



Waarom afvallen na je 40e niet lukt (en hoe je het wél volhoudt)

Intro

Veel mensen boven de 40 herkennen dit:

Je eet minder, probeert gezonder te leven...
maar toch lukt het niet om af te vallen.

Of je valt even af — en daarna komt alles weer terug.

Herken je dit ook?

- Weinig energie
- Moeite met afvallen
- Geen motivatie
- Het gevoel hebben dat niets echt werkt

Ik weet precies hoe dat voelt.

Ik zat zelf op 120 kilo en voelde me niet meer mezelf. Had weinig energie en voelde me niet prettig in mijn lichaam.
Tot ik een besluit nam het anders te doen.

Niet met een crashdieet.

Maar door mijn lichaam weer de voeding te geven wat het nodig heeft.



FOUT 1: Te weinig eten (crashdiëten)

Na je 40e werkt minder eten vaak tegen je.

Je lichaam gaat in “spaarstand”:

- Je verbranding vertraagt
- Je energie daalt
- Je lichaam houdt vet vast

➔ Resultaat: frustratie

Oplossing:

Voed je lichaam met de juiste balans van:

- Eiwitten
- Voedingsstoffen
- Structuur

FOUT 2: Geen structuur

Geen ritme = geen resultaat.

Vandaag gezond, morgen niet... en dan begin je weer opnieuw.

Oplossing:

Werk met een simpel systeem:

- Vaste eetmomenten
- Makkelijk vol te houden
- Geen ingewikkelde diëten

FOUT 3: Alles alleen doen

Dit is de grootste fout... als je alles alleen doet:

- Haak je sneller af
- Mis je motivatie
- Heb je geen support

Oplossing:

Samen werkt beter.

Met:

- Begeleiding
- Een community
- Mensen met hetzelfde doel

Mijn resultaat

Mijn eerste ervaring met Herbalife was 33 jaar geleden.

In 2012 begon ik weer want ik woog 122 kilo en haalde ik de 90 kilo.

Dit was 2012



Daarna veranderde mijn leven en verloor ik de focus.

Recent ben ik gescheiden en besloot ik wederom opnieuw te beginnen.

👉 Dit is mijn kans om weer voor mezelf te kiezen

En dit keer ga ik ervoor — en nu voor de lange termijn.

Dit is mijn resultaat in slechts 4 weken:

- Van 120 kg naar 114,5 kg
- Taille van 130,5 cm naar 123,5 cm
- Al 1 kledingmaat kleiner
- Meer energie

Maar het gaat niet alleen om de cijfers.

- Mijn huid is rustiger en zachter
- Mijn huidschilfers zijn sterk verminderd
- Ik voel me weer goed in mijn lichaam

Het verschil?

👉 Ik deed het niet alleen

👉 Ik volg een systeem dat werkt

Waarom dit voor jou kan werken

Ik heb zelf een coach die mij helpt en begeleidt.
En diezelfde begeleiding kan ik jou ook geven.

Je hoeft het niet alleen te doen.

Wil jij dit ook ervaren?

👉 Start met mijn **3 dagen Herbalife Kickstart**

Voor slechts €19 (inclusief verzending via DHL) krijg je:

- ✅ Een proefpakket voor 3 dagen
- ✅ Kennismaking met de producten
- ✅ Persoonlijke begeleiding van mij
- ✅ Toegang tot een online fitclub om mee te bewegen
- ✅ Toegang tot een online video over de voeding
- ✅ Onderdeel van een community

👉 Zo kun je rustig ervaren of dit bij jou past

Klaar om te starten?

👉 Stuur mij het woord “**START**”
en ik help je persoonlijk op weg.

💡 Je hoeft het niet alleen te doen.