijn of 2,3,... Ik lijk de PERFECTE uitdaging om dit concept te testen. Ik krijg een persoonlijke 'PowerPlate-coach' die me professioneel gaat begeleiden. Ik begin volle moed maar denk stiekem "dit hou ik toch niet vol". Leven op "Powerslim koekjes en snackjes, drankjes, maaltijden,... Koolhydraten vermijden. WAT??? Geen brood? Pasta? Aardappelen? Ik?

Ik word ontvangen bij 'Body in Style' te Rumst door Marleen. Een super spontane, gezellige doch 'strenge' madam die me gelijk aan het werk zet. Marleen heeft snel door wat voor vlees ze in de kuip heeft. Een van de moeilijkste soort, ik hou van

eten en drinken, beweging is mij eigenlijk volledig vreemd (ik neem zelfs de wagen naar de bakker om daar vervolgens dubbel te parkeren zodat ik zeker niet TE veel inspanning moet leveren). Ik voel Marleen denken: 'Waar hebben ze me nu mee opgezadeld?'. Maar ze laat er geen gras over groeien en ze neemt de uitdaging met 2 handen aan.

2 Keer per week ontmoet ik Marleen om een half uurtje intens aan mijn 'muscles' te werken op de powerplate. Ondertussen moet ik dus die koolhydraten vermijden en leef ik op de vervangmiddelen van Powerslim. Wat me een onbegonnen opdracht leek, lijkt me verrassend goed af te gaan. Die Powerslim producten zijn best lekker en ze vullen waardoor mijn soms onuitputtelijke hongergevoel toch onderdrukt lijkt te worden. Ik moet natuurlijk ook 2 liter water drinken per dag. Man man man, dat is pas een opdracht. Maar door de correcte motivatie en opvolging van Marleen gaat dit alles me verbazingwekkend goed af. De kilo's vliegen er dan ook af. Ik voel het aan mijn kleding, iedereen merkt het. Complimenten links, rechts. Ik voel me energetischer en ben zo trots op mezelf. Dat gevoel van voldoening is ook echt niet te onderschatten. Het geeft je een extra boost en keeps your mind on the goal.

Mijn 'testperiode' zit er reeds op maar ik ga dit blijven doen. Marleen heeft er een nieuwe vaste klant bij. Ik blijf 2 keer in de week mijn powerplate sessies doen. Half uurtje intensief trainen. Is ook makkelijk te combineren met mijn drukke leven. Waar ik in de fitness/spotschool 2 uur over moet zwoegen en zweten, doe ik nu in 30 min. Ik zal niet meer volledig het Powerslim dieet volgen omdat het met mijn levensstijl moeilijk is om dit voltijs te gaan doen. Maar ik heb het gewenste resultaat bereikt en heb



blijkbaar toch een nieuw ritme aangeleerd dankzij het powerslim dieet.

I'm a very happy woman en let op ladies, als IK dit kan, kan IEDEREEN het.

Bedankt Ilse Adams om mij als proefkonijn te gebruiken. Bedankt Marleen/Body in Style om me zo te motiveren en op te volgen en samen met mij te gaan voor het gewenste resultaat. Bedankt Powerplate/Powerslim om me deze kans te geven en met een formule te komen die daadwerkelijk resultaat geeft en zelfs MIJ kon overtuigen om anders te gaan leven!

Score: 10/10

Waarom: Dankzij het Slimming Concept dat snel en efficiënt werkt, ga je niet alleen verstevigen en meer energie krijgen. Je gaat ook gezonder en bewuster leven. De constante begeleiding van professionals zorgen voor gegarandeerd resultaat!

www.powerplateslimming.be

Waar: www.body-in-style.be