

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



## **Jan van der Heijden (60)**

*Wie zegt dat je bij fitness training geen uitdagingen hebt heeft het helemaal mis. Tijdens de trainingen daag ik mezelf continu uit om mijn grenzen te verleggen en zo resultaat te halen. Bij het fietsen probeer ik bijvoorbeeld steeds meer afstand af te leggen in de tijd dat ik dat doe. Zo daag ik mezelf uit mijn grenzen te verleggen, heb ik voor mezelf een wedstrijdelement en heb ik door intensief te trainen meer resultaat! Jezelf uitdagen en grenzen verleggen is goed voor de motivatie en maakt sporten leuk.*

WEEK 5



## **Marcel Bloemendal (45)**

*De weg naar gezondheid. Zo noemen ze bij Vivelli de weg die je inslaat als je daar gaat sporten. Door mijn voeding- en bewegingspatroon aan te passen voel ik mezelf met de week gezonder worden! Ook ik kon duizenden excuses verzinnen om me niet met mijn gezondheid bezig te houden. Slechte voeding en weinig beweging, dat viel toch wel mee. Maar nee dat viel niet mee! Ongemerkt was ik jaren van mijn leven aan het afsnoepen. Maar nu, door de gezonde voeding en het sporten, ben ik bezig om mijn leven weer te verlengen.*

WEEK 5



## **Ilona Bloemendal (42)**

*Het sporten bevalt me erg goed en wordt nog steeds leuker! Doordat ik nu ruim een maand bezig ben merk ik de vooruitgang tijdens het sporten. Ik ben trots op mezelf, maar blijf doorgaan voor nog meer resultaat en vooruitgang. De afgelopen week zijn we lekker wezen schaatsten. En in tegenstelling tot vorig jaar merk ik nu dat het veel makkelijker kon volhouden! Door te sporten en je conditie te verbeteren kun je in het dagelijks leven veel meer leuke dingen ondernemen en houd je dat ook veel langer vol.*

WEEK 5



## **Gilbert Bloemendal (43)**

*Volgende week zijn we halverwege en komt onze eerste tussenstand in de krant te staan. Het gaat de goede kant op en merk al veel verschil met het begin. Sporten gaat steeds makkelijker/beter, kleding zit veel losser, ik heb veel meer energie en de resultaten zijn goed! We zijn bijna halverwege de actie, maar de veranderingen in mijn levensstijl zijn positief en houd ik ook vast na de Gezond Leven Actie! Na jarenlang mijn levensstijl te hebben verslechterd ben ik nu weer op de goede weg.*

WEEK 5

**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]