

Ervaringen van klanten met Diplan:



Jeroen Pouw

Jaren geleden ben ik gestopt met roken. Ik wist dat stoppen er toe zou leiden dat ik dikker zou worden, maar je kunt geen twee dingen tegelijk. Nu onze kinderen bijna volwassen zijn kwamen we er eindelijk aan toe om eens wat te doen aan ons overgewicht. Ik was op Diplan gekomen nadat ik van dichtbij gezien had hoe een collega hiermee geweldig was afgevallen. Via de Diplan site kwam ik er achter dat ik bij Green Health Center terecht kon. Eerst kregen we een intake gesprek. Er werd ons uitgelegd hoe het werkte en wat er van ons verwacht werd. Daarna werden we op de anti leugenaar gezet. Ik was 102,5 kg bij 1.78 m. Hoe werkt Diplan nou? Diplan is eten volgens een voedingsschema samen met sporten. Nadat je gewicht bekend is maken ze per week een voedingsschema. Dit schema stel je samen met de Diplan begeleider. Als je iets niet lust, dan wordt het vervangen door iets gelijkwaardigs wat je wel lekker vindt. Het aantal calorieën zit net onder dat wat nodig is om je gewicht te behouden. Je valt hierdoor geleidelijk af met 1 tot 1.5 kilo per week. Je hebt absoluut geen honger! Wat je eigenlijk leert is opnieuw eten. Ten tweede krijg je een fitness programma op maat zodat je weer in beweging komt. In alles word je begeleid. Niet even, nee er is altijd iemand aanwezig om je te helpen wanneer dat nodig is. Het was heerlijk na jaren van niet sporten om weer wat te doen. Met dat ik afviel nam de conditie en het uithoudingsvermogen verder toe. Ik stopte met suiker in de koffie en thee. Nu, twee jaar later, ben ik weer in conditie en 15 kilo lichter. Ik fiets en fitness en voel me veel beter. Ik ben me meer bewust van wat ik eet. Ik hoop dat U als lezer na mijn verhaal ook de stap eens durft te nemen. Ik zeg doen!

In juni 2009 heb ik voor de stichting Alpe d'HuZes drie keer de Alpe d'Huez gefietst om geld op te halen voor KWF kankerbestrijding. In juni 2010 deed ik weer mee aan dit evenement en wilde ik meer dan drie keer die berg fietsen. Om dit te kunnen bereiken, wilde ik graag een aantal kilo's kwijt raken. Ik sportte 4 à 5 keer per week en ging op mijn voedingspatroon letten. Vooral minder eten en zeker geen ongezonde tussendoortjes meer nuttigen. Toch bleef ik maar op hetzelfde gewicht. Om eens te kijken hoe dit nu kwam, heb ik een afspraak gemaakt om te zien of Diplan iets voor mij was. Na het intakegesprek was ik direct enthousiast. Mijn zelfbedachte gezonde leefstijl bleek helemaal niet de goede te zijn. Ik at te weinig en niet gevarieerd genoeg. Door meer te gaan eten, zou ik gaan afvallen. Dat klonk goed! Elke week kwam ik op gesprek om te wegen, de afgelopen week te evalueren en het nieuwe weekmenu te bespreken. Bij de weekmenu's werd goed rekening gehouden met mijn persoonlijke energiebehoefte. Ook ontving ik bij de start van Diplan een lijst met alternatieve voedingsproducten voor het geval er iets in het menu stond wat ik niet lustte.

Na tien weken was ik 6,5 kg kwijt. Nu, een jaar later, zit ik nog steeds op hetzelfde gewicht. Doordat ik Diplan heb gevolgd, is mijn voedingspatroon veranderd. Ik blijf vasthouden aan het patroon van Diplan: zes keer per dag eten; drie maaltijden en 3 drie tussendoortjes. Dit patroon in combinatie met bewegen is mijn gezonde manier van leven geworden.



Madelief Vollering

Jouw doel is ons doel

Tel: 0172 - 652006 // Beneluxweg 30 // 2411 NG Bodegraven //

Email: welkom@greenhealthcenter.nl // Website: www.greenhealthcenter.nl