

Eerste hulp bij extra kilo's

Voor vrouwen waarbij de kilo's letterlijk en figuurlijk in de weg zitten en klaar zijn met diëten!

Die onzekerheid over je gewicht en al die pogingen die je gedaan hebt om die kilo's kwijt te raken daar wil je vanaf!

Yes, je hebt het e-book van **Balance 4 Life** gedownload! Dat betekent dat ik je nieuwsgierig heb gemaakt en dat je op zoek bent naar resultaat.



Ik krijg vaak de vraag “Cyn hoe is het jou gelukt om af te vallen en hoe zorg je ervoor dat het ook zo blijft?” dus ik dacht hier moet ik iets mee en het begint met mijn verhaal. Waar kom ik vandaan en als je nu denkt dit gaat mij nooit lukken, dan heb je het mis. Jij kan dit ook! Dit e-book gaat ervoor zorgen dat jij weer durft te denken dat je weer die leuke kleiding naar een feestje aankan en je niet meer streng voor jezelf hoeft te zijn als poging 86 weer niet gelukt is.

Dit is de eerste stap op weg naar minder kilo’s, want je hebt geen dieet nodig om te kunnen afvallen. Dit kan zeker ook zonder en waarbij nog steeds chocolade kan blijven eten!

Dus niet nog een boek waarin je leest hoe jij je aan allerlei regels moet houden, maar juist andersom. Ik laat je zien dat je zonder binnen de lijntjes van een dieet een gezonde leefstijl kan creëren waarbij je ook kunt genieten van jouw guilty pleasures en het is nog helemaal gratis ook!

Dit is mijn verhaal

“Kijk nou hoe jij eruit ziet met dat figuur”” Dit hoor ik heel vaak. Mensen zeggen het gewoon, zomaar terwijl ze geen idee hebben waar ik vandaan en geen idee hebben wat mijn verhaal is.



Hoi Ik ben Cynthia en weet heel goed hoe jij je voelt omdat ik ook op het punt gestaan heb waar jij nu staat.
15 kilo zwaarder, dagelijks met mijn gewicht bezig zijn. Mezelf proberen te verbergen in mijn kleding en nadenken over ziet iemand écht hoe ik eruit zie.

Hoe het voor mij was?

Op een verjaardag of bij een drankje na het werk zat ik heel vaak ongemakkelijk op mijn stoel. Ik zorgde ervoor dat mijn kleding op een manier zat dat ik het gevoel had dat die buik maar minder zichtbaar was. O ja en ook rechtop zitten, proberen mijn buik in te houden want daar lette ik altijd op. Hopen dat niemand het zag en zo was ik dagelijkse bezig met het proberen mezelf op veel manieren in kleding te verbergen. Hoe ik me over mijn gewicht voelde durfde ik niet te delen en ik zorgde er altijd voordat niemand aan mij kon zien hoe ik me echt voelde. Masker op, glimlach en het ging prima!

Natuurlijk heb ik ook genoeg pogingen gedaan en op verschillende manieren om af te vallen. Alleen dit lukte meer niet dan wel. Toen kwam de fase dat ik kinderen kreeg. Super blij was ik, maar echt niet met mijn lichaam. Mega dik voelde ik mezelf. Hoe moest ik die kilo’s er ooit nog afkrijgen. Tot het moment dat we met het gezin een weekendje weg waren. Het was heerlijk samen, behalve die momenten in het zwembad,, omdat ik me totaal niet fijn voelde in mijn bikini,. Ik schaamde me voor mijn lichaam en had ook nog het idee dat iedereen naar mij keek. Dit was de druppel en het moest stoppen. Ik wilde niet meer zo zijn, mezelf dik voelden, altijd maar opletten hoe ik eruit zag, onzeker zijn en die buik wilde ik al helemaal weg.
Daarna is de knop echt omgegaan!.

Balance 4Life

Er moest iets gebeuren!

Mijn knop ging om want ik was er helemaal klaar mee om die kilo's letterlijk en figuurlijk iedere dag als last mee te dragen, Maar hoe? Ik wilde niet weer een dieet, want dat werkte voor mij niet. Nu moest het op mijn manier en met mijn regels.

Nieuwe start

Het was een zoektocht naar wat voor mij wel werkte en het ging echt niet vanzelf.
Stap voor stap ben ik aan de slag gegaan en ik begon met het sporten en nee niet in de sportschool., maar gewoon thuis. Dat paste bij mij, ik werd er blij van en het werkte echt!



Mijn voeding was ook iets waar ik wat aan moest doen. Ik paste veel aan. Leerde koken zonder pakjes en zakjes en echt te genieten van mijn maaltijd. Dit was het niet alleen. Het waren ook de snoep- en snackmomenten, die aangepakt moesten worden en dat was soms best een uitdaging. Maar door juist wel te snoepen, maar op een andere manier want gunde ik mezelf iets.

Dit alles lukte natuurlijk niet in één keer. Het ging met vallen en opstaan., maar door elk klein succesmomentje kon ik mijn motivatie vasthouden en het is me gewoon gelukt om in totaal die 15 kilo af te vallen,. Ik heb mijn manier gevonden en kan nog steeds genieten van iets lekkers. En voor mij het aller belangrijkste; dat ik mezelf na het behalen van mijn doel veel meer durfde te laten zien. Het gaf een mij het gevoel dat die kilo's letterlijk en figuurlijk van mijn lijf waren afgevallen.

En nog even dit; ja ik vlieg echt nog weleens uit de bocht, maar dan ben ik sterk genoeg om het gewoon weer op te pakken.

Wat kan je verwachten

Voordat je verleest

Dit boek is met liefde gemaakt voor jou en daarom wil ik ervoor zorgen dat jij nu stopt met diëten.
Waarom?
Niet alleen omdat ik ervan overtuigd ben dat het werkt, maar ook omdat ik jou minder kilo's en vooral minder onzekerheid gun.
Als je daar klaar voor bent mag je nu verder gaan lezen!

---

1. Het liefst snel resultaat

2. Motivatie en mindset

3. Alles staat met elkaar in verbinding

4. Gezond en genieten

5. Kleine veranderingen

6. Wat heeft het meeste invloed?

7. Ben jij er klaar voor?

Balance 4Life

1. Het liefst snel resultaat

Jo-jo effect; als ik dat zeg weten veel mensen denk ik wel wat ik bedoel

Beginnen en terugvallen en dan weer al je moed bij elkaar verzamelen en weer een moment van falen. Toch ga je nog een poging wagen, maar dan ook het liefst alles tegelijk aan willen passen. Voeding, sporten, goede nachtrust en geen stress. Want ja, dan ben je sneller klaar en heb je je doel bereikt. Toch?



Ik zeg NEE! Want het geeft al stress bij de gedachte om dit allemaal tegelijkertijd aan te pakken. Je hebt een gezin, je baan en misschien wel een druk sociaal leven en deze keer wil je het een keer goed doen.
Start je met alles tegelijk, dan heb je voor alles maar een beetje aandacht en dan kan het juist weer misgaan. Hierdoor verlies jij je motivatie, want het lukt je toch niet en ben je weer terug bij af.

Dus in jouw hoofd komen gedachten zoals; “waarom zou ik het nog een keer proberen, want het lukt me toch niet.” De negatieve gedachten overheersen en er is geen ruimte meer voor positiviteit. Ondertussen ben je mega streng voor jezelf, is die onzekerheid over je lichaam nog niet minder geworden en kan je het niet meer op kan brengen om door te gaan. Jij zit weer terug in je oude leefstijl.

Herkenbaar?

Hoeveel keer is jou dit al overkomen? Elke keer weer opnieuw te beginnen en eigenlijk wetet je niet of het deze keer wel gaat lukken en weg is je motivatie.
Uit eigen ervaring weet ik hoe het is als die discipline en motivatie ver te zoeken is na iedere mislukte poging.

Wat jij mist is je doel! Het geen wat je diep in je hart het allerliefste wil, want dan weet ik zeker dat je er wel voor gaat.

Balance 4Life

Opdracht

Als je NU de stap wilt zetten om echt te starten met afvallen maak dan deze opdracht. Denk goed na over de volgende drie vragen, neem je tijd en wees eerlijk!

Hoe voel jij je op dit moment door die kilo's die je letterlijk en figuurlijk in de weg zitten?

Als je morgen opstaat en je hebt je doel bereikt,
wat is er anders en hoe zou je zijn?

Hoe ziet je leven er op dit moment uit?
Wat zijn de momenten waarop jij je het meest ongemakkelijk voelt? Hoe eet je? Hoe slaap je? Hoeveel beweeg je?

2. Motivatie en mindset



Je hebt de opdracht gemaakt en nagedacht wat jij graag zou willen bereiken. Ik hoop dat je hier de tijd voor hebt genomen en in gedachten kon zien hoe het voor jou is als je jouw doel behaald hebt. Nu ga ik je vertellen dat jij het daarvoor doet! De beste versie van jezelf, je straalt, die kilo's zitten je niet meer in de weg en je durft eindelijk jezelf weer echt te laten zien! Dan ga ik je ook vertellen dat het je wel gaat lukken, maar daar heb je iets voor nodig!

Motivatie voor je doel

Je motivatie is het allerbelangrijkste voor het behalen van je doel. Welk doel dan ook, want als je niet gemotiveerd bent, dan kan ik je nu al vertellen dat het niet gaat lukken. Wat kun je doen om die start te maken? Je weet nu eigenlijk héél goed hoe je het **niet** wilt en je hebt de stap gezet om dit e-book te lezen. Dat wil zeggen dat er een motivatie is om aan je doel(en) te werken!

Hoe kan je beginnen?

Je hebt zojuist nagedacht over wat jouw motivatie is, maar dat is een einddoel en voor jou nu een heel groot doel. Begin klein dan wordt het vanzelf groot.

1 Denk niet te groot

Maak je doel kleiner. Denk echt na over hetgeen wat haalbaar is voor jou om mee te starten. Je kunt er meerdere opschrijven, maar zorg ervoor dat het haalbaar blijft en je niet alles tegelijk gaat doen.



2 Maak het inzichtelijk

Schrijf jouw doel of doelen voor jezelf op per maand of per twee weken. Zet daarbij welke acties ervoor nodig zijn om te behalen. Zo maak je het zichtbaar voor jezelf.

3 Reminder

Hang dit ergens op waar je het kunt zien. Zo weet je waar je het voor doet en heb je iedere dag een reminder voor jezelf.

4 Vink het af

Zet een vinkje als iets gelukt is! Hoe leuk is het als er vinkjes bij je doel staan? Dit motiveert jou om door te gaan.



5 Stapje voor stapje

En als het goed gaat? Dan ga je een stapje verder en bepaal je een nieuw (klein) doel voor jezelf. Blijf jezelf uitdagen, zodat je elke keer een beetje dichterbij je einddoel komt.

Je bent al een stap vooruit, want ik weet zeker dat jij nu ga echt iets gaat veranderen. Het zal niet makkelijk zijn. Als je jouw doelen graag wilt behalen, zal je iedere dag je best moeten doen. Ik geef je nu een duwtje in de goede richting, maar het is aan jou wat je ermee doet. Denk je nu al;IK WiL DIT! Plan via **deze link** de gratis sessie in en dan spreek ik je snel!
En lees dan ook even verder want anders mis je de rest ;-)

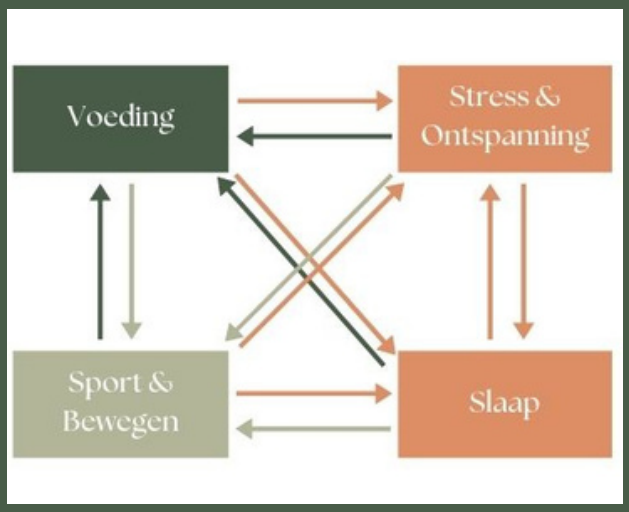
3. Alles staat met elkaar in verbinding

Hoe ziet jouw leefstijl er eigenlijk echt uit?

Ik vraag dit omdat wat we doen vaak eigenlijk heel normaal voor ons is. Door de gewoonten die we zelf hebben ontwikkeld en je sociale omgeving waar je dagelijks mee geconfronteerd wordt. Wat voor jou normaal is, is dat voor een ander misschien helemaal niet. Ik ben benieuwd of jij je hiervan bewust bent.

Maar eerst; wil ik je laten zien waar leefstijl nu eigenlijk uit bestaat en waarom heeft het zoveel invloed op elkaar?
Er zijn namelijk verschillende onderdelen:

- **Slaap**
- **Stress en ontspanning,**
- **Sport & beweging**
- **Voeding**



Dit alles staat met elkaar in verbinding! Als het één minder gaat voel je dat bij de ander, daarom is het belangrijk dat het in balans is.
Op de afbeelding kun je zien hoe dit er werkt. Beetje verwarrend hè, maar kijk eens goed en vergelijk dit met jezelf. Is alles in balans of zijn er onderdelen waarvan je denkt shit dit gaat niet zo goed en daar is wel verandering nodig?
Dan ga ik je meenemen in alle elementen van leefstijl en nee dit is niet saai om te lezen, maar super leerzaam en het zorgt ervoor dat dit jouw helpt om een begin te maken die kilo's kwijt te raken.

Balance 4Life

STRESS, SLAAP & ONTSPANNING

De reden dat ik met **slaap, stress en ontspanning** begin, is omdat dit aan de basis staat van een “gezondere leefstijl”. Deze drie hebben een hele grote invloed op je leefstijl. Als de kwaliteit van je slaap goed is, dan heb je meer energie voor de dag en kun je beter beslissingen nemen. Daarnaast heeft het invloed op een positieve mindset, waardoor je minder stress ervaart.

Stress heeft o.a effect op je slaap. Door stress kan het zijn dat je minder goed slaapt, niet uitgerust wakker wordt of dat je vaak wakker ligt. In principe geeft dit je meer tijd om te eten, waardoor je teveel aan kcal binnenkrijgt die niet meer worden verbrand. Je lichaam slaat alles op en zet het om in vet. Je stofwisseling werkt op zo’n moment ook nog eens minder goed. Dit zorgt ervoor dat de verbranding van vet helaas niet voldoende werkt.

Het is heel belangrijk dat jij jezelf ontspanning gunt. Ik vind dit persoonlijk een lastig onderdeel om dagelijks toe te passen in mijn leefstijl, want soms ga je langer door terwijl je voelt dat het eigenlijk tijd is om te stoppen. Als je jezelf wel even die pauze of ontspanning gunt, geeft dit je weet energie om verder te gaan. Doorgaan tot het niet meer gaat is niet de oplossing, maar gun jezelf af en toe een momentje van rust als is het maar 5 minuten en je bent een stuk productiever. In alle eerlijkheid is het af en toe makkelijker gezegd dan gedaan. Soms zit je er zo middenin dat je niet eens denkt aan een rustmoment, maar nu ik het tegen je gezegd heb misschien wel!

Beweging



Heb jij zin om te bewegen?

De kans is groot dat je er helemaal geen zin of energie voor hebt, waardoor je op de bank blijft zitten. Je bent moe, dus waarom zou je iets gaan doen? Waarschijnlijk weet je ook wel dat beweging een onderdeel van je leefstijl is. Beweging hoeft niet altijd in de sportschool te zijn. Je kunt ook beginnen met een wandeling, al is het maar een kwartiertje. Je bent buiten, het is goed voor je mindset, ontspanning, maar natuurlijk ook voor de verbranding van die kcal.

Om beweging vol te kunnen houden is belangrijk dat je iets kiest wat je **leuk** vindt. Als je iets met tegenzin doet ga je het toch niet volhouden. Dus je stopt en valt weer terug in het oude patroon. Denk aan iets wat je echt vol kan houden en niet voor een week , maar langer. Iets wat je energie geeft en je vooral plezier geef als je het doet.

Voeding



En last but not least is voeding. Normaal gesproken zou je denken dat je jouw voedingspatroon aan moet passen om af te vallen. Wat nou als je veel spanning hebt en niet goed slaapt? Zou jij dan ook nog je voedingspatroon aan kunnen passen en opletten met wat je eet? Dit is precies de reden waarom voeding niet altijd een eerste keuze in verandering hoeft te zijn. Het kan je juist stress opleveren als je ook nog anders gaat eten om af te vallen. Een “gezond” voedingspatroon is zeker belangrijk, maar leg de lat niet direct zo hoog en begin met kleine aanpassingen.

Al deze dingen kunnen natuurlijk niet perfect in **BALANS** zijn, maar je kunt er wel voor zorgen dat het steeds meer wordt en je een leefstijl vindt die bij jou past. Dat is het allerbelangrijkste. Het is namelijk de bedoeling dat je het volhoudt voor de langere termijn, je niet elke keer weer terugvalt in oude gewoonten en je weer een gevoel van falen hebt! Dat wil je niet toch?

Balance 4Life

4. Gezond genieten

Hoe vaak heb jij al pogingen gedaan om af te vallen?
Hoeveel diëten heb je gevolgd of ging je als een malle met tegenzin de sportschool in?
Hoe voelde het als jij je weer aan regels moest houden en niks lekkers mocht eten?
Dat is de reden waarom je het niet vol kon houden.

> “Success is not final, failure is not fatal: it's the courage that counts.”



Iets vinden dat bij jou past is een zoektocht die ik heel graag met jou aan wil gaan. Het heeft mijzelf namelijk een behoorlijk lange tijd gekost om te kijken wat er op het gebied van leefstijl bij mij past.
Nog steeds pas ik het zo af en toe aan, omdat mijn leven sinds die tijd ook weer veranderd is. Het zijn kleine aanpassingen, want het grootste heb ik gehad. Daarom sta ik achter de 80-20 regel. Dat is 80% “gezond” en 20% genieten, want je hoeft geen streng dieet te volgen om af te vallen.

80% Gezond

Wat vind jij gezonde voeding? Dat kan voor iedereen anders zijn. Wat jij gezond vindt, kan ik ongezond vinden en andersom. Het is daarom belangrijk dat je inzicht krijgt in wat je eet en bewust wordt van wat eventueel een gezondere keuze kan zijn.
Wat helpt om de stap naar gezondere keuzes te maken, is het bijhouden van een voedingsdagboek. Zo creëer je inzicht in wat je eet. Dit doe ik altijd met mijn cliënten en ik zie dat het vaak een *eye opener* voor ze is. Er wordt een stuk bewustzijn ontwikkeld. Soms komen ze er zelfs achter dat ze te weinig eten en dat dit een reden kan zijn waarom ze hun doel niet halen. Vaak wordt er gedacht; “ik wil afvallen, dus ik moet veel minder gaan eten.” Je kunt ook te weinig eten, waardoor je lichaam in een spaarstand gaat. Als je niet voldoende binnenkrijgt, wilt je lichaam het ook niet verliezen. Daarom is het belangrijk dat 80% van je leefstijl bestaat uit “gezonde voeding” dus is het is aan jou om ervoor te zorgen dat je hier de juiste keuzes in maakt zodat je ook aan de 20% kan denken en natuurlijk kan ik je hierbij helpen!

20% Genieten

Maar eerst misschien wel het belangrijkste onderdeel van je leefstijl de **20%!** Daarom ga ik je een hele belangrijke opdracht geven. Mijn vraag aan jou is; waar kan jij héél erg van genieten? Iets met eten, drinken, snoepen, ontspanning of beweging? Het maakt echt niet uit wat het is!!

Sta hier even bij stil en vul het hieronder in.

Ik ben benieuwd wat jij hebt ingevuld en weet je, je kan het gewoon blijven eten en ook afvallen. Natuurlijk zit er een maar aan wat het is wel de bedoeling dat je leert om te doseren alleen je hoeft het niet uit je voedingspatroon te halen. Het zou toch geweldig zijn als je kan afvallen en genieten van wat jij net hebt ingevuld!

Maar ook heel belangrijk is gun jij het jezelf om echt te **genieten**? Het is soms moeilijk om dit toe te laten in je leven. We gaan vaak door tot het echt niet meer gaat en dan stoppen we pas. Wat nu als je eerder stopt en even ontspant. Geniet en dan weer verder gaat. Je batterij is weer een beetje opgeladen en je hebt weer meer energie om door te gaan.



De 80-20 regel is waar ik voor sta, want als je niet kunt genieten, dan is het heel erg moeilijk om het vol te houden. Blijf genieten, werk aan je leefstijl en volg je eigen pad. Mensen volgen heel vaak andere mensen en niet zichzelf of hun eigen gevoel. Dat is niet makkelijk, want je wordt aan alle kanten beïnvloedt, maar probeer het en trek je niets aan van wat anderen ervan vinden. **Wees jezelf!**

Balance 4Life

5.Kleine veranderingen

In het begin van het e-book had ik het over alles tegelijk willen doen en dat dit er vaak voor zorgt dat je weer terugvalt in je oude gewoonten en je doel niet haalt. Herken jij dit van jezelf?

Kleine veranderingen kunnen een groot resultaat hebben en dit is op elk gebied van leefstijl mogelijk. Zowel met slaap, stress, ontspanning, beweging en voeding. Het is aan jou om eerst hetgeen te kiezen waar je aan wilt werken. Iets waarvan jij denkt dat de meeste verandering nodig heeft én waar jij je goed bij voelt. Als je er geen goed gevoel bij hebt, is de kans van slagen heel klein en val je weer terug in oude gewoonten.

Stapje voor stapje

Je begint met één ding dat je nu graag wilt veranderen. Als dit goed gaat, dan ga je een stapje verder. Hou het klein en wil niet teveel, want met kleine stapjes kom je veel verder. Het zorgt ervoor dat je sneller een succesmoment hebt. Zo behoud je de motivatie en kom je steeds dichter bij het doel dat je uiteindelijk graag wilt bereiken.

Hou vol!

De reis naar jouw ideale zelf zal niet altijd gaan zoals jij dat graag zou willen. Dat is niet erg, want alles gaat met *ups en downs*. Verlies je motivatie niet, wees lief voor jezelf en leer ervan. Kleine stapjes zijn ook stapjes. Het heeft veel tijd gekost waar je nu bent en je mag jezelf ook de tijd geven om te werken aan jouw doel.

6. Wat heeft het meeste invloed?

Een ander groot onderdeel van je leefstijl is je sociale omgeving. Hier word je vaal door beïnvloed, maar ook geholpen. Je hoeft het namelijk niet alleen te doen.

Deel je gevoel en ervaring met de mensen om wie je geeft en waarvan je weet dat ze je steunen in het behalen van jouw doelen.
Je mag vragen of iemand rekening met je houdt, zoals bijvoorbeeld bij een verjaardag of een feestje. Vraag of ze je bepaalde dingen niet aan bieden, zodat je ook niet in de verleiding komt. Laat toe dat mensen je willen helpen en laat je niet (als je iets voor ogen hebt wat jij graag wilt) ompraten om iets anders te doen. Jij hebt gekozen voor jouw doel en wat bij jou past. Dat is belangrijk.



Waar kies jij voor?

Het kan soms ook lastig zijn om het alleen te doen en je wordt zoveel beïnvloedt door alles om je heen. Denk aan alle lekkere verleidingen in de supermarkt, borrels, de snack dag op je werk en de diëten met de snelle beloofde resultaten. Zo kan ik nog wel even doorgaan. Dit alles maakt het natuurlijk niet makkelijk om je doel te behalen, maar ik ga je wel zeggen dat als je ervoor kiest om nog meer geld uit te geven aan diëten je resultaat hebt voor even en niet voor de langere teermijn

Natuurlijk gaat het een keertje mis

Ik ga je niet vertellen dat het allemaal makkelijk is en dat er ook zeker momenten zijn dat het mis gaat en dat geloof mij dat is normaal!
Maar het wel aan jou om toch door te gaan, want alleen zo'n moment hoeft er niet voor te zorgen dat je helemaal stopt met alles. Het kan toch niet zo zijn dat alles blijft zoals het nu is? Die onzekerheid over het extra gewicht wat je iedere dag met je meedraagt. Zo wil je toch niet oud worden?

Balance 4Life

7. Hoe zou het voor je zijn

1. als jij je niet meer ongemakkelijk voelt in bikini op het strand
2. als je kan blijven genieten van jouw 20%
3. als je niet na hoeft te denken of je kleding te strak zit als je naar een feestje gaat

Ga ervoor!

Ik heb je de opdracht gegeven om na te denken over hoe je leven eruit zou zien als jij jouw doel bereikt zou hebben.

"Als je focust op resultaat, zul je nooit veranderen; Als je focust op verandering, zul je resultaat zien"

Wat is er anders?
Hoe zou het voor je zijn?
Weet je nog nog wat het was?

Denk hieraan en neem **de stap naar nu echt minder kilo's**.
Ik heb er alle vertrouwen in dat je het kan. Nu jij nog!



Je hebt het e-book uitgelezen.
Nu ben ik benieuwd hoe je motivatie is en ook hoe je over jezelf en jouw leefstijl denkt. Wat heb je ervan geleerd en welke nieuwe inzichten gekregen?

Ik ben benieuwd!

Wat ga je nu doen? Ga je verder met hoe je bezig was en denk je; “ja, ja het zal wel. Alles wat je zegt is leuk, maar ik kan dit zelf en ik heb geen coach nodig.”

Maar hoe zou het voor je zijn als je na al die jaren van diëten, regels en geen resultaat nu eindelijk wel eindelijk van die kilo's af komt! Je naar het strand kan gaan en die omslagdoek durft te laten liggen en met zelfvertrouwen over het strand loopt! Het kan echt en ook voor jou!

Dus gaan we samen starten om nu echt die kilo's kwijt te raken en zelfverzekerd te durven zijn dat zou tof zijn!
Plan via **deze link** de gratis sessie in en dan spreek ik je snel!

www.balance-4life.nl 06-46373905 Volg me op Instagram