

# PROTI BALANCE GAAT VOOR “DOELGERICHT OP GEWICHT”

Heel wat mensen strijden tegen de overvloedige kilo's en zoeken naar oplossingen in allerlei diëten, maar de professionele aanpak bij Proti Balance en de gratis begeleiding geven je een grotere garantie tot slagen. Overtuig jezelf, lees het verhaal van één van hun klanten en het wordt meteen duidelijk hoe de begeleidsters bij Proti Balance terug een glimlach toveren op je gezicht.



Voor Benjamin terecht kwam bij Proti Balance had hij al heel wat ervaring opgedaan met diverse afslankprogramma's. Hij worstelde als steward en artiest met zijn overgewicht en vond maar moeilijk het ideale programma om zijn gewicht te bestendigen. Tot hij in juli 2016 een alternatief vond voor de vaak te dure doktersbegeleiding en terecht kwam bij Proti Balance.

Bij de opstart kreeg ik meteen een persoonlijke coach toegewezen die mij gedurende het ganse proces heeft ondersteund. Dat was echt een vernieuwende aanpak voor mezelf,” begint Benjamin zijn verhaal. “Opvallend was de aangename handleiding die ik kreeg, maar ook de ongelofelijke variatie aan producten en de permanente vernieuwing in de proteïneproducten die men mij kon aanbieden. Hierdoor was ik dan ook meteen spreekwoordelijk verkocht en ik kon met al mijn vragen steeds terecht bij mijn persoonlijke coach. Het verrassende, maar ook heel leuke aspect was dat wij als het ware “samen” voor het succes gingen. Ik had dan ook niet het gevoel dat ik een dieetopdracht had meegekregen, maar ik had duidelijk voor een vernieuwde levensstijl gekozen. Tijdens het traject is zelfdiscipline wel erg belangrijk, maar op de moeilijke momenten is je begeleidende coach eigenlijk van onmiskenbaar belang. Je doet het wel voor jezelf, maar uit de gesprekken met je personal coach haal je heel wat motivatie. Anderzijds mocht ik tijdens het traject steeds mijn eigen tempo bepalen en was er nooit sprake van tijdsdruk. De coach zet wel de richtlijnen uit en bij mezelf resulteerde dat geleidelijk in 40 kg gewichtsverlies.” Dit laatste is ook belangrijk omdat je je huid de nodige tijd moet geven om zich aan te passen aan het verminderde gewicht. “Ik heb er ook voor gekozen om te gaan sporten, want een gezonde geest in gezond lichaam geeft je ook de nodige peptalk. Ik ben nu waar ik steeds van gedroomd heb en heb ook de gezonde combinatie gevonden tussen mijn normale voeding en het proteïnedieet. Naast het afslanken heb ik bij Proti Balance een mooi alternatief gevonden voor mijn dagelijkse gezonde voeding. Mijn raad is duidelijk: het is een echte aanrader om één van de vestigingen van Proti Balance te bezoeken, want naast een afslankprogramma vind je er ook heel wat gezonde voeding en lekkere snacks.

Dankzij zijn grote gewichtsverlies is Benjamin niet alleen herboren als mens, maar vooral ook als artiest op het podium straalt hij meer en kan hij er met veel meer energie tegenaan.



## Wat is een proteïnedieet?

Met het proteïnedieet (eiwitdieet of koolhydraatarm dieet) richt Proti Balance zich op het behalen én behouden van ieders streefgewicht. Het dieet focust zich op het verminderen van de dagelijkse koolhydraatname. Dit gebrek aan energie wordt opgevangen met gezonde eiwitten waarmee je spieren niet alleen worden ondersteund, maar je huidige spiermassa ook nog eens wordt behouden. Het proteïnedieet is een wetenschappelijk onderbouwd dieet, dat je aan de hand van fases op weg helpt naar een gezonder eetpatroon. Het proteïnedieet is erop gericht je dagelijkse eetgewoonte om te zetten naar een gezond voedingspatroon, zodat je ook na het dieet je streefgewicht behoudt.

