

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



15 kilo

af met het eiwitdieet

Naam: Nancy Gijpers
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 Gijpers 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. "Niko 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 fieser 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 vierenhalve en een dochter van tweeënhalve jaar oud. Ze is bijna zes jaar getrouwd met David. "Tijdens de eerste zwangerschap kwam ik vijftienwintig 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 gevend een lunchpakketje mee te nemen en snoepje nazwlijks tussendoor. Maar nu zit ik thuis met de twee kleintjes, een vaker tussendoortjes en ook de restjes pannenkoek en poertjes 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 buikopbouw oefeningen 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 gewichtstabiliteit 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!



Gelukt!

De dieettest een halfjaar later

Wie? Nancy Cuijpers
Waar? Body Invest, Valkenwaard
(www.bodyinvest.nl)
Hoeveel? -34,3 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 afvalen ging snel en is ook blijvend, omdat het dieet zongvuldig 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:	90 cm	76 cm
Kledingmaat:	44-46	36