

Mijn naam is Mieneke en dit is mijn succes story!

Ik heb geluk gehad! In december 2008 stond ik open voor nieuwe kansen in mijn leven en het moment waarop ik mijn Personal Trainer leerde kennen, was zo'n kans.

Jarenlang en dan bedoel ik eigenlijk mijn hele leven, ben ik bezig geweest om het lijf te krijgen waar ik voor mijn gevoel in thuis hoor. **Alle diëten heb ik wel geprobeerd**, soms een lange periode, soms maar één dag. Telkens verviel ik weer in mijn **oude patroon**. Ik had mezelf vaak genoeg bewezen dat ik het niet kon, dat ik zwak was. Zo vaak zelfs, dat ik het zelf inmiddels geloofde. Dat ik mijn buik met vetrolletjes nog plat kon krijgen geloofde ik al lang niet meer.

Maar daar was mijn trainer, die me liet geloven dat er hoop was. Door het vele jojoën had ik een heel hoog vetpercentage. De kilo's waren redelijk weg, want ooit heb ik de **99 kilo** gezien met mijn 1.80 meter. Maar nu was ik toch met al het ge-jojo door crashdiëten naar 81,5 kg gegaan maar mijn **vetpercentage** was nog **heel hoog: 32.5 %**. Boven de 30% heb je nog steeds obesitas; de gevaren zone! Je hart en longen, maar ook alle andere organen die huisvesten in je lichaam, zijn daar niet blij mee.

Na heel eerlijk te zijn geweest over mijn eetpatroon, heeft mijn trainer me laten beloven **nooit meer op een dieet te gaan**. Wel heeft hij een normaal eetpatroon voor me bedacht, met zelfs nog links en rechts een stroopwafeltje tussendoor in het begin. Ik was immers verslaafd geraakt aan suikers. Buiten mijn "gewone" eten at ik nog gemiddeld per dag nog zo'n 1300 kcal aan snoepgoed. Tsja, als je dat ineens terug brengt naar geen suikers, gaat je lichaam echt wel protesteren. Ik begon aan krachttraining in combinatie met een beetje cardio, want ik had een bloedhekel aan cardio; daar wordt je namelijk moe van! Meteen in de eerste week merkte ik voor mijn gevoel al verschil. **Mijn trainer paste zijn training aan op mij**, zodat ik met redelijk plezier naar de sportschool ging. Mijn doel, het lichaam waar ik in thuis hoor, werd ook zijn doel. Hij wilde me laten ervaren hoe het is om **jezelf mooi te vinden**. Hij stond achter me, maar geloof me, geen genade! Wat heb ik een grenzen weten te verleggen, ik kwam erachter dat ik eigenlijk veel meer kon dan dat ik zelf ooit gedroomd had.

Natuurlijk wilde ik meteen resultaat zien, ik was immers gewend aan snelle "resultaten" met de crashdiëten. Ik moet zeggen, ik zag al resultaat na een maand, maar de kilo's gingen niet zo snel. Wel merkte ik dat de kilo's die eraf waren er ook eindelijk een keer echt af waren. Het waren geen vluchtige kilo's die weer terug kwamen na een dagje niet zo goed te hebben gegeten. **Ik merkte dat mijn figuur er beter en beter uit begon te zien**. Met krachttraining kun je namelijk het beste je figuur shapen; de enige sport die dat eigenlijk doet! Ondertussen was ik zo **trots op mezelf**, want voor het eerst in mijn leven had ik een **normaal eetpatroon! Zonder moeite zelfs!** Ik was niet meer bezig met eten of vreten!

Maar helaas zoals het altijd in het leven gaat, krijg je tegenslagen. Ik kreeg de ziekte van Pfeiffer, een ziekte met ernstige vermoeidheidsklachten, waarbij wordt afgeraden aan sport te doen. Net nu ik de smaak te pakken had! Mijn trainer heeft zich verdiept in de ziekte van Pfeiffer en me daar goede raad in gegeven. Hij liet me niet vallen, want zelfs toen ik dus niet trainde, waarschuwde hij me dat ik niet moest terugvallen in de gewoonte van het snoepen. De snelle suikers waar je lichaam om schreeuwt als je moe bent en dus ook mij weer te pakken hadden. Hij heeft me zelfs toen weer **wakker geschud!** Na anderhalve maand heb ik de training weer opgepakt, zoals hij me voorschreef en na twee weken zat ik praktisch weer op mijn oude niveau. Mijn doel was om **na een half jaar te kunnen schitteren in bikini** op vakantie. Echter had ik die anderhalve maand en een groot deel van mijn behaalde resultaten verloren. Maar ik wilde mijn doel inmiddels wel echt behalen, omdat ik er zelf ook weer in begon te geloven dat het mogelijk was.

Inmiddels ben ik niet alleen in de sportschool **sterk en krachtig, maar ook in mijn privé-leven!** Wat voor werking het trainen met mijn trainer heeft op mijn leven is echt onvoorstelbaar. Ik had om een programma gevraagd, dat me zo dicht mogelijk in de buurt van mijn doel brengt. Daar zit ik nu 3 weken vanaf en ik kan je vertellen:

- WAT ZIT IK LEKKER IN MIJN VEL!
- WAT BEN IK TROTS OP MEZELF!
- WAT VOEL IK ME GOED!
- WAT HEB IK EEN LEKKER LIJF!
- IK BEN THUISGEKOMEN IN MIJN LICHAAM!

Deze dingen heb ik nog nooit van mezelf kunnen zeggen. In het laatste programma wat ik van mijn trainer heb gekregen moest ik me zelfs opdrukken, dit was me nog nooit eerder gelukt! Nu met gemak 30 maal! **Het is ongelooflijk waar ik ben gekomen!** Hij plukte me uit de sloot als ik daar weer in viel, maar bovenal heeft hij me laten zien, dat ik zoveel meer kracht, controle en discipline heb, dan ik ooit zelf had durven dromen. Hij was een cadeautje wat op mijn weg kwam. Mijn leven zal nooit meer hetzelfde zijn en de cardio?! Heerlijk!!!! Wat beleef ik daar zelfs plezier aan nu! **Mijn vetpercentage zit nu op 28,5% een normaal vetpercentage en ik weeg 74,5 kg.** Ik ga door, want het is heerlijk en ik kom strak in mijn vel, zonder rolletjes!

Ik kan alleen maar één tip geven voor degene die dit ook willen bereiken:

Wees eerlijk naar jezelf en je trainer! Geen bullshit! Dat was de eerste regel die ik kreeg en dat heeft mij en dus ook mijn trainer geholpen om met mij daar te komen waar ik zijn wil!

Groetjes en succes met het behalen van jouw doelstellingen met je trainer van JeTrainer.nl,

Mieneke