

Deze deelnemers zijn met Vivelli en de Maasdriehoek de uitdaging aangegaan voor een gezond leven in 2012.



Jan van der Heijden (60)

Wekelijks heb ik een weeg en meet moment met Michel in Haps. Dan kijken we wat mijn vooruitgang is en krijg ik van Michel weer mijn voedingsschema voor de komende week mee. Vooraf dacht ik dat ik veel minder moest gaan eten om af te vallen, maar dit is juist verkeerd! Ik moet juist meer en regelmatigiger eten om het beste resultaat te krijgen en dit natuurlijk ik combinatie met sporten. Het eten is lekker en ik heb er resultaat mee!

WEEK 3



Marcel Bloemendal (45)

Voordat ik met het programma startte, zag ik sporten alleen als een moet voor de gezondheid. Maar nu ik eenmaal weer lekker bezig ben, ga ik er zelfs lol in krijgen! Zeker nu ik de resultaten ook nog ga merken. Ik val niet alleen zichtbaar af, maar ik voel me prettiger dan vroeger. Ik kan nu al véél meer aan, en ik krijg er meer energie door. Terwijl ik altijd dacht dat sporten alleen maar energie kost. Ik ben blij dat ik begonnen ben.

WEEK 3



Ilona Bloemendal (42)

Doordat ik nu een paar weekjes lekker fanatiek aan het sporten ben, merk ik dat ik m'n kleding weer pas! Ik had nog hele mooie blouses, nutteloos in de kast hangen. Ik kon ze niet meer aan door die stomme dikke buik. Maar wat denk je? Ik heb ontdekt dat ik ze nu weer aankan, met de knopen dicht dus hé!!! Wat een feest! Wat heb ik toch veel tijd verknoeid, door te weinig te bewegen. Zonde!! Dit had ik véél eerder moeten doen!

WEEK 3



Gilbert Bloemendal (43)

Deze week heb ik voor het eerst mee gedaan met Group Challenge! In 20 minuten train je de conditie en kracht. Je verbruikt meer calorieën dan met 60 minuten cardio training. Het was erg leuk en zwaar. 20 minuten volle bak trainen. Iedereen kan eraan meedoen, want je sport op je eigen niveau! De dag erna had ik spierpijn in mijn benen, billen en schouders. Een erg lekker gevoel. In een korte training veel resultaat. Ideaal om dit te doen op dagen dat ik minder tijd heb.

WEEK 3

Vivelli viert haar 30ste verjaardag!



...en dat vieren we met twee geweldige aanbiedingen:

- onbeperkt € 34,95 per mnd*
- onbeperkt € 19,95 per mnd**

* INSCHRIJVEN VOOR DE JUBILEUMACTIE GELDT VOOR MINIMAAL 2 PERSONEN. OOK GELDIG VOOR VIVELLI LEDEN D.M.V. DE 'BRING A FRIEND' ACTIE. LET OP: BEPERKT AANTAL JUBILEUMLIDMAATSCHAPPEN BESCHIKBAAR! ** [16 t/m 23 jaar]