



## John de Bruijn

**Het team van Into Beauty, Marly, Hans en Dominique werken al meer dan 7 jaar met de afslankmethode die zij "dé oplossing" vinden. Met succesverhaal na succesverhaal wordt het vertrouwen hierin alleen maar bevestigd.**

**"De combinatie van PowerSlim en persoonlijke begeleiding is onze kracht en sleutel tot succes. Wij zorgen dat iedere klant een goede en duidelijke start heeft, vervolgens goed begeleid wordt tijdens de verschillende opbouwende fases, om uiteindelijk te leren hoe om hun ideaal gewicht vast te houden, door gezonde voeding en een gezonde levensstijl".**

*John de Bruijn is onlangs 30 kg afgevallen bij Into Beauty in Venray met de afslankmethode van PowerSlim en wij vroegen John zijn ervaring te delen.*

**Wat was de reden waarom jij besloot "En nu ga ik echt iets doen aan mijn gewicht"?**

Het was hoog tijd dat ik iets aan mijn overgewicht ging doen, ik dacht er steeds aan maar ik deed daar niets mee. Ik voelde al lang de belasting van mijn overgewicht. Na het werk plofte ik gewoon futloos op de bank, ik had last van mijn gewrichten en enkels. Ik had vervelende reuma klachten, en mijn kleding maat XXL zat al niet meer lekker. Ik zag een prachtig succesverhaal van een man die ik goed ken, en ik was erg onder de indruk van wat hij had bereikt in zo een korte tijd met PowerSlim onder begeleiding bij Into Beauty. Ik had het waarschijnlijk mij nog eens voorbij laten gaan, maar deze keer hielp mijn vrouw mij om de eerste stap te nemen... een afspraak maken voor een intake bij Into Beauty.

**Jij hebt bewust voor PowerSlim gekozen, hoe is dat gegaan?**

Ik had zoveel succesverhalen van anderen voorbij zien komen die ook bij Into Beauty waren afgevallen, en ik wilde dit ook! Goede begeleiding vond ik wel erg belangrijk. Mijn vrouw is samen met mij op gesprek geweest, en het voelde meteen zo vertrouwt dat ik gelijk die dag ben begonnen!

**Was het afvallen met PowerSlim bij Into Beauty wat jij ervan had verwacht?**

Ik was heel benieuwd of ik het ging volhouden! In het verleden had ik wel vaker een poging gedaan om af te vallen. Dat hield ik dan twee weken vol en daarna lukte het gewoon niet meer. Ik zal nooit vergeten dat toen ik mijn producten bij Hans ging uitzoeken dat hij tegen mij zei dat hij al aan mijn instelling en uitstraling kon merken, dat het mij wel ging lukken! Het was zo fijn om te horen dat iemand al in mij geloofde, terwijl ik het zelf nog moest gaan onder-vinden. Ik moet zeggen dat het mij eigenlijk al vanaf dag één heel goed af ging. Het was zo makkelijk om vol te houden omdat ik geen hongergevoel had, zes keer per dag een eetmoment had, en heel gevarieerd kon eten. Zelfs groente vind ik nu lekker en dat lustte ik voorheen echt niet. Het werkt ook erg motiverend om de kilo's elke week eraf te zien vliegen. Ik ging er helemaal voor samen met mijn coaches en ik heb zelf echt geen één tegenslag gehad.

**Als je nu terug kijkt op jouw traject, wat waren jouw hoogtepunten en succes-momenten?**

Ik heb zoveel hoogtepunten beleefd! Ten eerste de vele complimenten die ik kreeg van

mensen uit mijn omgeving, zelfs van mensen die ik niet goed kende. Shoppen voor nieuwe kleding was ook erg leuk, want ik kon maat M aan in plaats van maat XXL! Mijn echte hoogtepunt was mijn ontwikkeling bij het mountainbiken. Ik ging al elke zondag met een groepje mee mountainbiken, en toen ik 30kg zwaarder was fietste ik altijd helemaal achteraan. Nu ik afgevallen ben, en mij veel energiekeer en fitter voel, ben ik juist de persoon die vooraan fietst.

**Welke uitdagingen of moeilijke momenten heb jij overwonnen?**

Ik moet zeggen dat ik die momenten niet echt heb ervaren. Zelfs bij verjaardagen en feestdagen kon ik mij heel goed beheersen. Ik voel mij ZO GOED, dat ik simpel weg gewoon niet meer anders wil! Als ik ooit vragen of steun nodig had, dan stond mijn PowerSlim coach bij Into Beauty altijd voor mij klaar.

**Welke positieve veranderingen merk je op fysiek en mentaal of op andere vlakken?**

Mijn leven is nu totaal veranderd. Ik heb vooral super veel energie, mijn voedingspatroon is meer gebalanceerd, mijn reuma klachten zijn voor mijn gevoel 100% verbeterd, en ik heb geen ontstekingen meer in mijn lichaam. Mijn hoofdpijn waar ik eerst elke dag last van had is weg en ik voel me heel vrolijk. Ik merk dat ik mij mentaal veel sterker voel, ik sport nu vijf keer in de week met plezier en ik heb meer zelfvertrouwen. Man ik voel mij net een jonge god, haha!

**Wat zou je nog willen zeggen tegen anderen die aan het overwegen zijn om bij af te vallen?**

Als ik terug denk aan hoe lang ik aan het twifelen was om te starten en hoe makkelijk het was toen ik eenmaal begon, zou mijn advies zijn, begin gewoon! Maak die eerste stap om eraan te beginnen. Ook de investering in jezelf en in je gezondheid is het echt waard. De eerste weken wanneer je streng bezig bent investeer je het meest, maar hoe verder je bent met afvallen hoe goedkoper het wordt. Uiteindelijk als je naar het totaal plaatje kijkt, heb je een heel nieuw leven daarvoor terug! Zo zie je maar dat afvallen echt niet alleen gaat over minder wegen op een weegschaal!



**Wil jij ook afvallen? Maak dan nu een afspraak voor een gratis kennismakingsgesprek**



Keizersveld 13C | 5803 AM Venray  
0478 - 853355  
info@intobeautey.nl | www.intobeautey.nl