

P : +31 6 36 32 98 47

E : info@playx.nl

W : www.playX.nl

John F Kennedylaan 240-d
5981WX te Panningen

STARTDATUM:

Mei 2022

Silke

DOELEN

PERSOONLIJK:

Ik wilde daadkrachtiger worden en het 'moeten sporten' omzetten naar 'willen sporten'.

LICHAMELIJK:

Ik wilde vet verbranden en spiermassa opbouwen en hoopte dat het programma mij daarmee kon helpen. Niet alleen met sporten, maar ook met mijn mindset om hieraan te werken.

PRESTATIE:

Mijn conditie was niet zo best, mede ook doordat ik wel sportte, maar niet consequent, waardoor ik ook geen conditie kon opbouwen. Ik hoopte dat het programma mij zou helpen consequent te willen blijven sporten.



DE START...

Hoe kijk je terug op de periode van het traject?

Tijdens de eerste weken kwamen onderwerpen aan bod die te maken hadden met bepaalde routines. Doordat ik me bewust werd van deze routines en ze stap voor stap ging aanpassen heb ik heel veel bereikt. Om wat voorbeelden te noemen; ik snoep nagenoeg niet meer, zeker niet na 20 uur, ik drink elke ochtend een half uur voor het ontbijt een halve liter water, ik probeer 8 uur per nacht te slapen, ik let op wat ik eet. Dat zijn simpele dingen die je normaal, zonder zo'n programma als dit ook wel kan doen, maar dan verslapt het na 3 dagen en ben je weer vergeten dat je dit wilde doen. Ik doe dit inmiddels een half jaar zonder nadenken.

Hoe is de samenwerking gegaan tussen jou en PlayX?

Ik vond de aanpak goed, de mate van contact was prima en het interval tussen de gesprekken en metingen was goed. Ik heb vooral de eerste 6-8 weken echt sprongen vooruit gemaakt.

RESULTATEN

Naast je fijne ervaring zijn we natuurlijk hartstikke benieuwd naar de resultaten....

Om te beginnen ben ik vrij moeiteloos 6 kilo afgevallen en ben ik nog verder aan het afvallen. Daarbij ben ik me veel bewuster van wat ik wil, zo sport ik nu omdat ik graag wil sporten (ja, ik snap het ook niet hoor en kan nog wel eens zeuren, maar wil toch gaan), ik ben me veel bewuster van wat ik wil eten en zorg beter voor mezelf. Ik drink ook meer water en merk het positieve effect hiervan.

-6 KG

**BMI: van 29
naar 27**

**Ik WIL sporten i.p.v. ik
MOET sporten!**

CONCLUSIE

Dit programma helpt je om je bewust te worden van je eigen patronen, voor wat betreft sport, voeding, slaap en mindset. Je wordt gestimuleerd om actief met deze dingen aan de slag te gaan tijdens een uitgekiend stappenplan. Alles volgt elkaar logisch op en is relatief moeiteloos te volgen. Je moet er wel voor willen gaan, want als je niets doet met de informatie dan geldt; als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg. Aan de slag dus en je zult versteld staan én trots zijn op jouw eigen resultaten die sneller zullen komen dan je verwacht. Dat is tenminste mijn ervaring :)

Zou je het programma aanraden aan andere mensen?

Ja, absoluut! Ik maak al reclame her en der, maar merk dat mensen liever een shakeprogramma volgen dan écht aan de slag te gaan. Tja, je moet er wel iets voor willen doen...