

Het verhaal van Andy

Strak in zijn pak na jaren overgewicht

Een gevecht met overgewicht

Andy kampte jaren met overgewicht. Dit zette zowel zijn professioneel als privéleven onder spanning. Hij had ook altijd last van een hele droge huid. Zijn hoge lichaamsgewicht zorgde ervoor dat hij weinig energie had. Hierdoor kon hij 's avonds bij het thuiskomen haast niets meer doen. De nodige verbouwingen aan zijn huis bleven liggen. Na een harde dag werken had hij er geen zin meer in en kon hij de energie ook niet meer opbrengen.

Door zijn beroep at hij op onregelmatige uren en snoepte hij vaak nog na de maaltijd. Dat droeg ook niet positief bij aan zijn energiepeil. Als ondernemer speelde dit energietekort hem vaak parten. Andy voelde zich algemeen niet goed in zijn vel. Daardoor vloog hij wel eens te snel uit tegen een werknemer terwijl hij echt die intentie niet had. Ook thuis was hij niet echt aangenaam gezelschap. Na zijn werkdag lieten zijn gezinsleden hem het liefst met rust, zodat hij kon recupereren.

Een alternatief voor diëten

Andy had zichzelf wel eens op dieet gezet, zonder veel resultaat. Hij had bijvoorbeeld het soepdieet geprobeerd, maar zoals de meeste diëten vond hij dat erg drastisch en moeilijk vol te houden. Op zijn wekelijkse businessbijeenkomst ontmoette hij Carine Vermeiren. Toen zij vertelde over haar traject bij Christel en de mensen die ze met 3-isOne al van hun klachten had afgeholpen, was Andy een en al oor. Hij wou al lang iets doen aan zijn overgewicht maar een dieet zag hij niet echt zitten. De aanpak van 3-isOne was geen dieet. Het was een totaalaanpak die Andy meteen aansprak.

Hij had een goed gevoel bij Carine en maakte een afspraak voor wat meer informatie. Daarna is hij snel gestart met het 3-isOnetraject.

Een verademing na een dieet

Voor Andy was het 3-isOnetraject een echte verademing. Al van bij de start had hij er goede moed op. Hij deed het met plezier

en had nooit het gevoel dat hij nog honger had of niets meer mocht eten. Eigenlijk vond hij het best gemakkelijk om vol te houden. Hij leerde zelfs nieuwe, lekkere dingen klaarmaken en eten.

Tijdens feestjes had hij nooit het gevoel dat hij iets miste, zelfs niet tijdens de reinigingsfase. Hij mocht immers veel vlees en groenten eten. Daardoor miste hij brood en aardappels eigenlijk niet echt. Omdat hij zich heel strikt aan zijn voedingsschema hield, zag hij heel snel resultaat. Dat motiveerde hem natuurlijk extra om door te zetten.

Een heel ander leven

Andy verloor heel wat gewicht tijdens het traject. Zelfs de dagen dat hij niet op zijn voeding hoefde te letten, verloor hij nog steeds gewicht. Maar dat was niet alles. Hij had plots veel meer energie. Zijn huid herstelde zich en werd minder droog. Voordien had hij chronische pijn gehad aan zijn ellenboog. Hij was ervan uitgegaan dat deze klachten een gevolg waren van het zware werk dat hij uitvoerde. Maar tijdens het 3-isOnetraject verdween ook die pijn als sneeuw voor de zon. Hij had eveneens minder last van spierpijnen in het algemeen en merkte een verbetering van zijn stoelgang.

Andy heeft dankzij 3-isOne zijn levensstijl volledig omgegooid. Zijn eetpatroon is

nu anders en regelmatiger. Hij gaat ook vroeger slapen waardoor hij 's morgens vroeger kan opstaan zonder zich vermoeid te voelen. Na een actieve werkdag heeft hij nog energie over. Waar Andy vroeger na het werk in de zetel moest ploffen, kan hij nu 's avonds nog werken aan zijn eigen woning. De relatie met zijn personeel is bovendien hersteld doorheen het traject. En ook

thuis verwelkomen de kinderen hem nu op een heel andere manier. Hij wil nooit meer terug naar zijn oude levenswijze.

Aanrader voor iedereen

Andy zou het 3-isOne-traject meteen aanraden aan familie, vrienden en kennissen. Hij straalt en kreeg al enorm veel positieve reacties van de mensen rondom hem.

Enkele collega's hebben het resultaat van zijn traject gezien en zijn daarna ook gestart. Maar Andy erkent ook de meerwaarde van het traject voor mensen die niet per se willen afslanken. Hij voelt zich nu gewoon heel goed in zijn vel. Het is het beste wat hem kon overkomen om zijn leven weer op de rails te krijgen en zijn echtgenote is het daar volmondig mee eens. Haar man is fitter en aangener. Hij ervaart minder snel stress en maakt zich minder snel druk. En natuurlijk zit hij ook een pak strakker in zijn vel. Dat is heel mooi meegenomen.

Andy Witfocke

“Andy erkent ook de meerwaarde van het traject voor mensen die niet per se willen afslanken. Hij voelt zich nu gewoon heel goed in zijn vel.”