

Levensstijl veranderen

Zakelijk: Het BenFit.nl programma is voor iedereen makkelijk vol te houden

DOOR IRENE BOUWER

STAD A/H HARINGVLIET – Ruim een jaar geleden is Total Body Health Centre gestart met het BenFit.nl programma. Dit programma combineert een uitgebalanceerd voedingsprogramma met intensief sporten. Volgens Gré de Gooijer is het programma voor iedereen makkelijk vol te houden.

Gré is bijzonder enthousiast over dit programma en heeft de afgelopen jaren al goede resultaten geboekt. "Ik heb vele tevreden klanten", verzekert ze. "Het is beslist geen streng dieet omdat het dieet is opgebouwd uit voedingsmiddelen met weinig calorieën en men daarvan grotere hoeveelheden kan nemen." Gré is ervan overtuigd dat sporten in combinatie met gezonde voeding zorgt voor een gezonde levensstijl en je je daardoor beter voelt! Vermoeidheid, verstoorde stoelgang, slechte conditie, rug- en gewrichtsklachten, weinig energie, overgewicht en talloze andere lichamelijke klachten komen vaak voort uit een verkeerd voedingspatroon en te weinig lichaamsbeweging. De BenFit.nl levensstijl kan de oplossing voor u zijn. Een gezonde, actieve levensstijl waarbij u uzelf fit voelt

Twee fases

Het BenFitprogramma start met een intakegesprek, waarbij u een check-up ondergaat. Beroep en medicijngebruik worden besproken en het werkboek uitgelegd. Er wordt een streefgewicht als doel gesteld. Met het 12 wekenprogramma van BenFit.nl gaat u eten volgens voedingslijsten die optimaal op uw lichaam zijn afgestemd. Daarnaast gaat u intensief drie keer per week sporten, dag en tijdstip kunt u zelf bepalen. Elke week vindt een weeg- en meetmoment plaats. "Ik probeer de deelnemers vooral te stimuleren", benadrukt Gré. Na de eerste twaalf weken kan men overstappen op BenFit.nl tweede fase, waarbij de begeleiding minder wordt en heeft u alle kennis in huis om zelf door te gaan.

en bruist van de energie. BenFit.nl is ook geschikt voor mensen met een stofwisselingsstoornis als melkintolerantie of schildklierafwijking. Er is zelfs een vegetarisch voedingsprogramma ontwikkeld. Bent u geblesseerd of kunt u bepaalde oefeningen niet dan wordt een aangepast trainingsprogramma aangeboden. Naast het veranderen van uw



Het bewijs dat het BenFit.nl programma werkt!

FOTO'S PR

voedings- en bewegingspatroon maakt u gebruik van het BenFit.nl werkboek. Elke week van het programma leest u een stuk, maakt u opdrachten en houdt u weekdagboeken bij. Het werkboek geeft u alle informatie die u nodig hebt. Zie dit boek als een leidraad die u steeds dichterbij het leven dat u wenst te leven! "Ik wil dat de deelnemer bewust wordt van een betere levensstijl", legt Gré uit. "De deelnemer komt er achter wat wel en wat niet werkt." Stap voor

stap gaat de deelnemer anders eten en meer bewegen. Meer informatie is te vinden op de website: www.benfit.nl Deelnemers kunnen op elk moment starten met het programma; zowel mannen als vrouwen. Total Body Health Centre biedt als enige sportstudio op Goeree-Overflakkee dit programma aan. Aanmelden kan bij: Total Body Health Centre aan de Zeedijk 48 in Stad aan het Haringvliet, 0187-611735, op dinsdagmiddag gesloten.



Bewijs

Deelnemster Joyce Krom levert het bewijs dat BenFit.nl werkt. Joyce (lengte 1.64) startte met een gewicht van 84,1 kilo. Na een half jaar is haar vetpercentage gehalveerd en bereikte zij een gewicht van 61,4 kilo, zij ging van maat 46/48 naar 36/38!

Iets voor u?

Het BenFit programma draait inmiddels bij een groot aantal fitnesscentra, personal training- en afslankstudio's in Nederland en België. Ruim 2300 mensen zijn u al voorgegaan, met vele succesverhalen tot gevolg. Het bovenstaande verhaal is een van deze verhalen. Bent u op een punt gekomen, dat u iets wilt veranderen in uw leven om uzelf fitter te voelen, slanker te worden of klachten te verminderen? Meldt uzelf aan voor het 12 weken BenFit programma onder begeleiding van een persoonlijke coach. Neem de brochure eens mee en lees wat BenFit voor u kan betekenen. Uiteraard kunt u ook direct meer informatie vragen aan een van onze instructeurs of een afspraak maken bij onze coach!

Tips voor een platte buik

Wat is de beste beweging als u van uw buikje af wilt? Zonder twijfel zijn dit spierversterkende oefeningen, oftewel krachttraining. Er kan niets op tegen regelmatig uw spieren aan het werk zetten om uw verbranding aanzienlijk te verhogen. Onderzoek heeft uitgewezen dat uw metabolisme veel langer op een hoog niveau blijft werken als u uw spieren aan het werk zet (bij cardiotraining is dit tot 2 uur na een sessie, bij spierversterkende oefeningen tot 2 dagen). Alleen veel buikspieroefeningen doen, zal niet het gewenste resultaat hebben. Door uw buikspieren te trainen, worden deze namelijk wel sterker en steviger, maar het lichaamsvet (dat uw buikje is) blijft gewoon aanwezig. Focus dus in de eerste plaats op het verminderen van uw vetpercentage en dan op het versterken van uw buikspieren.

TIP! www.visvanurk.nl

Eet twee keer in de week vis, waarvan een keer vette vis, aldus het advies van het Voedingscentrum. Het BenFit programma schrijft u ook twee keer in de week vis voor. Bent u op zoek naar echt verse vis? Kijk dan eens op www.visvanurk.nl. Een website waarop u dagverse vis uit het seizoen snel en efficiënt kunt bestellen. Vis van Urk bezorgt het bij u thuis!

De vis van visvanurk.nl wordt op een duurzame manier gevangen, aan land direct panklaar gemaakt of gefileerd, puur natuur ingevacumeerd en binnen 24 uur gekoeld bij u thuis bezorgd. Los of in een samengesteld pakket, vergezeld van heerlijke visrecepten. Zo wordt vis eten nog lekkerder!



Voorgerecht

Tomaten-paprika soep

Ingrediënten voor

4 personen:

- 800 ml kruidenbouillon
- 1 kilo tomaten, in stukjes
- 4 rode paprika's, in stukjes
- 2 teentjes knoflook
- 4 eetlepels crème fraîche, light
- Verse basilicum
- 1 eetlepel olijfolie



Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en fruit hier de stukjes tomaat en de paprika in. Pers de teentjes knoflook boven de pan uit en voeg de 800 ml kruidenbouillon toe aan het groentemengsel. Laat het geheel ongeveer een kwartier sudderen. Doe de soep in een blender en meng het tot een glad mengsel. Schep de soep in soepkommen en verdeel er als laatste een eetlepel crème fraîche overheen. Garneer het met wat verse basilicum.

Per portie: 115 kcal, 4 gr eiwitten, 10 gr koolhydraten en 7 gr vetten.



Hoofdgerecht

Lauw warme herfstsalade van biefstuk en walnoten

Ingrediënten voor 2 personen:

- 250 gr krieltjes
- 2 biefstukken à 100 gram
- 50 gr hazelnoten
- 100 gr peultjes
- 100 gr champignons
- 2 rode uien, in grote stukken
- 100 gr gemengde sla
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 2 pistolets, bruin met halvarine boter



Bereid de krieltjes in de magnetron volgens de bereidingswijze op de verpakking. Bestrooi de biefstuk naar eigen smaak met peper. Verhit een eetlepel olie in een pan en bak de biefstukken op hoog vuur in ongeveer 5 minuten aan beide kanten bruin. Neem de biefstukken uit de pan en dek de stukken af met aluminiumfolie. Verhit de andere eetlepel olie in de pan en bak hier de ui, champignons en de peultjes in. Schenk na ongeveer 5 minuten de balsamicoazijn erover. Laat het vuur hoog staan en bak het geheel nog ongeveer 1 minuut door. Verdeel de sla over 2 borden, verdeel hier de krieltjes overheen. Daarna mag het paddenstoelen-groentemengsel er overheen. Snijd als laatste de biefstukken in reepjes en verdeel ze over de sla en bestrooi het gerecht met de hazelnoten. Heerlijk met een bruin stokbroodje met halvarine boter.

Per portie: 485 kcal, 15 gr eiwitten, 44 gr koolhydraten en 28 gr vetten.

Nagerecht

Appeltjes uit de oven

Ingrediënten voor 2 personen:

- 2 zoete appels
- 25 gr amandelschaafsel
- 3 eetlepels halvajam, bosbessen
- 2 kaneelstokjes
- 2 theelepels bruine basterdsuiker

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verwijder de klokhuizen van de appels, eventueel met een appelboor. Zet de appels in de ovenschaal, deze hoeft niet ingevet te worden. Schep in beide appels anderhalve eetlepel jam en vervolgens de basterdsuiker. Steek de kaneelstokjes er als een steeltje in de bovenkant in. Bestrooi als laatste de appels met het amandelschaafsel. Bak de appels in ongeveer 45 minuten gaar.

Per portie: 170 kcal, 2 gr eiwitten, 33 gr koolhydraten en 2 gr vetten.



Eet smakelijk!