

Testimonials COACHING/CURSUS

SONJA KIMPEN SLANK METHODE - CURUS TURKIJE

Emma Goossens:

Ik zou de reis zeer zeker aanraden aan anderen, ik leerde over gezond eten, kon sporten op mijn eigen ritme terwijl er rekening gehouden werd met eventuele gezondheidsbeperkingen.

Mieke Cassiers:

De groepsdynamiek van deze reis was enorm aanstekelijk. Door de initiatielessen heb ik dingen kunnen doen die ik normaal nooit zou proberen! Dankjewel voor alle energie gedurende heel de reis, top gedaan!

Karina Verhaert

Tijdens de inspiratiereis wordt duidelijke taal gesproken over gezonde voeding, maar er wordt ook voldoende tijd voorzien voor vragen. Daarnaast kon ik sporten op mijn eigen ritme in een mooie setting. Alle ingrediënten voor een perfecte leerweek.

Gaston Van Den Hout:

Deze inspiratiereis heeft mijn verwachtingspatroon volledig oversteegen. Het is de perfecte combi-reis tussen sport en studie, een absolute aanrader!

Ief (achternaam onbekend)

Dankzij deze reis heb ik veel inspiratie opgedaan om een energieke leven te ontwikkelen, dankjewel daarvoor!

Gerda Schrauwen

De bewegingslessen van Marc zijn inspirerend en doen zin krijgen om meer te bewegen, dat is zalig tijdens zo'n vakantie. Het is fantastisch om met een groep mensen éénzelfde doel na te streven in een prachtige omgeving, dit zorgde voor een onvergetelijke ervaring!

Miek (achternaam?)

Sonja brengt haar inzichten met vuur en enthousiasme, dat werkt enorm aanstekelijk. De bewegingslessen brengen een goeie afwisseling zonder dat alles 'too much' wordt. De reis illustreert perfect de relatie tussen mentale ingesteldheid en energie, bedankt voor alle inzichten!

Simon Blockhause

De ochtendlessen van Marc waren telkens absolute hoogtepunten. De goede begeleiding, leerrijke lessen van Sonja en vriendelijkheid van het personeel maakte deze reis helemaal fantastisch.

Suzanne (achternaam?)

Op de reis werd ik vaak geconfronteerd met mezelf, maar dankzij de overdonderende inzichten van Sonja en professionele begeleiding van Marc kan ik nu naar huis gaan met een koffer boordevol nieuwe inspiratie!

Lenie Oostlander

Ik heb nog nooit iemand met zoveel enthousiasme horen spreken. Het was een gunst om naar Sonja te luisteren, wat een energie! Dankzij de positiviteit van de lesgevers op de reis heb ik opnieuw de moed gekregen om te starten met een gezonde, evenwichtige levensstijl!

Véronique De Hauwere

Dankzij deze inspiratiereis heb ik nieuwe constructieve inzichten verworven over de verstandhouding tussen geest en lichaam. Deze neem ik mee in de rest van mijn leven, bedankt Sonja!

Ann Van Den Heuvel

Dankzij de coachings heb ik mijn liefde voor sporten herontdekt, vooral het seminar over wilskracht was een echte eyeopener voor mij. Super locatie met super begeleiding voor een inspiratiereis!

Emma Jacobs

Bedankt voor deze ervaring. Ondanks het feit dat groepsreizen buiten mijn comfortzone liggen, heb ik er met volle teugen van genoten. Ik ben er zeker van dat deze ervaring nog lang zal nazinderen!

Sabine Goossens

Elk van de seminars was interessant, boeiend, leerrijk én motiverend. Het enthousiasme waarmee deze gegeven werden zal ik nooit meer vergeten. Vooral het groepsgebeuren was een echt pluspunt voor mij. Iedereen is hier om dezelfde reden: gezond willen leven. Wat ik vooral meeneem is dat je maar 1 lichaam hebt in dit leven dus dat je er alles aan moet doen om dat tevreden en gezond te houden!

Marijke Caers

Dankzij de energieke seminars op de inspiratiereis leerde ik vooral antwoorden op de 'waarom' van een gezonde levensstijl. Deze inzichten geven je motivatie een enorme boost, ik ben dan ook klaar om er na de reis werk van te maken!

Maddy Dupont

Het absolute hoogtepunt voor mij was dat alle inzichten die je meekrijgt tijdens ook direct toepasbaar zijn op je dagelijkse leven. Door kleine veranderingen te maken in je levensstijl kan je deze volhouden zonder dat het als een verplichting voelt. Ook op het gebied van sporten heb ik veel bijgeleerd en mijn grenzen leren verleggen. Ik heb terug inzicht gekregen hoe mijn lichaam in elkaar zit en wat ik er allemaal kan uithalen.

Nadine Dekyvere

De combinatie van coaching rond gezonde voeding en beweging (gekoppeld aan de praktijk) was super. Het was werkelijk een fantastische week waar ik dankzij de lesgevers weer de goede richting uitkan om mijn lichaam en geest een nieuwe start te geven.

Beste Sonja,beste Marc,Bedankt voor jullie deskundige uitleg en praktijkoefeningen.

Het was niet zomaar een les, een cursus of opleiding.Neen, het was gewoon een waar gebeurd verhaal van twee enthousiaste mensen die met volle overtuiging hun visie over gezond leven willen delen zodat ook wij hiervan kunnen genieten.Jullie gezin straalt uit wat er zich in jullie hart afspeelt.Het belangrijkste motief is hierbij de dankbaarheid voor je kostbaarste bezit: je lichaam.

Sinds ik jullie wijze raad in praktijk breng ben ik meer beginnen eten met meer variatie en meer smaak, dus meer genieten.'S avonds na het avondmaal geniet ik van een klein stukje chocolade dat mijn tong streelt en genot verschaft.Elke maaltijd is nu een genot, mede dank zij jullie.Moesten alle pastoors met hetzelfde enthousiasme het evangelie prediken, wauw.....

:)Hartelijke groeten, Frank

Dankjewel Sonja voor de fijne, deugddoende beloning die ik gisteren kreeg na de opdracht die je ons had gegeven in de slankcursus. Ik hou van positieve gedachten...

Ik kan je ook het goede nieuws melden dat mijn bloeddruk al goed is verlaagd en dat ik binnenkort kan stoppen met de medicatie die ik ervoor neem.

Jij hebt mijn leven weer op het goede spoor gezet, Sonja...Bedankt !!! Marleen

Lieve Sonja, Heb vanavond mijn eerste feest achter de rug. En sinds de seminar van vorige dinsdag lukte dit prima om ervan te genieten met volle teugen. Heb echt genoten. Lekker gegeten en gedronken, kon tijdig stoppen met eten, omdat ik gewoon genoeg had. Dit heb ik nog nooit eerder gekund. Zalig. Nogmaals 1000 maal dank voor alle inzichten die mij hebt bijgebracht! Super super super, ik voel me zalig, energiever dan ooit, zelfs na een feest. Nog nooit meegemaakt. Heb mezelf een schouderklopje gegeven :-) Ik wou je dit gewoon even laten weten en je bedanken. Veel groetjes,Katrien

Beste Sonja, Het was een eer om met jou samen te werken. Ik heb enorm genoten van jouw enthousiaste, inspirerende en confronterende boodschap. Ik ga er de volle 100% voor en éindelijk heb ik nu een manier om een gezond, slank en energierijk leven te leiden (en niet meer te lijden). Bedankt ! Vriendelijke groeten, Amez

Beste Sonja,Ik ben apetrots, ik heb sedert lange tijd terug 1 uur gejoed? Hadden ze gezegd doe er

nog 10 minuten bij, het had nog vanzelf gekund want ik was totaal niet moe, maar een mens moet eens stoppen he, haha! Wat een heeeeeeeeeerlijk gevoel! Een schouderklop voor mij, omdat ik het heb gedaan! Een schouderklop voor jou.....omdat jij mij terug liet geloven!Lieve groetjes Ingeborg

Hartelijk dank voor jou coaching. Hoewel ik op voorhand wist dat ik alles wat je vertelde ook wel rationeel kende heeft het mij zeer goed gedaan.....het voorbeeld is dé stimulerende factor, jou energieke en humoristische stijl was erg aangenaam en ik ga mezelf toestaan toch die support wat te blijven gebruiken. Alleen ervaring leert echt, geen woorden maar daden! De aangename sfeer in de fitness en de groepslessen stimuleren mij hierbij ook erg. Alhoewel het draait om zelfverantwoordelijkheid had ik dit zonder jouw positieve kracht en verlenen van al die inzichten nooit kunnen bereiken. Om even terug te komen op gisteren: dit is iets dat je hebt gegeven en waarvoor ik nooit iets evenarend terug aan jou zal kunnen schenken. Ik kan daarom maar niet genoeg 'Dank u, Sonja' zeggen. Ik weet dat ik veel zelf verwezenlijkt heb maar zonder jouw duwtje was ik nooit van mijn oude spoor afgeweken! Veel respect voor wat je doet en wie je bent. Dikke knuffel! Brigitte

Dag Sonja Kimpen, Hartelijk dank voor jouw optimistische woorden. Ik heb mij ook voorgenomen van alleen via U iets proberen te bereiken, want ik weet heel goed dat al die diëten niets helpen. Ik kan waarschijnlijk ook niet alles eten, maar hetgeen dat ik wel kan toepassen, doe ik dan ook. Ik doe nu ondertussen toch al een maand fitness, waarin Marina mij coacht. Je moet weten dat ik meer dan 20 jaar geen sport of zo gedaan heb, zodus heb ik toch wel een serieuze weg nog af te leggen, maar ik zie het wel positief in. Ik dacht vroeger altijd dat fitness niets voor mij is, maar nu dat ik het doe, doe ik het ook heel graag. Ik moet wel oppassen om niet over mijn grens te gaan, want anders heb ik weer veel pijn, met het resultaat dat ik weer een paar dagen strijk lig in de zetel. Weet je, na al die jaren, dacht ik dat ik nooit meer iets van sport zou kunnen doen. En nu, zit ik al 5 minuten op de hometrainer en 5 minuten vlug stappen op de loopband. Iets met mijn buikspieren of mijn maag, mag ik absoluut niet meer doen, maar ik vind dat ik nu op die maand tijd toch wel al iets gepresteerd heb, ook al gaat het kalmpjes aan, vroeg of laat kom ik er wel. Nogmaals bedankt ook om mijn verhaal te lezen, want dit is niet iets dat je op een paar minuten kunt uitleggen. Maar nu ben jij er toch ook wel een beetje van op de hoogte. Tot binnenkort!

Sonja,

Zoals beloofd het mailtje om te zeggen dat ik verheugd ben vandaag de eerste verjaardag te vieren van mijn gezonde levensstijl. Ik ga er vanavond zeker eens op klinken (en mezelf een schouderklopje geven ;-)), hoewel ik al goed moet nadenken om mijn vorige levensstijl nog te beschrijven, zo natuurlijk is het nu al. Enkele bedenkingen op een rij:

- Ik voel me nu veel gezonder – o.a. minder last van hoofdpijn;
- Mijn conditie is spectaculair verbeterd (van 9,0 Metz naar 14,2 Metz) en dat voel ik echt wel;
- Ik heb veel minder last van lage rugpijn (hernia) en als ik er last van heb weet ik (dank zij de pilates van Marc) welke oefeningen ik kan doen om het te verbeteren;
- Mijn vet% en gewicht zitten nu volledig binnen de “gezonde” normen;
- Ik heb meer energie – ik denk zelfs dat sommigen vinden te veel energie ;-)
- Ik kan leuke kleding kopen (hoewel ik nog niet alles durf te kopen – maar daar werk ik nog aan , k'heb toch al een leuk kleedje gekocht en al 1 keer aangedaan ...);
- Mijn zelfbeeld is er zeker op vooruit gegaan en daardoor heb ik ook meer zelfvertrouwen (nog verder aan te werken dit jaar)
- Verder doen kost me geen moeite, stoppen zou me nu pas moeite kosten J
- Het heeft me wel 3 maand gekost om het dieetgevoel (en de weegschaal) opzij te zetten, 3 maand van twijfels, maar het werkt echt wel!!!

Misschien nog één puntje omdat ik dikwijls de vraag krijg hoe ik het doe met eten op het werk in de kantine. Ik eet nog steeds op het werk (Vlaamse overheid) de kantinevoeding maar ik maar

zelf de meest gezonde combinatie. Er zijn drie standaard menu's : vlees, vis en vegetarisch. Het dessert (gadget) neem ik niet en voor de rest neem ik salad bar ipv soep en vraag aan het personeel om de gezondste combinatie te maken de 3 standaard aanbiedingen en dat werkt fantastisch. Dus met een beetje discipline is het mogelijk om "gezond" te eten in een kantine. En nu op naar een jaar werken aan "sterker dan stress" ... Maries

Sonja, Door jou is mijn leven volledig veranderd! Ik ben al 8 kilo lichter en vandaag heb ik voor de eerste keer 5 km gelopen aan 1 stuk op de loopband in de fitness! Dit is de eerste keer in mijn leven!

Lieve Sonja, Sinds SKSM is er heel wat veranderd in mijn leven. De 10 principes die pas ik toe. Hierdoor heb ik ook heel wat andere gewoontes. Veel meer variëteit, veel meer zaken proberen en proeven.

Met enige fierheid kan ik zeggen dat al meer dan een jaar er geen cola-light (lees vergif) in mijn lichaam is beland. Daarentegen hou ik nu wel van een goede tas koffie na een maaltijd of zelfs een sportieve inspanning. Het is als het ware een genots of beloningsmiddel geworden. Meestal zelfs koffie zwart terwijl het vroeger full option was, met melk en suiker dus. Dit lichaam krijgt dagelijks 3 tot 4 liter water, tijdens weekends iets minder maar zeker nog 2 liter. Tijdens wekdagen neem ik zoals je het ons leerde 2 keer groenten per dag, we hebben op het werk een hele goede bedrijfskeuken met genoeg variatie. In het weekend tracht ik er ook naar maar dan lukt het niet altijd en trouwens soms snak ik dan eens gewoon naar een traditionele broodmaaltijd zoals vroeger. Als het enigszins kan neem ik er wel een tomaatje of rauwe wortel bij indien voorradig. Terwijl de tussendoortjes op het werk vroeger bestonden uit ontbijtkoeken in de voormiddag en een handvol (of twee) chocolade in de namiddag bestaat het nu uit fruit, notenmengeling of trostomaatjes. In ieder geval gezonde dingen die me energie geven. Sporten is al bijna een verslaving aan het worden. Een combinatie van lopen, spinning en bodypump dit 4 tot 6 uur per week. De bodypump is er wel pas recentelijk bijgekomen. Krachttraining op de toestellen deed ik niet graag en werd dus steeds verdrongen, cardiotraining daarentegen deed ik genoeg. Sinds de ontdekking van de pump doe ik nu toch op een leuke manier aan kracht. Door de pump zie en voel ik wel dat mijn torso er iets mooier op wordt, nu dat buikje van weelde nog aanpakken en ik kan gerust op het strand gaan paraderen. En ja, ik geniet nu meer van het leven, drink al eens een trappistje, een glaasje wijn of geniet van de heerlijke bakkunsten thuis zonder me achteraf slecht te voelen, integendeel het is een beloning voor mezelf. Sonja, ik wil je nog eens bedanken voor het inzicht dat jij me hebt gegeven in mijn eigen lichaam en geest. Ik heb terug zin in het leven, bekijk alles veel positiever en kan veel beter relativeren. Het zelfvertrouwen heeft een enorme boost gekregen. Het is zoals die scene in Titanic: I'm the king of the world. Vele lieve groetjes en blijf ons inspireren, Rony

Beste Sonja, Bij deze wil ik U als bewegende slank cursist graag even een bedankje toesturen voor uw reminder mails. Ze geven ons telkens een weldoende terugblik op de essentie van het voorbije seminar, en in de vele tips en verwijzingen naar je boeken vinden we genoeg inspiratie om ook daadwerkelijk met al deze nieuwe inzichten aan de slag te gaan. Het voorbije seminarie bevestigde mijn overtuiging dat een correcte "afstelling van de geest" noodzakelijk is om te lukken in onze afslankdoelstellingen. Na een zeer actieve loopbaan van 43 jaar sta ik nu aan de vooravond van mijn pensioen als zelfstandige. Eerst wacht mij nog de moeilijke taak om de onderneming die ik heb opgebouwd over te laten aan de jongere generatie. Ik wil mijn professioneel levenswerk graag behouden zien, ik wil ook de continuïteit van de dienstverlening aan ons verzekeringscliënteel organiseren, en tenslotte wens ik ook nog een stukje beloning voor mezelf te realiseren voor het gepresteerde werk. Ik had het gevoel dat ik voor deze laatste taak energie tekort kwam. Het volgen van uw seminarie bleek de goede keuze : in amper 6 weken van actieve beweging en gezonde voeding vond ik de noodzakelijke kracht en energie om mijn laatste opdracht enthousiast aan te pakken en vorm te geven. Ik ben er U zeer

dankbaar voor: je verdient een dikke knuffel ! Mislukken in mijn afslankdoelstelling is thans voor mij geen optie meer: ik wil ook gezond mijn volgende levensfase tegemoet gaan. Dank U Sonja voor de inzichten en de resultaten ! Ad multos annos ! Luk De Rydt

Onderwerp: droom wordt werkelijkheid

Liefste Sonja, Ik wil je allereerst enorm proficiat wensen met je energieke coaching in de slankcursus. Je inspireert me enorm en laat me inzien dat ikzelf de verantwoordelijkheid draag voor mijn lichaam en geest. Door de inzichten die jij me bijbrengt en je energieke steun zie ik eindelijk mijn doelen concreet voor ogen (visualisatie) en ga ik er ook voor! En ik moet zeggen dat het een fijn parcours is om af te leggen. Eind april ben ik naar een infosessie geweest van de slankcursus. Ik woog toen 69kg en had een vetpercentage van 33.4%. Ik wilde dus zeker afslanken maar ook bewuster gaan genieten van het leven. Alles leek een beetje op automatische piloot te gebeuren en echt qualitytime dat kwam er niet van. Met goede moed begon ik dan in mei het bewegingsplan (3x/week) en vervolgens begin oktober met de mentale coaching. En wat een succes..... mijn droom werd werkelijkheid. Ik weeg ondertussen 59kg (= -10kg) en mijn vetpercentage is gedaald naar 28.3% (-5.1%). Het mooiste is eigenlijk het aantal centimeters dat ik ben kwijtgespeeld: maar liefst 17cm op de bips en 7cm per dij. Ik koop nu broeken die 3 maten kleiner zijn!!!! Ik had nooit durven hopen dat ik er ooit nog zo slank zou uitzien. Maar eigenlijk is dat maar het begin van mijn transformatie. Met elke daling van vet-% steeg ook mijn zelfvertrouwen en mijn enthousiasme voor het leven. Ik geniet en leef véél bewuster. Ik voel me helemaal energiek en in balans en neem daardoor sneller acties om doelen te verwezenlijken; en dit ondertussen niet enkel op het vlak van afslanken. Ik kan veel beter om met stress. Vroeger was ik onmiddellijk een stresskip. Nu ben ik soms verbaasd op het einde van de dag wat ik allemaal verwezenlijkt heb zonder bekaft te zijn en te stressen om toch maar rond te komen met alles. Ik heb bovendien ook ruimte voor qualitytime! Gewoon fantastisch! Ik voel me één met mijn lichaam en geest en dat is zooooo'n zalig gevoel!!!! Sonja, duizenden kusjes..... en een 'dank u' uit het diepst van mijn hart want jij hebt mij een startduw gegeven op een nieuw, gezonder en levenslustiger spoor; en dit spoor leidt tot waarmaking van mijn dromen
:=) Brigitte

Hallo Sonja, Ik verwijs naar ons aangenaam gesprek van gisteren na de slank seminar. Zoals verteld had ik na reeds 10 jaar medicatie te nemen voor diabetes type 2, geen resultaat meer met de inname van pillen en zat ik in augustus 2010 met een hemoglobine waarde van 9,7. Een gezond persoon heeft 6, iemand met diabetes die onder controle is max. 7, dus de situatie was zeer ernstig. De diabetoloog had mij nog tot einde 2010 gegeven en daarna zou ik moeten beginnen met spuiten. Het doel was om eind oktober (in het beste geval) een waarde van 8 te hebben en tegen einde 2010 een waarde van 7, of spuiten zou onvermijdelijk zijn. Op aandringen van mijn echtgenote, ook slank cursist, ben ik bij jou terecht gekomen, eerlijk gezegd zonder 100 % overtuigd te zijn. Eind oktober, na enkele weken gezond eten/leven en 2x per week bewegen in Synergie heb ik bloed laten nemen en de waarde was nu reeds 7 !!. Van een succes gesproken en van een schitterend signaal van mijn lichaam gesproken. Wie nu nog niet wil geloven wat jij ons probeert te doen begrijpen ... Ook al besef ik dat ik dit zelf heb gedaan (zoals jij ook altijd zegt) ben ik mijn vrouw voor haar overtuigingskracht erg dankbaar, maar ook zeker jou voor de goede adviezen en tips en voor de manier waarop jij ons motiveert en blijft steunen. Laat mijn voorbeeld een steun zijn voor de andere slank cursisten om er mee door te gaan en het te blijven volhouden ook na 8 weken en steeds opnieuw en opnieuw en opnieuw Ik zal dit ZEKER DOEN en niet zomaar proberen !! Sonja, nogmaals bedankt en doe zo verder met je fantastisch goed werk !

Vriendelijke groeten en tot dinsdag, Rik

Hoi Sonja, ik ben u al enorm dankbaar wat je mij al bijgebracht hebt. Vele dingen weten we al, maar hoe jij dat overbrengt en ons motiveert, dat vind ik ongelooflijk. Ik vind het nu al erg (trouwens anderen ook, heb ik al gehoord) dat we binnenkort niet meer op dinsdag naar uw

motiverende, grappige en confronterende speeches kunnen komen luisteren. Ik ga dit echt missen. En zeggen dat ik nooit naar je programma's op TV heb willen of kunnen zien. Omdat ik me toen waarschijnlijk niet goed in mijn vel voelde. Ik heb je mijn verhaal al verteld: nl. ik moest van de dokter een bèta-blokker voor mijn hart nemen, wat ik nu uiteindelijk met het bewegingsplan zelf onder controle heb gekregen. En de pilletjes tegen maagzuur, die vergeet ik al te nemen, wanneer ik jou recepten klaarmaak en algemeen de gezonde voeding eet. Ik word direct met mijn neus op de feiten gedrukt, wanneer ik iets 'bah' eet, dan protesteert mijn maag direct, zelfs veel sneller dan voor de slank cursus. Dus ik moet wel gezond eten. Ik wist ook niet dat het zo simpel kon zijn. Ik heb me jarenlang zo ellendig gevoeld en op die enkele weken tijd ben ik al een totaal nieuwe persoon geworden. Aangaande de laatste cursus, dat was voor mij ook heel confronterend. Maar op die enkele weken tijd, heeft mijn man ook al aanvaard dat ik meerdere avonden weg ben, waar hij het vroeger vrij moeilijk mee had. Maar hij ziet me veranderen en ik heb hem al tegen anderen horen zeggen: "Ze is goe bezig". Ik weet niet hoe ik u moet bedanken. Alvast een helen dikke knuffel. xxx

Hallo Sonja, N.a.v. vorige dinsdag mail ik hierbij mijn positieve ervaring bij het volgen van de slank cursus. Ik schets kort wat er aan vooraf ging. Vroeger deed ik om de 3 tot 4 jaar een crashdieet om mijn gewicht weer op peil te brengen (wat ik nu nooit meer zal doen!). In april 2008 was ik opnieuw een crashdieet begonnen. In juni kreeg ik last van galcrisisen en de dokter stelde vast dat ik galstenen had en dat daarom mijn galblaas moest verwijderd worden. Hij vertelde me dat de galstenen hoogstwaarschijnlijk het gevolg van het crashdieet waren: doordat de verhouding tussen de galbestanddelen uit balans raakt, treedt kristallisatie op, waardoor galstenen gevormd worden. Na de operatie, die goed verlopen is, had ik last van chronische diarree. Men vertelde me dat diarree inderdaad kan voorkomen na een galblaasverwijdering, maar dat het lichaam zich aanpast en dat de diarree in de meeste gevallen verdwijnt na ongeveer een half jaar tot een jaar. Ik merkte geen enkele verbetering en las op internet dat er toch een heleboel mensen al jaren hetzelfde probleem hadden na een soortgelijke operatie. Ik las dat er medicijnen voor bestaan maar ik neem liever geen medicijnen indien ik enigszins zonder kan. Mijn huisarts besloot dat dit een gevolg van de operatie was dat af en toe voorkomt. Ik heb al 2 jaar last van deze diarree en beschouwde het ondertussen als iets permanent in mijn leven.

Dit soort diarree treedt niet slechts af en toe op, maar het betekent dat je letterlijk elke dag gemiddeld 4 tot 5 keer plots snél een wc moet vinden. Je ontdekt wel een patroon, waardoor je kan leren er rekening mee te houden: je merkt dat je na het eten van bepaalde dingen ("heel veel" bepaalde dingen!) klokslag een half uur nadien naar de wc zal moeten. Dus wanneer je iets buitenshuis plant, leer je ervoor op te passen om vanaf 1 uur vóór je vertrek niets meer te eten. Enfin, zo had ik geleerd ermee te leven. Toen ik de slank cursus in oktober 2010 begon, heb ik mijn eetpatroon omgegooid in functie van "2x/dag een half bord groenten, 1 kwart eiwitten en 1 kwart koolhydraten" en de andere adviezen. Mijn verbazing was ENORM groot toen ik na één week vaststelde dat ik GEEN diarree meer had, maar terug een normale stoelgang, alsof er nooit een probleem geweest was. Het is echt spectaculair hoe dit gezond eetpatroon mij VOLLEDIG van een reeds 2 jaar durende chronische diarree heeft afgeholpen. Zelfs als ik nu eens een keertje iets eet wat vroeger gegarandeerd tot diarree leidde, heb ik daar nu geen last van. Dit bijkomende resultaat had ik nooit verwacht en ik vond het daarom de moeite het jou te laten weten. NOGMAALS BEDANKT en 'chapeau' voor de fantastische manier waarop je in je seminars broodnodige info overbrengt – het heeft echt effect op mij: mijn man, mijn collega's, familie en vrienden staan perplex omdat ze mij plots gezond zien eten en zien sporten, wat ze nooit van mij verwacht hadden (ik kan hen geen ongelijk geven, gebaseerd op mijn vroegere levensstijl). Mijn leven is nóg veel beter geworden dan het al was, Jouw cursus maakt mijn leven weer een heleboel aangenamer dit schenkt me meer levenskwaliteit (permanent) dan ik ooit had kunnen hopen. DANKJEWEL !!!

Vele energieke groetjes, Erica

Dag Sonja, Eerst en vooral wil ik je nogmaals bedanken voor de alweer schitterende seminar van gisteren want mijn dochter Maxime en ikzelf hebben er weeral van genoten en veel bijgeleerd en je maakt het ook zo spannend en "ontspannend" dat het telkens weer een plezier is om te komen en er volledig voor te gaan! Jouw enthousiasme is heel aanstekelijk en je bent blijkbaar ook een geboren "entertainer" want wij hebben elke week steeds geweldig veel zin om te komen want er is bij jou absoluut geen sprake van vervelende en slaapverwekkende spreekbeurten! Ik vrees alleen maar dat wij na die 8 weken echt zullen moeten "ontwennen" want je dan ineens niet meer horen of zien zal heeeeel moeilijk worden want je bent heel verslavend ! En dit mag je gerust op je site zetten onder de noemer "reacties van de slank cursisten" want is allemaal welgemeend !! Christiane, Maxime en Peter

UPDATE! Een laatste berichtje met de laatste stand van zaken. Inmiddels week 21 afgerond en klaar voor een relaxte vakantie. Na die 8 weken is het alleen maar beter gegaan. Om maar een aantal cijfers naast elkaar te leggen.

- vrouw; 40 jaar en 174 cm;
- 18 jan 2010
- BMI 22,8 vet% 34,2 vet-massa 23,6 kg oud gewicht +/- 70 kg
- 10 juni 2010
- BMI 19,9 vet% 26,1 vet-massa 15,9 kg nieuw gewicht +/- 60 kg
- Energie: perfect
- Vanzelf wakker worden om 05:30 / 06:00 uur !!!
- Behoefte aan geraff. suikers; GEEN
- Behoefte aan zout; GEEN
- Sporten ; 2x pw Pilatus + 1x pw Cardio/Fitness
- Fruit eten; JA en HEERLIJK !
- Groeten eten: JA en ook HEERLIJK!
- Trots op 2 cups kleinere BH maat?: JA! :-)

Nogmaals dank!

Met vriendelijke groet,
Mariska Stieber

Geachte, Ik wil jullie beiden feliciteren met jullie gedrevenheid. Mijn dochter volgde de opleiding kinistherapie: in deze positie heb ik haar naar jullie sportcentrum gevoerd. Ik had het genoeg om van jullie fitnesscentrum eens te 'proeven'. Ik mocht 2 groepslessen volgen waaronder één bij Marc De Jonck: u werkt op een toegankelijke en professionele manier. tevens verbaasde ik mij over de deelnemers: jullie centrum is een ontmoetingsplaats waar jong en oud ('rijp') aan zijn conditie werkt. Tijdens de les step aerobic werd ik door de lesgeefster tof opgevangen en een hoogbejaarde dame toonde mij hoe ik het in praktijk kon uitoefenen. Ik heb ook een kijkje gaan nemen bij de workshop van Sonja Kimpen: ik bewonderde haar gedrevenheid reeds van op televisie en haar kennis vanuit de boeken. Maar het charisma waarmee zij dit aan de 'gewone man in de straat' overbrengt, is bewonderenswaardig... Als ik in de buurt van Wommelgem zou wonen, zou ik jullie sportcentrum zeker frequent bezoeken: kennissen uit jullie buurt verwijs ik naar jullie... Nog veel succes en nog veel enthousiasme in de komende jaren!

Hey Sonja Ik ben vrijdag gaan shoppen & heb een jeans gekocht in maat 46!!!! Ik kan mij zelfs niet herinneren dat ik dat ooit gedragen heb. Gisteren zijn mijn vriend & ik gaan wandelen in het bos in de gietende regen & ik heb ervan 'GENOTEN' met in het achterhoofd dat er mensen zijn die niet meer van de buitenlucht kunnen genieten & in het ziekenhuis liggen. Nogmaals bedankt voor mijn nieuwe levensstijl!!! Dit is ZO ZALIG!!!!

Hallo Sonja, Het voelt een beetje raar om zo maar een mailtje te sturen met wat "goeie" nieuwtjes maar ik geloof echt dat wat positieve input van de kant van de "slank studenten" jou

ook nog steeds kan motiveren. Het zit zo : ik had me dus ingeschreven niet zo zeer om te vermageren maar omdat ik het beu was om te diëten en vooral omdat mijn darmen “lam” lagen. Wel, ik kan met fierheid en tot mijn eigenste grote verbazing verkondigen dat mijn darmen na 8 weken opnieuw “wakker” zijn geworden. Ik vind dit bijna een wonder vermits ik al jaren poedertjes en druppeltjes nam om toch maar eens naar’t toilet te kunnen gaan. Dus, alleen hiervoor : SUPER BEDANKT ! Ten tweede ben ik deze week met mijn succes- en complimentenboekje gestart en had er als 1ste succes ingezet dat ik een hele positieve weging had gehad met zowel verlies in kg (ook al vinden we dat nu niet meer zo belangrijk) maar vooral in vet ! Wil nu ook dat ik gisteren in een pashokje wat leuke kledij stond te passen en toen ik mezelf even in de spiegel ging bekijken kreeg ik spontaan complimenten van 2 totaal onbekende vrouwen ! Ongelofelijk ! Wel ik had onmiddellijk een 2de item om in mijn boekje te schrijven, super he.

Je bent echt gek als je nu nog op dieet gaat! Je hebt zoveel meer fun van een energiek lichaam, dat de rest vanzelf volgt.

- ik kan terug in mijn kleren van 5 jaar geleden
- ik heb echt zin om te bewegen, niet omdat het moet, mijn lichaam vraagt er gewoon om
- mijn huid ziet er veel beter uit
- ik heb terug leren genieten van gezonde voeding (nooit geen honger meer!)

Ik voel me goed, want ik zie er goed uit, en ik zie er goed uit want ik voel me goed. Ik zie mezelf terug graag en daar heb ik zelf voor gezorgd!

Sonja, de mentale coaching was fantastisch!

Bedankt !!!

Katja

De slank groep heeft zich van de start tot het einde compleet gegeven (sporten, mekaar motiveren, ...) maar dit had nooit gerealiseerd kunnen worden zonder Sonja en haar team! De cursus gaat over afslanken & een gezonde levensstijl maar behandelt in wezen véél meer dan dat! In ons jachtige leven van tegenwoordig met veel stress e.d. gaan we vaak niet meer gezond leven! Deze cursus biedt ook inzichten in het “leven” (lezen, genieten, ...) en leert je opnieuw genieten van kleine dingen. Deze 8 weken “opleiding” onderscheidt zich van andere; en dit vooral door de coaching (mentaal) & de dynamiek/power van de begeleiding! Het is een aanrader voor iedereen want de skills zijn toepasbaar op het alledaagse leven i/h algemeen. DUS DANK AAN SONJA EN HET SYNERGIETEAM !!!

Vanuit het besef er nu “alleen” voor te staan & gezien het belang van de mentale ondersteuning, kies ik dan ook in de toekomst voor Synergie (ondanks de verre afstand). Ik heb vooral geleerd dat gedrag trainbaar is en dat je via bepaalde technieken dit (vrij snel) kan aanpassen. Een mens heeft nooit genoeg geleerd. Het zal nu een kwestie zijn van volhouden. De meerwaarde van deze cursus vond ik dan nog vooral dat sport & bewegen terug (meer) een belangrijke plaats heeft in mijn leven; het werk moet dan maar even wachten. Het is vooral een kwestie van efficiënt(er) werken en balans vinden in je leven. Dan geraak je eindelijk uit de vicieuze cirkel!

Jammer dat Lic/reg L.O. dit niet in hun opleiding meekrijgen (dat is coachen van mensen naar een gezonde levensstijl). Het zelf al meegemaakt hebben (vanuit pure noodzaak) was de beste leerschool!!!

Bedankt !

Na acht weken slank cursus voel ik me als herboren: gedaan met diëten, chagrijnig zijn, boos zijn op mezelf en de hele wereld, want iedereen valt af en ik heb het karakter niet om het vol te houden. Na 25 jaar diëten zag ik het echt niet meer zitten. Dat ligt allemaal achter mij: tijdens de afgelopen 8 weken heb ik veel geleerd over mezelf, over mijn eetgewoonten en leefpatroon én weet ik waarom ik van diëten alleen maar dikker werd. En dat niet alleen. Ik kan nu terug eten, veel meer dan ik ooit had durven dromen, ik geniet van mijn maaltijden, voel me niet meer schuldig wanneer ik iets “verboden” eet en toch ben ik 8 kg kwijtgespeeld en ettelijke

centimeters rond de benen, armen, taille en heupen. Eigenlijk is het heel eenvoudig, simpelweg een kwestie van je prioriteiten stellen en enkele gulden richtlijnen volgen. Dit betekent niet dat ik het van de eerste keer doorhad, of dat het gemakkelijk is. Ik had ook mijn zwakke momenten, maar de steun van Sonja, de fitnessbegeleiders en de groep slank cursisten helpen je erdoor. Waarschijnlijk zal ik nog wel zwakke momenten hebben, maar ik heb geleerd er mee om te gaan. Het belangrijkste voor mij is waarschijnlijk dat ik anders heb leren denken over mezelf en over de mensen rondom mij. Ik heb bewust niets gezegd over de fitness of over de cursus, aangezien mijn naaste omgeving snel zegt: 'dat is niks voor u, je moet daar geen geld in steken, want je houdt dat toch niet vol.' Ik zal hen van het tegendeel moeten overtuigen, niet voor hen, maar wel voor mezelf. Ik alleen kan werken aan mijn lichamelijke toestand en voor mij is het keerpunt gekomen. Ik heb nog een lange weg af te leggen, veel kilo's kwijt te geraken, maar in tegenstelling tot vorige afslankpogingen heb ik nu niet het gevoel dat de weg oneindig lang is. Ik heb een doel voor ogen, weet heel goed waar ik naartoe wil en ik ben ervan overtuigd dat het op deze manier wel kan lukken. Ik ben veel vinniger, krijg veel meer werk gedaan op korte tijd, slaap beter, ben gelukkiger en heb leuke mensen ontmoet. Ik weet dat ik er niet alleen voor sta en ook al zijn de 8 weken om, ik heb niet de indruk van: 'je hebt de cursus gevolgd, nu moet je het alleen zien te doen.'

Bedankt Sonja, de begeleiders in de fitness en de andere slank cursisten. Met jullie steun geraak ik er vast en zeker. Christel H

Dat gezond eten en beweging belangrijk zijn, dat wisten we. Maar de grootste toegevoegde waarde zijn de INZICHTEN, het neutraal coachen, zowel inzicht in het functioneren van je UNIEK lichaam, als positieve gedachten aanleren, de noodzakelijke MIND FOOD als basis voor VOLHOUD enthousiasme. Niemand kan ons hiervoor beter enthousiasmeren dan Sonja; zij was gedurende 8 weken ons voorbeeld, met haar energie en uitstraling, een dikke proficiat Sonja, doe zo verder om nog meer mensen op het pad te zetten van een gezonde levensstijl voor de rest van hun leven. Wij zijn fan geworden van de slank cursus, en zullen het ook voortvertellen. Philemon R

Fantastisch! 4 kilo's minder en een verbeterde conditie, en voor mij heel belangrijk een gelukkig gevoel! Proficiat aan onze geweldige coach Sonja! Die ons door alles ups en downs haalde en op alle momenten tijd voor ons had! Aan de fitnessinstructeurs Johan, Pieter en alle anderen... Die ons constant volgden en aanmoedigden en voor wie geen moeite teveel was om ons te helpen en deskundig bij te staan. Het slank programma is een prachtig samengaan tussen inzicht in verband met afslanken, bewegen, het bereiken van andere doelen, en het "wellness" doel: je daarbij een leven lang goed te voelen. Door ons doel te visualiseren, strategieën toe te passen en nieuwe patronen in ons leven in te passen, krijgen we een andere lichaamsvorm en voelen we ons beter! Ik volgde in '98 ook het slank programma en het boekte een enorme vooruitgang. De formule van de supportclub is heel belangrijk om in de toekomst steeds de draad weer op te nemen. Opvolging is zeer belangrijk. Een aanrader voor iedereen!

Chris VK

Het is lang geleden dat ik mij nog zo goed voelde! Ik voel mij opperbest, precies of ik heel de wereld aankan. Ik ben, echt blij dat ik aan de "cursus" begonnen ben, want nu pas weet ik hoe slecht mijn conditie is. Mijn leven is er wel wat hectischer op geworden, maar ja, al bij al valt het toch nog mee. In groep aan afslanken werken, geeft je meer moed en doorzettingsvermogen om door te gaan. Dus, ik zal het spijtig vinden als 't voorbij is, maar we blijven doorgaan! Suzanne

Enkele weken geleden nam ik het besluit om deel te nemen aan de slank cursus. Mijn interesse bestond uit de verschillende bestanddelen waaruit ons voedsel bestaat. Dankzij de cursus en het boekje ga ik nu veel bewuster te werk met mijn voeding en wat ik ook belangrijk vind, ga ik wat dieper nadenken over wat mijn lichaam er nu daadwerkelijk mee doet. Meteen bij het begin van het programma had ik resultaten waardoor ik blij en tevreden was. Naarmate de weken vorderden werd ik een gelukkig iemand, want vanuit de omgeving ontving je signalen waaruit

bleek dat je inderdaad er veel beter ging uitzien. De dag van vandaag ben ik een trotse, fiere man. Ik voel me mentaal inderdaad veel sterker. Ik heb leren neen zeggen tegen anderen, maar ook tegen mezelf. Op mijn weg die ik tijdens mijn leven bewandelen moet, heb ik U ontmoet, Sonja. Bewust ben ik dit pad opgegaan. Ik ben er nog lang niet en een eindstation is dit ook niet, want deze weg zal ik levenslang afleggen. Ik weet wel dat ik nooit van deze weg zal afdwalen. Waar ik ook ga of waar ik ook ben, altijd zal U, Sonja Kimpen, in mijn gedachten zijn. Ik wil u vanuit het diepst van mijn hart bedanken. Patrick

Het belangrijkste voor mij zijn de inzichten die ik gekregen heb. Bewegen op zich, deed ik al met plezier en zal ik ook zeker met plezier blijven doen. De "knowhow" heb ik er bij gekregen. En om eerlijk te zijn, zijn dit niet gewoon 8 weken slank cursus geweest. De geest is gestimuleerd, de moed is eindelijk bijéén geraapt en dankzij de energie, de positieve all-in motivaties en de les doelencoaching, ga ik nu de eerste stappen zetten voor mijn nieuwe doel, een nieuw begin ... Dank u wel ! Toch ook niet onbelangrijk: mijn conditie is er zeker op vooruit gegaan.

Letterlijk ondervonden wat telkens "opnieuw" beginnen is. Dat is ook het mooie ervan, je bent zelf verantwoordelijk dat je jezelf een kans blijft geven... Emoties spelen een grote rol in je fitgevoel. Het is een 8 weken cursus die je zowel op lichamelijke als geestelijk vlak veel bijbrengt. Elke sessie geeft een boodschap mee: gezond leven ... Toch chapeau voor Sonja die deze 8 weken ons allen heeft blijven motiveren en bijstaan in grappige en minder grappige momenten MAAR ons toch steeds terug op het goede spoor zetten! DANK JE SYNERGIE !! Ik heb me hierbij wel voorgenomen dat ik toch wel mezelf moet soigneren en hierbij m'n best ga doen om een Synergielid te worden en blijven !

Ik voel me slank, gezond, fitter, beter humeur, slaap goed nu, enz... Na bloedonderzoek bij de dokter was alles zeer positief en mijn cholesterol was nog nooit zo goed geweest. Ik voel mijzelf stralen !
Carina

Nu voel ik me beter dan ooit: mijn humeur is fantastisch. Ik voel me alsof ik alles aankan, bijna euforisch. "Vervelende werkjes" gaan me nu veel beter af. Deze week heb ik reeds dingen gedaan, die reeds lange tijd lagen te wachten. Mijn gewichtsproblemen houd ik onder controle door een wekelijkse beurt bij de osteopaat. De complimentjes van anderen geven me extra steun om hiermee door te zetten. De dagelijkse glaasjes wijn laten, vallen me het zwaarst, maar die gun ik mezelf onder vrienden of familie.

Een fantastisch gevoel:

- massa's energie
- een gevoel van lichtheid
- zelfvertrouwen, durven onder de mensen te komen
- me jonger en meer sexy voelen
- opgewekter, vrolijker
- eten niet meer zien als een obsessie
- genieten van gezonde voeding
- durven in een spiegel te kijken
- nieuwe contacten te hebben gelegd
- kilo's lichaamsgewicht minder, maar kilo's mentale sterkte erbij

Naamloos

Mijn gevoel na 6 weken is dat je nooit te oud bent om bij te leren. Ook wist ik voor 90% hoe ik het best kon trainen om gewicht te verliezen. Maar al datgene dat men je in de infossessies bijbrengt, is nuttig voor iedereen. Hoe goed je ook denkt dingen te kennen, betrap je jezelf toch regelmatig op de verkeerde gewoonten. SKSM heb je niet nodig om af te vallen, maar vooral om gezonder en bewuster door het leven te gaan, met een goed gevoel en afslanking als gevolg. Een

aanrader voor iedereen dus. Mark

Na zes weken ben ik nog steeds enthousiast. Zelfs nog meer dan in het begin. En daar zijn volgens mij verschillende oorzaken voor.

Ten eerste heb ik al heel wat bereikt. Ik weeg nu acht kilogram minder. Ik voel me uitstekend. Ik heb erg veel energie. En ik heb weer een aanvaardbaar figuur. Ik kan nu zelfs dromen van een figuur dat ik tien jaar geleden had, en toch realistisch zijn. Ik weet nu zelfs honderd procent zeker dat ik dat doel kan bereiken. Wat mij vooral opvalt is dat ik veel gemakkelijker iets "nu" kan doen. Ik stel niet steeds alles uit. Net zoals in de fitness kan ik letterlijk en figuurlijk makkelijker ergens mijn schouders onder zetten. Even doorbijten en het werk is gedaan. Het is ook heel prettig om te ondervinden dat kleding je veel beter past. Ik kan terug dingen dragen die ik niet meer durfde uit te kast te halen. Ten tweede ben ik heel tevreden met deze nieuwe levenswijze. Het vele trainen is totaal geen opoffering. Ik kijk er telkens naar uit. Ik zou zelfs elke dag willen gaan. Ook de nieuwe eetgewoontes liggen me wel. Alleen gezonde dingen eten valt best mee, en ik kom niet vaak in verleiding om te snoepen. En als ik toch verleid word, kan ik er heel gemakkelijk aan weerstaan. Ten derde ben ik heel blij met de theorie die we gekregen hebben. Ik voel me nu zeker wat dit onderwerp betreft. Het leunt ook erg aan met mijn professionele werkwijze. Zoek je doel. Bepaal de strategie. En voer die dan adequaat uit. Achteraf evalueer je en je stuurt bij. Ik vraag me nu zelfs af waarom ik mijn eigen lichaam niet behandelde zoals ik beroepsmatig dagelijks andere dingen behandel. Nu, na zes weken, kan ik met zekerheid beweren dat deze "cursus" zijn geld zeker waard is. De wijnrekening, op jaarbasis gezien, dekt reeds de hele som.

Ik ben er ook zeker van dat ik zal volhouden. Ik hoop dan ook dat jullie organisatie mij in staat zal stellen om regelmatig bij te scholen, leerstof op te frissen, of leerstof langs een andere kant te laten bekijken. Tenslotte zou ik ook nog willen vermelden dat ik dit programma samen met mijn vrouw volg. Voor beiden, en voor onze relatie, is het niet te onderschatten verrijking. Alleen onze drie kinderen (16, 19, 21) zijn er niet over te spreken. Zij moeten nu een groter stuk van het huishouden doen. Maar daar hebben wij helemaal geen problemen mee. Rudi VO

Na zes weken slank cursus voel ik me anders. Lichamelijk gaat het uitstekend. Ik zie er terug fantastisch uit. Ik ben op de goede weg. Nu reeds is mijn figuur boven mijn verwachtingen. Het kan natuurlijk nog een beetje beter, maar ik zie het wel zitten. Ik weet hoever ik moet gaan, hoever ik wil gaan. Ik ben bijna gelukkig met mijn vormen. Enkel het buikje nog. Mijn billen zijn reeds magerder dan die van mijn beide adolescente dochters. Kleine klachten zoals hoofdpijn, rugpijn zijn niet helemaal verdwenen, maar wel gevoelig verminderd.

Vroeger had ik vaak migraine, nu nog af en toe een beetje hoofdpijn. En dat maakt een groot verschil. Vroeger ging ik één keer per week naar een kraker om toch nog iets mobiel te blijven. Nu ga ik slechts één keer per maand, en waarschijnlijk kan ik het helemaal afbouwen. Mentaal gaat het ook goed. Alhoewel ik nog niet kan rekenen op mijn gevoelens. Soms voel ik me euforisch, dan weer ontzettend moe. Maar op een andere manier dan vroeger. Ik denk dat ik op dat gebied mijn lichaam nog wat beter moet leren kennen. Om een voorbeeld te geven. Dit weekend zijn we twee avonden na elkaar uit gegaan. Een barbecue tot half vier. En de volgende dag een uitje in de stad tot drie uur. Zo laat opblijven heb ik nooit gekund. Maar 's morgens wreekt zich dat natuurlijk. Dus eerst barsten van energie, en daarna diep in de put, moe, ellendig. Ik zal dus moeten leren doseren. In mijn relatie tot andere mensen is ook een verandering gekomen. Ik voel me zelfverzekerder. Ik durf meer. Ik ben een beetje assertiever. De veranderingen op zich zijn niet groot. Maar rekening houdend met het feit dat ik nog maar zes weken bezig ben geeft me enorm veel moed om op deze weg verder te gaan.

Bedankt Sonja. Phara VH

Ik voel me super fit! Ik kan niet wachten om de grote kuis in ons huis te doen. Dit is iets wat ik normaal gezien altijd uitstel wegens te moe en te weinig fut. Ik heb gewoon energie teveel. De meeste broeken zitten nu eindelijk wat losser en dit geeft een gevoel van mee vrijheid... Hartelijk dank, PS : hartelijk dank aan het schitterende synergie team. Sonja is een fantastische

coach. Proficiat!
Caroline A

Ik ben nu bijna 4 kilo kwijt, maar ik voel me alsof ik er 10 kwijt ben. Ik heb minder moeite met trappen lopen, ben minder snel vermoeid. Ik ben ook bewuster bezig met gezonde voeding. Gezond eten is ook lekker. Wat ik zeer tof vind van mijn lichaam is dat het na zo'n korte tijd al signalen geeft als ik toch eens iets ongezonds eet (misselijkheid). Wat het fitnessen betreft ben ik fier dat ik eindelijk iets van sport doe. Want zelfs na nog maar 6 weken voel ik mij al fitter en energiever. Dus kortom alle redenen om er mee door te gaan. Naamloos

Ik heb nog nooit op zo een gezonde manier aan mijn lichaam gewerkt. Ik voel me veel, veel fitter, rustiger en slanker. Het doet me deugd van je collega's en familie te horen dat je veranderd bent. Het is me wel eens overkomen dat ik geen zin had om te gaan fitnessen, maar zodra ik in de sportzaal was, voelde ik me uitstekend. Ik voelde me na anderhalf uur fitness gezond moe. Je komt thuis, maar het eerste uur kan je niet slapen. Een goede raad, leg je rechttuit in de zetel met een relaxerende muziek en dan maar nagenieten. Het was een zeer geslaagde cursus, buiten het verliezen van mijn kilo's (7) heb ik enorm veel extra energie gekregen. Vrienden, de cursus is een aanrader! GEWOONWEG DOEN. Een dikke, dikke proficiat voor de organisatoren nog heel veel succes. Bedankt. Vera

Ik voel mij fit, energiek, slank. Ik heb ook meer zelfvertrouwen gekregen. Ook al heb ik niet veel kilo's verloren, toch voel ik mij slanker, kan ik toch terug in die ene broek. Ik ben zeer blij dat ik nu eindelijk terug aan sport doe. Ik heb een gezondere levensstijl en denk ook een beetje anders. Ik voel mij gewoon veel beter in mijn vel dankzij de slank cursus! Natasja

Door jullie inzet en enorme positieve begeleiding heb ik méér dan 1 doel bereikt:

- Ik voel me lichter (maar ook inwendig), fitter, beter, levendiger en positiever
- Heb veel minder stress
- Mijn levensboom heeft hierdoor diepere wortels en stevigere takken gekregen en is door jullie ook ontstaan.

Het geheel is ook mooi. De interesse van de begeleiding: hun volle aandacht, babbeltjes, en aanmoedigingen!

De samenwerking onder het personeel dat positieve krachten uitstraalt, dat voel je gewoon. De sessies duidelijk en aangenaam overgebracht. Kortom ik voel me goed bij jullie. En daarom voor mij meer dan 100% waardering, maar veel meer! Hilda

Ik heb zoals iedereen van alles geprobeerd. Maar met de slank cursus voel ik dat ik gezond bezig ben en niet de indruk heb me iets te moeten ontzeggen.

Het vitaal gevoel is zo allesomvattend dat ik dat nooit meer kwijt wil. Het enthousiasme van het slank-team is aanstekelijk. Bedankt !!! Jenny

Regelmatig diëten gedaan maar zoals gezegd afvallen en van zo gauw het dieet voorbij was, vlogen de kilo's er weer aan. Wat zeer demotiverend was en je nog meer begon te snoepen. Nu dacht ik dit is de laatste poging met de slank cursus. Als dit niet lukt dan stop ik ermee. Maar nu, na zes weken moet ik zeggen, ben ik ongeveer 3 kilo afgevallen en alleen door gezonder te eten, zonder honger en met regelmatig te sporten. En niet alleen dat. Ik voel me zeer goed in mijn vel en ben zeer gemotiveerd om verder te gaan. Wat nog positief is, mijn gezin gaat mee sporten en eet ook gezonder. De sfeer in ons gezin is nu ook veel ontspannender en opgewekter. Veel dank aan het ganse Synergieteam! Naamloos

Ik vind niks moeilijker dan een gevoel te beschrijven, maar een poging kan nooit kwaad... Het is niet de eerste keer dat ik wat aan mijn gewicht probeer te doen. En het is ook niet de eerste keer dat er positieve resultaten zijn. Maar het is wel de eerste keer dat het zonder dieet "lukt". De goede motivatie is daar zeker niet vreemd aan. Ik heb ook het gevoel dat het me deze keer gaat

lukken om blijvend mijn eetgewoonten te veranderen. De behoefte aan zoete dingen is veel beter, natuurlijk zullen er moeilijke momenten komen, zeker als de groep niet meer samenkomt. Maar daarvoor zal de mentale training steun bieden. Nu voel ik me een stuk beter ik mijn vel, mijn kleren passen beter, er is natuurlijk nog een hele weg af te leggen, maar met wat steun zal dat ook wel lukken. Mijn dokter zal ook tevreden zijn met mijn verbeterde gewichtsverhouding en de weerslag op het hart en de cholesterol. Wat ook belangrijk is, is te weten dat je de inspanning doet voor jezelf en zo bijdraagt tot een gezonde oude dag. Ouderdomskwaaltjes komen er altijd wel, maar we kunnen ze beperken en uitstellen. Nu voel ik me klaar voor nieuwe uitdagingen...

Vriendelijke groetjes aan eenieder die dit leest en veel plezier bij jouw uitdagingen ... Jozef

Toen ik startte, dacht ik "ik voel me superdik".

"Krijgen ze hier mijn vet weg?", dan eindigt wel de dieet pech. Die dag heb ik me bezonnen en ben ik met de slankcursus begonnen.

Nu, 6 weken voorbij, voel ik me energiek en blij. Als ik mijn ogen sluit, kom ik tot een geweldig besluit. Het zit in je bloed, het kriebelt en je voelt je goed.

Ik voel me niet meer zo een "dik wijf" want de energie barst uit mijn lijf. En het beste wat ik niet had kunnen verwachten, zit nu thuis op mij te wachten... Julie

- Ik ben met een klein bang hartje begonnen, maar nu voel ik mij keigoed.
- Ik ben ongelooflijk gemotiveerd om verder te gaan.
- Ik heb elke keer weer een goed en een voldaan gevoel als ik een training achter de rug heb.
- Ik heb het toch maar weer gedaan. Het is mij gelukt en ik zie en voel resultaat.
- Ik voel mij goed bij de Synergie ploeg. Ik krijg de steun en de motivatie die ik zeker nodig heb.
- Ik had het veel vroeger moeten ontdekken.

Leen VH

Mijn doel was niet om af te slanken, maar om uit mijn toestand van eeuwig ziek te zijn te geraken.

Ik heb geleerd en hetgeen ik geleerd heb toe te passen. Ik heb ondervonden dat met de nodige motivatie (gegeven door Sonja), met de gevraagde persoonlijke inzet zowel wat het lichamelijke als het geestelijke betreft, dat je grenzen kan verleggen, doelen kan bereiken die je onmogelijk achtte! Ik ben nu 8 weken niet ziek geweest, heb mijn conditie verbeterd, heb mijn figuur kunnen bijschaven ... en ben heel gelukkig. Ook in de groep (de ene is al wat meer afgevallen dan de andere) heeft zich een ongelooflijke kentering voorgedaan: van een groep eerder ontgoochelde vrouwen met complexen en heel wat frustraties is nu een groep ontstaan die opgewekt is en energie uitstraalt! Lieve

Toen ik mij uiteindelijk dan toch heb laten inschrijven voor de cursus, voelde ik me alsof ik weer eens aan de lange lijdensweg moest beginnen (honger lijden – niet snoepen – geen alcohol). Mijn moed zat heel diep. Ik had het al zo vaak gedaan en zonder blijvend resultaat. Maar toen ik naar Sonja's woorden begon te luisteren, veranderde ik helemaal. Ik kreeg moed en energie om door te gaan, en het fijne was zonder diëten. Door naar de sessies te gaan, heb ik niet alleen meer opgestoken over de slanke lijn, maar ook over andere dingen waar ik nooit bij stilgestaan heb. Ik kan maar één ding zeggen: "begin eraan, en hou vol"! Ik heb ik al zo vaak gelezen in tijdschriften over wondermiddelen (zoveel afvallen in x aantal weken), maar dit is echt, dit doe je zelf, en dit lukt ook. Ik zou dit niet zeggen als het niet waar moest zijn, want ik weet hoe moeilijk het is altijd te moeten vechten tegen de kilo's. Ik voel mij goed, dus doe het en hou vol elke dag opnieuw en opnieuw en Naamloos

Ik voel me veel vitaler, energiever. De cursus was voor mij heel boeiend, ik heb veel inzichten gekregen. Ook veel confrontaties maar dat was nodig en goed!

We hadden een toffe groep! Karen heeft me enorm goed begeleid in de fitness en mijn opinie over de volledige cursus is heel goed. Sonja doet het heel goed, doe zo voort. Ann

EEN FANTASTISCH GEVOEL!

Eén en al energie. Ik zal doorgaan een heel leven lang! Ik zal ook voor mezelf zorgen en niet alleen voor mijn kinderen en man. Ik ben er van overtuigd dat ik nooit meer extreem zal diëten. Ik begrijp eindelijk mijn lichaam dat schreeuwt om een gezonde evenwichtige voeding en om beweging! Peggy

Een club als deze leiden (lijden) is niet altijd evident en soms zal je eens denken "waar ben ik aan begonnen en waarom doe ik verder en hou ik het vol?" Wel het antwoord is simpel: een slank cursus geeft aan de cursisten zoveel energie dat het immens zonde zou zijn dat deze energie verloren zou gaan. De slank cursus geeft moed, kracht en energie om alles op te lossen. Bedankt voor de werkelijk prachtige weken Eddy

Nooit gedacht dat vermageren zo leuk kon zijn! Dank zij Sonja en haar fantastische slank-team weet ik dat het kan zonder te diëten.

Ik ben nu 4 kilo kwijt, maar het belangrijkste is dat ik me goed voel, opgewerkt ben en veel energie heb. Maar vooral... ik weet veel meer over een bewuste en gezonde levensstijl leiden. Extra bedankje aan de fitnessbegeleiders voor dat duwtje in de rug wanneer het nodig was. Fantastisch team bij Synergie! Ilse

Ongelofelijk maar altijd waar: loon naar werken! Dit gaat nog altijd op. Ook al heb ik door ziekte 3 weken moeten missen. Het programma is een succes! Met vallen en opstaan een weg naar gezonder leven. Dank aan heel het team, de spreuken zijn een riempje onder het hart (ps: de Polarmeter ook). Patricia

Ik heb veel geleerd. Niet alleen over mijn lichaam en hoe ik daar beter (= gezonder) mee om kan gaan, maar ook hoe je mensen kan motiveren dingen te doen waar ze in den beginne geweldig tegen opzien.

Ik vond de begeleiding grandioos. Oorspronkelijk was ik bang op onverschilligheid te stoten (47 jaar dik versus 18 jaar en slank) maar daar is niets van waar gebleken. Het slank programma is zeker een aanrader. PS: Nogmaals proficiat met jullie eerste plaats op de ranking voor fitnesscentra. Guy

De slank cursus heeft me terug mijn ritme gegeven = veel bewegen. Ik voel me veel beter, opgewekter, zelfs een beetje slanker alhoewel hier nog verder moet aan gewerkt worden. De inzet van het ganse team geeft je een enorme ruggesteun . IK GA DOOR !! Annemie

De slank cursus heeft me doen inzien dat ik mits meer beweging kan genieten van het leven zonder me te moeten afvragen hoeveel kilo's de weegschaal zal aangeven. Ik voel me veel beter in mijn vel dit ook dankzij de fantastische steun en begeleiding van het Synergieteam! Thanks guys Inge

Ik vond het heel tof en fijn de slank cursus te volgen. Vooral de zeer goede begeleiding en infosessies hebben er mij bewust van gemaakt, dat het mogelijk is om op een aangename manier terug slanker maar vooral gezonder te worden. Voor mij is het duidelijk, ik ge ermee door. De goede conditie die ik ermee teruggekregen heb, geef ik niet meer op. Er hangt zelfs een takje "stoppen met roken" aan mijn boom. Synergieteam bedankt! Myriam D.P.

Bedankt ! Ik heb nog heel wat bijgeleerd over de werking van mijn stofwisseling/lichaam. Dankzij jullie tips eet ik weer meer dan 1000 kcal/dag en ben ik erin geslaagd mijn "afval - slank mechanisme" weer op gang te krijgen. Ik ben ook gestopt met roken. En ... ik zie het leven door een positieve bril. Proficiat slank-team , doe zo voort, hopelijk kunnen jullie nog veel mensen helpen! Met sportieve groeten. Lisette V.

Beste Sonja, Ik heb vooreerst genoten van al je uitzendingen (zowel live in de voetbalbond als op VTM!). De drive die jij bezit om mensen over de streep te trekken is gewoonweg fenomenaal (ja, zelfs een beetje benijdenswaardig). Uw "bitchgehalte" - waar jij het met enige gêne tijdens de cursus over hebt - houdt het programma gewoonweg boeiend, grappig en licht! De manier waarop je "de materie" brengt werkt héél aanstekelijk en is overtuigend, geestig en absoluut de moeite waard om van Kalmthout naar ginder te bollen! Sinds 5 jaar ben ik eindelijk weer gemotiveerd om aan mijn figuur en conditie te werken!! Wat ik vooral hard nodig had (heb) is de mentale coaching (dank u voor je motiverend naslagwerk!). Ik voel me inderdaad al veel positiever ingesteld, terwijl ik me voorheen de godganse dag aan galgenhumor over mijn uitdijningen bezondigde (da's wel grappig voor anderen, maar eigenlijk zielig voor jezelf) heb ik nu constant het gevoel van "we zijn er nog niet, maar we zijn wel eindelijk heel goe bezig". Het werkt ook positief naar mijn directe omgeving toe: ze vinden het allemaal lekker wat we nu eten, de kinderen eten de sla tussen mijn boterhammen op, mijn man heeft zelfs ontdekt dat er ook in spuitwater prik zit (naast pils) ! De tip van telkens OPNIEUW te beginnen als je eens uit de bocht gaat, heb ik ook al met veel plezier toegepast, afkicken van de chocolade en de cola light is mij tot mijn grote verbazing ook goed gelukt, het idee van nooit meer op dieet te mogen/moeten gaan werkt ook al zo bemoedigend en vooral bevrijdend.

Het enige wat je mij waarschijnlijk niet gauw afgeleerd krijgt, is het wegen. Ik slaag al met succes enige dagen over, maar bij mij werkt dit meer als een aanmoediging. Ik weet nu wel dat ik niet moet panikeren als de wijzer een stijging aanduidt, maar het geeft me wel de impuls van me te herpakken, OPNIEUW te beginnen. Is er wat af (ook al is het louter water en darminhoud) werkt het ongelooflijk motiverend. Dus voorlopig ga ik dat zo houden, als ik meer afgevallen ben, zal die drang misschien wel vanzelf afnemen. Vooraleer ik naar de SKSM-cursus kwam, woog ik me al een half jaar niet meer (het was zo veel dat ik het eigenlijk niet meer wilde weten) en het feit dat ik me nu terug weeg (tegen al je raadgevingen in) wil voor mij zeggen dat ik betrokken ben bij mijn afslankproces en er enige tastbare vorm van "controle" over wil hebben. Ik ben er ook van overtuigd geraakt dat ik moet proberen van 3 keer per week te trainen (wat me tot nu toe nog niet goed gelukt is door de afstand). Omdat Wommelgem te ver uit de buurt ligt, heb ik besloten om vanaf juli in Kalmthout te trainen (achter de hoek en ook via computer opgevolgd) en mijn link met Synergie te behouden via het silent membership en misschien af en toe een dagpasje. Ik heb schrik dat ik anders de mentale ondersteuning ga missen en de voeling met Synergie ga kwijt zijn.

Sonja, het moet een fantastisch gevoel geven om zoveel mensen hun levenswijze zo positief te kunnen beïnvloeden. Ik ben in ieder geval ongelooflijk blij dat ik op het juiste moment naar VTM gezapt heb en je daar vol overgave bezig zag aan Peggy. Mijn oudste dochttertje (5 jaar) haar one-liner aan tafel is zelfs: "Ik wil koeke me mellek !!" Ieder zijn slogan natuurlijk, maar zelfs die slogan is motiverend !

Enfin, tot slot ook nog een grote, lange pluim voor al je medewerkers, iedereen is vriendelijk, gemotiveerd, behulpzaam, kennen je bij naam (fantastisch Pieter !).

Alvast bedankt om me zo goed op weg te helpen, ik geloof écht dat ik nu vertrokken ben naar een levenswijze die ik wil/kan volhouden voor de rest van mijn leven (wel met de nodige "beheerste uitspattingen" af en toe, vrees ik) maar ja, we leven ook maar 1 keer maar kunnen gelukkig dikwijls OPNIEUW beginnen...

Ik hoop dat dit genoeg lofbetuigingen zijn om alsnog aanvaard te worden als silent member (haha!) Tot binnenkort ! Annick

Beste Sonja,

Ik ben op 3 maart jl. met jouw cursus gestart en ik ben verbaasd hoe goed de resultaten zijn op zo'n korte termijn.

Ik voel mij fitter en heb meer energie. Ik heb mij vanmorgen gewogen en tot mijn verbazing ben ik al 4 kg kwijt !! Daarenboven is dit het eerste keer dat ik geen honger hoef te lijden en ook de fitness (nooit gedaan) valt veel beter mee dan ik ooit had kunnen denken. Als ik nu in een tijdschrift iets lees over het nieuwe superdieet of over calorieën tellen dan kan ik alleen maar

medelijden hebben. Met jouw methode gaat het veel eenvoudiger en het hele gezin kan zonder probleem mee-eten. Ik werk als interim in call-centers en moet dus wel rekening houden met onverwachte oproepen zodat ik de ene week wél en de andere week misschien niet 's avonds vrij ben maar ik probeer toch twee keer per week te komen fitnessen en de tussenliggende dagen ga ik fietsen, wandelen of steppen. Elke zaterdagmorgen ga ik zwemmen met de kinderen en die vinden dat heel leuk! Mijn twee zonen van 19 en 16 hebben geen overgewicht maar de lichtere manier van koken wisten ze heel snel te appreciëren. Mijn jongste zoon heeft deze week zelfs één keer gekookt en vroeg dan of ik dat echt wel allemaal mocht eten...Hij is mijn grootste fan.... Ik hoop dat ik op deze manier kan voortdoen, dan zou ik tegen de zomervakantie al een heel ander figuur moeten hebben. Het is inderdaad opvallend (dat merk ik aan mijn kleding) dat het gewicht nu op de juiste plaatsen verdwijnt.... Hartelijk bedankt. Je methode is een echte openbaring voor mij. Een van mijn problemen was snoepen (toevallig de les waarmee ik startte). Nu ik daar van af ben, voel ik mij veel beter. Groetjes Lutgarde Janssens

2 jaar geleden zijn mijn ouders gestart met het volgen van de SKSM cursus. Ikzelf was op dat moment ook al enige kilo's aangekomen door het starten van een nieuwe zaak met als gevolg een zeer onregelmatig leven met weinig vrije tijd. Ondanks mijn overgewicht ben ik altijd wel blijven volhouden dat een dieet niet de juiste manier was om af te vallen, maar wel gezonder eten. Ikzelf heb dan ook nooit een dieet geprobeerd, en toch lukte het mij niet om mijn extra kilo's eraf te krijgen. Toen mijn ouders dus met de cursus starten was ik ook vrij negatief over het concept, het zoveelste dieet, dacht ik toen. Ondanks mijn tegenkantingen vroeg ik wel elke week wat er gezegd was en wat ze bijgeleerd hadden en zo werd het mij wel heel snel duidelijk dat het niet om een dieet, maar wel om een levenswijze ging. Omdat de huidige cursus al gestart was en het nog even wachten was op een nieuwe ben ik onmiddellijk begonnen met het lezen van de boeken en het bestoken van mijn ouders met vragen! Ik ben ook een paar maanden later beginnen sporten bij Synergie. Dit alles in de eerste plaats om mijn overvloedige kilo's kwijt te spelen. Maar gaandeweg begon ik mij ook fysiek veel beter te voelen! Ik had daarvoor alle dagen pijn in mijn rug, ondanks dat ik nog maar 24 jaar was. Mijn knieën deden ook pijn. Ik sliep slecht, had moeite met opstaan. Allemaal gevolg van mijn druk en stressvol bestaan, dacht ik. Nu 2 jaar later heb ik nog zelden pijn in mijn rug, loop ik fluitend alle dagen de trap op naar de 4e verdieping waar ik woon, sta ik zonder problemen op, ben ik ook veel beter gezind en dat allemaal dankzij het lichtjes wijzigen van je eet-, denk- en bewegingspatroon! Ik kan nu echt wel zeggen dat mijn leven gigantisch veranderd is door maar enkele kleine wijzigingen. Ik voel mij nu op mijn 26ste beter in mijn vel dan ooit tevoren. Ik ben fysiek in orde, ik heb geen last meer van overgewicht, ik heb een veel strakker en leuk aanvoelend lichaam, en dat straalt je ook uit op je werk of in je zaak. Ik ga 2 avonden per week 2u sporten, ik kan je garanderen dat ik na een drukke dag nooit goesting heb om te gaan, en toch is er niets zaliger dan het gevoel dat je hebt na het sporten. Je voelt je veel energiever en fitter dan ervoor, ondanks dat je zwaar hebt staan zwoegen in de fitness. Ik zal ook in mijn privé vriendenkring mensen proberen te overtuigen om via de cursus af te slanken en je beter in je vel te voelen als ik hoor dat ze zich slecht/te zwaar voelen, omdat ik er ook voor de volle 100% achtersta en ik weet dat je je leven zoveel leuker kunt maken met zo weinig opoffering. Gewoon een andere levensstijl die zoveel voordelen heeft en zo goed aanvoelt. Ik kan het echt iedereen aanraden, maar zeker mijn collega's zelfstandigen. We weten allemaal dat ondernemers een druk bestaan hebben, door wat kleine aanpassingen in je leven gaat echt alles veel vlotter en voel je je ook in je schaarse vrije uren toch nog energiek en fit! En voor diegene die denken dat ik nu een saaie droogstoppel ben geworden op gebied van eten en drinken, ik ga echt nog wel naar het frituur en ik drink ook gerust nog een glas, gewoon niet alles altijd! Groetjes, Dave

Dag Sonja

Langs deze weg wil ik je bedanken voor dit baanbrekend werk. Ik ben zo dankbaar dat je op mijn pad bent gekomen, ik leef terug, ik durf terug dromen,...

Het valt me op dat je cursus met zeer veel dingen zijn onderbouwd en dat maakt u ook zo sterk. Ik heb besloten om mijn verleden een plek te geven, en niet langer te gebruiken als excuus

maar als motivatie om op mijn manier iets bij te brengen aan de maatschappij. Het zal wel nog helder worden hoe zich dat zal manifesteren, maar dat is wat ik wil. Dat alles niet voor niets is geweest,

Ik kijk er naar uit om verder contact te hebben op tal van u avonden, Voor mij ben je mijn rolmodel, van uitstraling, passie voor u job, gedrevenheid, een echte vrouw dus.

Ik heb jaren overleefd, en ik voel dat ik nu pas zal beginnen leven, en het mooiste nog moe komen, Dus een oprechte dank. Dank dat je durft met u mening naar buiten te komen, dat vind ik schitterend.

Wat je geeft en de prijs dat je vraagt, dat zeker zijn geld waard, voor mij was het alvast een goede investering. En ik ben benieuwd wat je ons nog zal brengen, Culinaire groeten Stefanie

Hallo Sonja, Hiermede wil ik jullie ook wel eens een dikke pluim geven voor het werk dat jullie verrichten. Ik volgde al veel opleidingen met heel betrokken lesgevers maar het totale pakket dat jullie aanbieden is uniek. Jullie persoonlijke aanpak en benadering geeft ons, als deelnemers, een warm, begrepen en ondersteunend gevoel. Ik maak met alle graagte reclame voor jullie fantastische organisatie en schrijf me vlug in om verder te kunnen genieten en te groeien naar een fit en energiek leven. Bedankt voor je betrokkenheid, deelgenootschap en laaiend enthousiasme. Je bent onwaarschijnlijk inspirerend. Met "elke dag gezonder wordende" groetjes, Monique

Hallo Sonja, Elke vezel van mijn lichaam, orgaan, hersencel, kortom heel mijn lijf BEDANKT jou voor het indrukken van haar reset knop!!!! Met vriendelijke groeten, Sigrid

Wij hebben de SKSM-cursus gevolgd van 10/10/10, iets meer dan 2 jaar geleden dus. De cursus heeft ons inzicht gegeven in een gezonde levensstijl, in een aangepast eetpatroon en in het belang van bewegen en dit alles via zeer motiverende seminars die je buiten het inzicht, de motivatie geven om er aan te beginnen en om het te blijven volhouden. Het is nooit te laat om te starten en altijd te vroeg om ermee te stoppen! Wij hebben allebei een aanzienlijk gewichtsverlies gehad, maar zeker even belangrijk is dat wij ons fitter en gezonder voelen. Voor mij persoonlijk heeft het een enorm resultaat gehad op mijn diabetes type 2 die van een dramatische waarde gezakt is naar een waarde die normaal is en die onder controle gehouden kan worden. Maar ook de dokter is akkoord met de stelling dat als ik stop met bewegen en terug van levensstijl en van eetpatroon verander de suiker wel degelijk zal terugkomen. Dus doen wij vandaag nog steeds een voordeel aan onze gezondere manier van leven en genieten wij nog steeds van de resultaten die wij bereikt hebben, ook al moeten wij er blijven aan werken. Alles gaat beter met een gezonde geest in een gezond lichaam. Wij kunnen andere ondernemers, maar eigenlijk iedereen, aanraden om de cursus te volgen en om mee te genieten van alle voordelen die er aan verbonden zijn. Wij zijn nog steeds blij dat wij de stap hebben gezet en via Sonja eraan begonnen zijn. Niet meer twijfelen, maar doen! Al is het zoals Sonja zegt, wel zo dat het je het zelf moet doen, maar de begeleiding en de motivatie komt wel van haar en van haar team. Groetjes

Van harte dank voor deze geweldige cursus. Waar ik anders bij elk nieuw jaar moest vaststellen dat ik wéér mijn doel niet had gehaald, kijk ik er nu telkens naar uit om nieuwe doelen te realiseren.

Ik besef nu dat ik een stresskip was. Alles leek voor mij een probleem. Ik vind het verbazend hoe ik met enkele inzichten en veel praktische hulpmiddelen mijn stress voor 95% onder controle heb.

Dat een plan van je leven zo eenvoudig en leuk kan zijn!

Ik ben fier dat ik nu ook weet hoe je doelen kan halen!

Nadat Sonja de presentatie heeft gegeven, is alles zo logisch en helder! Ze is er wederom in geslaagd om alle verbanden op een begrijpelijke manier uit te leggen. Top!
Brigitte

Na het seminarie viel het me ook weer op dat elk onderdeel van een gezonde levensstijl eigenlijk een puzzelstuk is dat bij het samenvallen met elkaar een ongelooflijk mooi resultaat geeft op zowel lichamelijk als geestelijk vlak. Sofie

Sonja deed me inzien dat we soms inspanningen doen met het zicht op een later en soms grootser genot, dat mogen we niet uit het oog verliezen! Brigitte

Vanaf nu niet aarzelen, maar gewoon doen! Dat heb ik geleerd van Sonja! Frank

De inhoud van de presentatie was zeer duidelijk, joviaal, sympathiek, entertainend en vooral zeer praktisch gericht met meer dan voldoende ruimte voor interactie en terugkoppeling! Ellen

Een aantal zaken pas ik al spontaan toe! In mijn gezichtsveld op mijn bureau staat fruit en water. En de chocolade ligt in een schuif die ik niet meer opentrek! Lukt veel beter dan ik had verwacht!
Jemat

Het belang van mentale energie was een echte eyeopener voor mij! Jemat

Op één of ander manier voel ik altijd aan dat, als ik taken niet volledig afwerk, ze blijven spoken, ook al is dat niet altijd overduidelijk. Sonja leerde mij om actiecyclussen te maken en die ook daadwerkelijk af te werken! Dat zorgt voor een heel hoop minder stress! Leen

Sonja gaat veel verder en dieper dan wat de meeste mensen onder een gezonde levensstijl denken te begrijpen. Want volgens mij, en dat merk je ook aan de vragen, is de focus voor de meesten toch nog altijd op voeding gericht terwijl deze seminar veel ruimer gaat. Maries

Het was echt super! En je kan het zo vlot en vanzelfsprekend uitleggen! Door je gestructureerde uiteenzetting ben ik tot een bepaald inzicht gekomen dat me echt kan helpen. Hierdoor zal ik gemakkelijker en beter actie ondernemen! Marie-Claire

Sonja leerde me inzien dat je 100% moet gaan voor de zaken die je wil en moet stoppen met excuses te zoeken! Rik en Viviane

Het was enorm leerrijk! Maar soms wel confronterend.. Melanie

De cursus heeft effect op lange duur... Ik ben er nog steeds over aan het nadenken... Hanna

We hebben een lading positieve energie op ons gekatapulteerd gekregen (zoals gewoonlijk), bedankt, hopelijk hebben we iets kunnen teruggeven. Hanne

Het was ook wel confronterend, maar dat zorgt voor de nodige push! Thanx... Peter

Door Sonja heb ik geleerd om realistischere en kortere to do lijsten te maken, telkens opnieuw beginnen, mijn prioriteiten op een rij te zetten en TOEPASSEN door niet zoveel in eens te willen, realistischere doelstellingen te stellen, en er op een relaxte manier mee omgaan om uiteindelijk de nodige resultaten te bereiken! En... mijzelf te belonen. Dankje Sonja! Karolien

Synergie zorgt voor peptalk en een kick in the ass! Bedankt daarvoor! Jan

Voor mij waren dingen stress die eigenlijk helemaal geen stress zijn. dat heb ik hier geleerd. Ik maakte van dingen een probleem die eigenlijk geen problemen waren. Ik noem nu niet alles een probleem.

Geen moeten meer voor mij.

Ik put me nu niet meer uit en neem een pauze voor het vat overloopt. Ik neem nu een pauze voor mezelf en dat doet echt goed.

De drukke eindejaarsperiode op het werk heb ik heel rustig doorgemaakt wat een verschil met de stress van de vorige jaren

BEDANKT Sonja!!!!

Beweging, minder stress en elke dag genieten van het leven,

Dat is wat ik vanaf nu mezelf wil geven.

Sinds februari ben ik een rijker mens op fysiek en op mentaal vlak. De weg is nog niet af, maar wel helder in mijn jaarboom tak voor tak.

Vanaf nu zullen er alle jaren bomen komen,

Das heel zeker want dankzij "Sterker dan Stress" durf ik weer te dromen.

Sonja, jij zegt altijd "Wat je bereikt hebt heb je zelf gedaan",

Das waar maar de inspiratie en spirit heb jij toch cadeau gedaan.

De cursus is heel goed opgebouwd en je krijgt zo veel praktische handvaten aangereikt om mee aan de slag te gaan om alsnog een vervullend leven te leiden met veel minder stress!!

Ik wil mijn succesverhaal heel graag met jullie delen. Ik ben heel dankbaar dat ik jullie heb ontmoet. Jullie inzichten hebben er mee voor gezorgd dat ik er vandaag sta als sterke, zelfzekere vrouw. Eindelijk trots op wie ik ben!

Noëlle

Het is me gelukt! Ik kan mezelf eindelijk recht in de spiegel aankijken en zeggen dat ik ok ben zoals ik ben. Ik ben volop mijn dromen in praktijk aan het omzetten.

Maxim

Ik heb nu ingezien dat het belangrijk is om te starten met de kleine dingen en dat je niet ineens dat grote "wauw"-moment mag verwachten. Het is een proces van vallen en opstaan waarbij je vooral moet "doen" en enkel jezelf nodig hebt.

Martine

Het aha-moment heb ik eindelijk gevoeld, en ik besef nu dat het 'm in de kleine zaken zit. Je moet het stap voor stap helemaal zelf doen. Je moet doelen stellen en plannen, prioriteiten stellen en aandacht geven.

Peter

Nu weet ik hoe ik moet omgaan met stress, en dat ik vooruit kan gaan door allerlei kleine stapjes

te nemen. Ik heb geleerd dat ik alleen verantwoordelijk ben voor mijn daden, de wereld zal niet veranderen, maar ik kan mezelf wel beetje bij beetje veranderen.

Ilse

Ik weet nu dat ik zelf kan veranderen en mij beter in mijn vel kan voelen, stapje per stapje.

Karolien

Het was een echte eye-opener om te zien dat er nog andere mensen zijn die ongeveer dezelfde problemen hebben. Dat gaf steun.

Lea

Ik moet DOEN wat ik zeg!! Er zijn maar 1000 uren per jaar om vrij te besteden dus verspil geen tijd!

Nathalie

Ik ben zelf de regisseur van mijn leven en dit beseffen geeft me ongelooflijk veel energie om er iedere dag iets superfantastisch van te maken. Nu begrijp ik waarom ik bepaalde doelen kan bereiken en waarom ik het moeilijk had om andere doelen te realiseren. Ik heb meer inzicht gekregen en daardoor kan ik mijn leven nu beter bijstellen.

Ann

Mijn doel was meer structuur te krijgen en mijn leven en een gemakkelijker leven te verkrijgen. Mijn doel is zeker bereikt.

Yvan

Er waren veel praktische tips over ons denken, over het belang van positieve gedachten en dingen af te sluiten. Vanaf nu beslis IK en ga ik voor mijn dromen door goed voor mezelf te zorgen !

Stefanie

Dag Sonja,

Ik hoop dat je beseft dat je ons zéér veel hebt gegeven. Het is onderbouwd, een voorbeeld van een gedreven vrouw die voor haar mening uitkomt en dat wil delen. Ik heb hier een paar puzzelstukjes gevonden die ik te kort had. Namelijk: zoals rond zelfzorg. Daarvoor wil ik je bedanken: dat ik je mag ontmoeten op mijn pad. Ik kijk uit naar uw volgende cursussen en boeken.

Gezonde en culinaire groeten,

Stefanie

PS: de puzzel valt in elkaar! Dank u !!

Mijn doel (een beter overzicht krijgen van hoe ik het nu juist moet doen) is zeker bereikt. Ik ga terug meer aandacht besteden aan sporten en gezonde voeding en mijn perfectionisme aanpakken. Ik heb geleerd dat gezondheid eigenlijk op de eerste plaats moet staan, en dat de rest dan wel zal volgen. Ik moet me eerst goed voelen en dan komt de rest!

Mieke

Het is mijn leven en dus ook mijn tijd! Ik heb geleerd de stress daar te laten waar hij hoort en niet alles en iedereen te ontlasten.

Marreze

Mijn stresspunten waren na de tweede dag van de cursus geen stress meer, het waren ongemakken. Bij einde van de cursus zelfs geen ongemakken meer. Eye-opener: begin met het begin, met kleine stapjes vooruitgaan en ervan genieten!

Johan

Ben zonder verwachtingen en impulsief naar de cursus gekomen en heb eigenlijk veel bijgeleerd. Heb geleerd om het verleden te aanvaarden, om te gaan met beperkingen, luisteren naar mijn lichaam, terug durven dromen, altijd blijven te communiceren, problemen op te lossen in mezelf en het voor mezelf houden.

Sylvia

4 dagen de tijd om mijn leven te evalueren, mezelf te versterken en een plan hebben om uit te voeren = een nieuwe stap vooruit. Ik ga geen redenen meer zoeken om iets niet te doen, wel één reden om iets wel te doen. Het was een eye-opener om te zien dat sommige uitdagingen universeel zijn en hoeveel mensen in dezelfde valkuilen verstrikt zitten !

Maries

Mijn doel is bereikt. Heb reeds constructieve stappen ondernomen en ben goed bezig!

Benedicte

Ik ben met weinig verwachting rond inhoud gekomen maar ik heb een overvolle gereedschapslist gevonden/gekregen. Ik heb hier heel duidelijke ondersteuning gekregen en toch ook wel de nodige confrontatie.

Gaby

Ik mag zijn wie ik ben en ik heb eigenschappen waar anderen moeilijk mee kunnen omgaan maar ik kan hier ver mee geraken!

Gaby

Had al een seminarie gevolgd en ik was wel enthousiast, maar vroeg me af "wat nu"?. Door de actiepunten en deadlines uit deze cursus kan ik doelgericht aan de slag. Mijn doel is dus bereikt.

Liesbeth

Ik heb geleerd om niet te wachten op anderen om je te belonen, hiervan word je ongelukkig , beloon jezelf!

Anke

Nu ga ik aan de slag met meer tijd steken in nuttige dingen en alles en iedereen die mij verder van mij doel brengen achterwege te laten. Er rest me nog weinig tijd en ik moet deze tijd nuttig gebruiken voor mezelf.

Maddy

De naam van de cursus "Sterker dan Stress" doet vermoeden dat het enkel over stressbeheersingstechnieken zou gaan. Niets is minder waar gebleken. Dit is een voorbeeld van een vlag die wel deel uitmaakt van de lading maar zeker niet de ganse lading dekt! Deze cursus heeft mij vooral inzichten en praktische hulpmiddelen aangereikt om mijn totale levenskwaliteit te verbeteren. Door hiermee aan de slag te gaan wordt je automatisch rustiger en schep je orde in de chaos die je in je leven ervaart. Automatisch krijg je ook meer vat op de situaties die jouw stress bezorgen maar dit is eigenlijk een gevolg van het aan de slag gaan en regisseren van je eigen leven. Deel uitmaken van een kleine groep mensen die gedurende 4 zeer intensieve cursusedagen met een open mind bereid zijn om zichzelf, hun gewoonten en hun patronen in vraag te stellen schept een ongelooflijke dynamiek en een klimaat waarin je ruimte en tijd hebt om stil te staan bij dingen die beter kunnen, je meer voldoening kunnen geven in je leven. Langs de ene kant heb je de voordelen van een groep waarin herkenning van elkaars uitdagingen, steun aan elkaar en elkaar stimuleren een motivatie geven om ook daadwerkelijk tot acties over te gaan. 4 dagen samen zijn en belangrijke aspecten van je leven met elkaar delen schept een band waarbij je door de groepsdynamiek in een positieve stroming terecht komt en automatisch sterker staat om eindelijk uitdagingen aan te gaan die je alleen nooit had durven

dromen. Anderzijds liggen de inzichten, uitdagingen en triggers en coaching die Sonja je geeft door het feit dat het een kleine groep betreft bijna in de richting van persoonlijke coaching. Sonja begeleidt de cursus met een enthousiasme, intensiteit, inzet en professionalisme zodat ieder voor zich individueel aan de slag kan met zijn persoonlijke uitdagingen. Ik ben superblij dat ik de cursus heb gevolgd en zal er blijvend van kunnen genieten omdat het zonder twijfel een impact heeft op de manier waarop je met het leven omgaat. Uiteraard begint het echte werk, het realiseren van je doelen pas na de cursus. Door de intensiteit heb ik echter nog contact met de deelnemers en dat geeft steun en kracht om ervoor te gaan! De omgeving, lekkere en gezonde maaltijden en bewegings- en meditatiemomenten (waarvoor dank aan Marc) zorgden voor extra rust en stoom afblazen. Prijs/kwaliteit is het de investering zeker waard! Een aanrader voor iedereen die het onderste uit de levenskan wil halen. Maries

MINDER BUIK, MEER ENERGIE

Wat doen 22 kg minder met een mens en in het bijzonder met een man van 60 jaar?

Ik woog 118 kg, leefde als een man van 118 kg, werkte, hoewel, met moeite, ging onregelmatig naar de fitness en was steeds moe, op alle gebied. Mijn omgeving interesseerde me niet, als ik maar gelukkig was??

In de fitness Synergie leerde ik van Sonja Kimpen om een betere levensstijl te verkrijgen, en met succes.

En dan kwam de cursus 'Meer energie en Minder buik'. Uiteraard zou ik die ook volgen, samen met een 14-tal mannen. Een uitdaging, een M&M cursus, stel je voor. Maar gaandeweg begonnen we er plezier aan te beleven, mede door de bezielende leiding van Marc en gecoacht door Sonja. Op het einde van de 8-weekse cursus was er een kleine samenkomst en vroeg Sonja aan de deelnemers: wat zijn de meest frappante belevenissen na zo'n cursus? Bij de meerderheid was er wat ongenoegen(?) over de aankoop van nieuwe kledij en sportkledij, alles een paar maatjes minder. Met een zekere schroom wist ik te vertellen dat mijn seksleven een nieuwe wending had genomen. Na 40 jaar huwelijk en 60 jaar oud was ik volledig verrast door mijn herwonnen vitaliteit en seksuele honger. Ik merkte ook, tot mijn vreugde, dat veel vrouwen complimenteuzer werden. Dat ik dit nog mocht meemaken. Deze ervaring, naast mijn nieuwe outfit waar ik vandaag nog complementen voor kreeg, is voor mij de aangenaamste ervaring. De buik is wat minder, de goesting om naar fitness is wat veel meer en de vitaliteit is wat het moet zijn, krachtig!

Steven

Lieve Sonja,

Sinds de cursus is er heel wat veranderd in mijn leven. De 10 principes die pas ik toe. Hierdoor heb ik ook heel wat andere gewoontes. Veel meer variëteit, veel meer zaken proberen en proeven.

Met enige fierheid kan ik zeggen dat al meer dan een jaar er geen cola-light (lees vergif) in mijn lichaam is beland. Daarentegen hou ik nu wel van een goede tas koffie na een maaltijd of zelfs een sportieve inspanning. Het is als het ware een genots of beloningsmiddel geworden. Meestal zelfs koffie zwart terwijl het vroeger full option was, met melk en suiker dus. Dit lichaam krijgt dagelijks 3 tot 4 liter water, tijdens weekends iets minder maar zeker nog 2 liter.

Tijdens wekdagen neem ik zoals je het ons leerde 2 keer groenten per dag, we hebben op het werk een hele goede bedrijfskeuken met genoeg variatie. In het weekend tracht ik er ook naar maar dan lukt het niet altijd en trouwens soms snak ik dan eens gewoon naar een traditionele broodmaaltijd zoals vroeger. Als het enigszins kan neem ik er wel een tomaatje of rauwe wortel bij indien voorradig. Terwijl de tussendoortjes op het werk vroeger bestonden uit ontbijtkoeken in de voormiddag en een handvol (of twee) chocolade in de namiddag bestaat het nu uit fruit, notenmengeling of trostomaatjes. In ieder geval gezonde dingen die me energie geven.

Sporten is al bijna een verslaving aan het worden. Een combinatie van lopen, spinning en bodypump dit 4 tot 6 uur per week. De bodypump is er wel pas recentelijk bijgekomen. Krachtraining op de toestellen deed ik niet graag en werd dus steeds verdrongen, cardiotraining daarentegen deed ik genoeg. Sinds de ontdekking van de pump doe ik nu toch op een leuke manier aan kracht. Door de pump zie en voel ik wel dat mijn torso er iets mooier op wordt, nu dat buikje van weelde nog aanpakken en ik kan gerust op het strand gaan paraderen. En ja, ik geniet nu meer van het leven, drink al eens een trappistje, een glaasje wijn of geniet van de heerlijke bakkunsten thuis zonder me achteraf slecht te voelen, integendeel het is een beloning voor mezelf. Sonja, ik wil je nog eens bedanken voor het inzicht dat jij me hebt gegeven in mijn eigen lichaam en geest. Ik heb terug zin in het leven, bekijk alles veel positiever en kan veel beter relativeren. Het zelfvertrouwen heeft een enorme boost gekregen. Het is zoals die scene in Titanic: I'm the king of the world.

Vele lieve groetjes en blijf ons inspireren,
Rony

Beste Sonja,

Bij deze wil ik U als bewegende cursist graag even een bedankje toesturen voor uw reminder mails.

Ze geven ons telkens een weldoende terugblik op de essentie van het voorbije seminar, en in de vele tips en verwijzingen naar je boeken vinden we genoeg inspiratie om ook daadwerkelijk met al deze nieuwe inzichten aan de slag te gaan. Het voorbije seminarie bevestigde mijn overtuiging dat een correcte "afstelling van de geest" noodzakelijk is om te lukken in onze afslankdoelstellingen. Na een zeer actieve loopbaan van 43 jaar sta ik nu aan de vooravond van mijn pensioen als zelfstandige. Eerst wacht mij nog de moeilijke taak om de onderneming die ik heb opgebouwd over te laten aan de jongere generatie. Ik wil mijn professioneel levenswerk graag behouden zien, ik wil ook de continuïteit van de dienstverlening aan ons verzekeringscliënteel organiseren, en tenslotte wens ik ook nog een stukje beloning voor mezelf te realiseren voor het gepresteerde werk. Ik had het gevoel dat ik voor deze laatste taak energie tekort kwam. Het volgen van uw seminarie bleek de goede keuze : in amper 6 weken van actieve beweging en gezonde voeding vond ik de noodzakelijke kracht en energie om mijn laatste opdracht enthousiast aan te pakken en vorm te geven. Ik ben er U zeer dankbaar voor: je verdient een dikke knuffel ! Mislukken in mijn afslankdoelstelling is thans voor mij geen optie meer: ik wil ook gezond mijn volgende levensfase tegemoet gaan. Dank U Sonja voor de inzichten en de resultaten !

Ad multos annos !

Luk

Hallo Sonja,

Ik verwijs naar ons aangenaam gesprek van gisteren na de seminar. Zoals verteld had ik na reeds 10 jaar medicatie te nemen voor diabetes type 2, geen resultaat meer met de inname van pillen en zat ik in augustus 2010 met een hemoglobine waarde van 9,7. Een gezond persoon heeft 6, iemand met diabetes die onder controle is max. 7, dus de situatie was zeer ernstig. De diabetoloog had mij nog tot einde 2010 gegeven en daarna zou ik moeten beginnen met spuiten. Het doel was om eind oktober (in het beste geval) een waarde van 8 te hebben en tegen einde 2010 een waarde van 7, of spuiten zou onvermijdelijk zijn. Op aandringen van mijn echtgenote, ook slank cursist, ben ik bij jou terecht gekomen, eerlijk gezegd zonder 100 % overtuigd te zijn. Eind oktober, na enkele weken gezond eten/leven en 2x per week bewegen in Synergie heb ik bloed laten nemen en de waarde was nu reeds 7 !! Van een succes gesproken en van een schitterend signaal van mijn lichaam gesproken. Wie nu nog niet wil geloven wat jij ons probeert te doen begrijpen ...

Ook al beseft ik dat ik dit zelf heb gedaan (zoals jij ook altijd zegt) ben ik mijn vrouw voor haar overtuigingskracht erg dankbaar, maar ook zeker jou voor de goede adviezen en tips en voor de manier waarop jij ons motiveert en blijft steunen. Laat mijn voorbeeld een steun zijn voor de andere slank cursisten om er mee door te gaan en het te blijven volhouden ook na 8 weken en

steeds opnieuw en opnieuw en opnieuw

Ik zal dit ZEKER DOEN en niet zomaar proberen !! Sonja, nogmaals bedankt en doe zo verder met je fantastisch goed werk !

Vriendelijke groeten en tot dinsdag,

Rik

Enkele weken geleden nam ik het besluit om deel te nemen aan de minder buik cursus. Mijn interesse bestond uit de verschillende bestanddelen waaruit ons voedsel bestaat. Dankzij de cursus en het boekje ga ik nu veel bewuster te werk met mijn voeding en wat ik ook belangrijk vind, ga ik wat dieper nadenken over wat mijn lichaam er nu daadwerkelijk mee doet. Meteen bij het begin van het programma had ik resultaten waardoor ik blij en tevreden was. Naarmate de weken vorderden werd ik een gelukkig iemand, want vanuit de omgeving ontving je signalen waaruit bleek dat je inderdaad er veel beter ging uitzien. De dag van vandaag ben ik een trotse, fiere man. Ik voel me mentaal inderdaad veel sterker. Ik heb leren neen zeggen tegen anderen, maar ook tegen mezelf. Op mijn weg die ik tijdens mijn leven bewandelen moet, heb ik U ontmoet, Sonja. Bewust ben ik dit pad opgegaan. Ik ben er nog lang niet en een eindstation is dit ook niet, want deze weg zal ik levenslang afleggen. Ik weet wel dat ik nooit van deze weg zal afdwalen. Waar ik ook ga of waar ik ook ben, altijd zal U, Sonja Kimpen, in mijn gedachten zijn. Ik wil u vanuit het diepst van mijn hart bedanken.

Patrick

Mijn gevoel na 6 weken is dat je nooit te oud bent om bij te leren. Ook wist ik voor 90% hoe ik het best kon trainen om gewicht te verliezen. Maar al datgene dat men je in de infosessies bijbrengt, is nuttig voor iedereen. Hoe goed je ook denkt dingen te kennen, betrap je jezelf toch regelmatig op de verkeerde gewoonten. De cursus heb je niet nodig om af te vallen, maar vooral om gezonder en bewuster door het leven te gaan, met een goed gevoel en afslanking als gevolg. Een aanrader voor iedereen dus.

Mark

Na zes weken ben ik nog steeds enthousiast. Zelfs nog meer dan in het begin. En daar zijn volgens mij verschillende oorzaken voor.

Ten eerste heb ik al heel wat bereikt. Ik weeg nu acht kilogram minder. Ik voel me uitstekend. Ik heb erg veel energie. En ik heb weer een aanvaardbaar figuur. Ik kan nu zelfs dromen van een figuur dat ik tien jaar geleden had, en toch realistisch zijn. Ik weet nu zelfs honderd procent zeker dat ik dat doel kan bereiken. Wat mij vooral opvalt is dat ik veel gemakkelijker iets "nu" kan doen. Ik stel niet steeds alles uit. Net zoals in de fitness kan ik letterlijk en figuurlijk makkelijker ergens mijn schouders onder zetten. Even doorbijten en het werk is gedaan. Het is ook heel prettig om te ondervinden dat kleding je veel beter past. Ik kan terug dingen dragen die ik niet meer durfde uit te kast te halen.

Ten tweede ben ik heel tevreden met deze nieuwe levenswijze. Het vele trainen is totaal geen opoffering. Ik kijk er telkens naar uit. Ik zou zelfs elke dag willen gaan. Ook de nieuwe eetgewoontes liggen me wel. Alleen gezonde dingen eten valt best mee, en ik kom niet vaak in verleiding om te snoepen. En als ik toch verleid word, kan ik er heel gemakkelijk aan weerstaan. Ten derde ben ik heel blij met de theorie die we gekregen hebben. Ik voel me nu zeker wat dit onderwerp betreft. Het leunt ook erg aan met mijn professionele werkwijze. Zoek je doel. Bepaal de strategie. En voer die dan adequaat uit. Achteraf evalueer je en je stuurt bij. Ik vraag me nu zelfs af waarom ik mijn eigen lichaam niet behandelde zoals ik beroepsmatig dagelijks andere dingen behandel.

Nu, na zes weken, kan ik met zekerheid beweren dat deze "cursus" zijn geld zeker waard is. De wijnrekening, op jaarbasis gezien, dekt reeds de hele som.

Ik ben er ook zeker van dat ik zal volhouden. Ik hoop dan ook dat jullie organisatie mij in staat zal stellen om regelmatig bij te scholen, leerstof op te frissen, of leerstof langs een andere kant te laten bekijken.

Tenslotte zou ik ook nog willen vermelden dat ik dit programma samen met mijn vrouw volg.

Voor beiden, en voor onze relatie, is het niet te onderschatten verrijking. Alleen onze drie kinderen (16, 19, 21) zijn er niet over te spreken. Zij moeten nu een groter stuk van het huishouden doen. Maar daar hebben wij helemaal geen problemen mee.

Rudi

Ik vind niks moeilijker dan een gevoel te beschrijven, maar een poging kan nooit kwaad... Het is niet de eerste keer dat ik wat aan mijn gewicht probeer te doen. En het is ook niet de eerste keer dat er positieve resultaten zijn. Maar het is wel de eerste keer dat het zonder dieet "lukt". De goede motivatie is daar zeker niet vreemd aan. Ik heb ook het gevoel dat het me deze keer gaat lukken om blijvend mijn eetgewoonten te veranderen. De behoefte aan zoete dingen is veel beter, natuurlijk zullen er moeilijke momenten komen, zeker als de groep niet meer samenkomt. Maar daarvoor zal de mentale training steun bieden.

Nu voel ik me een stuk beter ik mijn vel, mijn kleren passen beter, er is natuurlijk nog een hele weg af te leggen, maar met wat steun zal dat ook wel lukken. Mijn dokter zal ook tevreden zijn met mijn verbeterde gewichtsverhouding en de weerslag op het hart en de cholesterol.

Wat ook belangrijk is, is te weten dat je de inspanning doet voor jezelf en zo bijdraagt tot een gezonde oude dag. Ouderdomskaaltjes komen er altijd wel, maar we kunnen ze beperken en uitstellen.

Nu voel ik me klaar voor nieuwe uitdagingen...

Vriendelijke groetjes aan eenieder die dit leest en veel plezier bij jouw uitdagingen ...

Jozef

Een club als deze leiden (lijden) is niet altijd evident en soms zal je eens denken "waar ben ik aan begonnen en waarom doe ik verder en hou ik het vol?" Wel het antwoord is simpel: een slank cursus geeft aan de cursisten zoveel energie dat het immens zonde zou zijn dat deze energie verloren zou gaan. De slank cursus geeft moed, kracht en energie om alles op te lossen. Bedankt voor de werkelijk prachtige weken

Eddy

Ik heb veel geleerd. Niet alleen over mijn lichaam en hoe ik daar beter (= gezonder) mee om kan gaan, maar ook hoe je mensen kan motiveren dingen te doen waar ze in den beginne geweldig tegen opzien.

Ik vond de begeleiding grandioos. Oorspronkelijk was ik bang op onverschilligheid te stoten (47 jaar dik versus 18 jaar en slank) maar daar is niets van waar gebleken. Het programma is zeker een aanrader.

PS: Nogmaals proficiat met jullie eerste plaats op de ranking voor fitnesscentra.

Guy

2 jaar geleden zijn mijn ouders gestart met het volgen van de slankcursus. Ikzelf was op dat moment ook al enige kilo's aangekomen door het starten van een nieuwe zaak met als gevolg een zeer onregelmatig leven met weinig vrije tijd.

Ondanks mijn overgewicht ben ik altijd wel blijven volhouden dat een dieet niet de juiste manier was om af te vallen, maar wel gezonder eten. Ikzelf heb dan ook nooit een dieet geprobeerd, en toch lukte het mij niet om mijn extra kilo's eraf te krijgen. Toen mijn ouders dus met de cursus starten was ik ook vrij negatief over het concept, het zoveelste dieet, dacht ik toen. Ondanks mijn tegenkantingen vroeg ik wel elke week wat er gezegd was en wat ze bijgeleerd hadden en zo werd het mij wel heel snel duidelijk dat het niet om een dieet, maar wel om een levenswijze ging. Omdat de huidige cursus al gestart was en het nog even wachten was op een nieuwe ben ik onmiddellijk begonnen met het lezen van de boeken en het bestoken van mijn ouders met vragen! Ik ben ook een paar maanden later beginnen sporten bij Synergie. Dit alles in de eerste plaats om mijn overtollige kilo's kwijt te spelen. Maar gaandeweg begon ik mij ook fysiek veel beter te voelen! Ik had daarvoor alle dagen pijn in mijn rug, ondanks dat ik nog maar 24 jaar was. Mijn knieën deden ook pijn. Ik sliep slecht, had moeite met opstaan. Allemaal gevolg van mijn druk en stressvol bestaan, dacht ik. Nu 2 jaar later heb ik nog zelden pijn in mijn rug, loop ik

fluitend alle dagen de trap op naar de 4e verdieping waar ik woon, sta ik zonder problemen op, ben ik ook veel beter gezind en dat allemaal dankzij het lichtjes wijzigen van je eet-, denk- en bewegingspatroon!

Ik kan nu echt wel zeggen dat mijn leven gigantisch veranderd is door maar enkele kleine wijzigingen. Ik voel mij nu op mijn 26ste beter in mijn vel dan ooit tevoren. Ik ben fysiek in orde, ik heb geen last meer van overgewicht, ik heb een veel strakker en leuk aanvoelend lichaam, en dat straalt je ook uit op je werk of in je zaak. Ik ga 2 avonden per week 2u sporten, ik kan je garanderen dat ik na een drukke dag nooit goesting heb om te gaan, en toch is er niets zaliger dan het gevoel dat je hebt na het sporten. Je voelt je veel energiever en fitter dan ervoor, ondanks dat je zwaar heb staan zwoegen in de fitness. Ik zal ook in mijn privé vriendenkring mensen proberen te overtuigen om via de cursus af te slanken en je beter in je vel te voelen als ik hoor dat ze zich slecht/te zwaar voelen, omdat ik er ook voor de volle 100% achtersta en ik weet dat je je leven zoveel leuker kunt maken met zo weinig opoffering. Gewoon een andere levensstijl die zoveel voordelen heeft en zo goed aanvoelt. Ik kan het echt iedereen aanraden, maar zeker mijn collega's zelfstandigen. We weten allemaal dat ondernemers een druk bestaan hebben, door wat kleine aanpassingen in je leven gaat echt alles veel vlotter en voel je je ook in je schaarse vrije uren toch nog energiek en fit! En voor diegene die denken dat ik nu een saai droogstoppel ben geworden op gebied van eten en drinken, ik ga echt nog wel naar het frituur en ik drink ook gerust nog een glas, gewoon niet alles altijd!

Groetjes, Dave

Beste Sonja,

Heel kort even ter inleiding .

Ik ben momenteel 48 , bijna 49 jaar jong !

De dag dat ik trouwde 13 mei 1987 was ik een slanke rijzige kerel van 180 cm en 65 kg . Vorig jaar is het echt ten top gekomen en was ik 108,7 kg ! Ik voelde me steeds moe, futloos, had steeds weinig zin in alles, had last van alles, sex was ook wat uitgeblust, en trappen oplopen was een marteling . Toen ik tijdens de open bedrijvendag bij Synergie langskwam in 2011 vond ik dat allemaal maar niks. Fitness en bewegen, wie doet nu. Ik heb dan mezelf op advies van mijn kinderen en vrouw even verplicht om toch wat af te vallen. Heel drastisch via een eiwitdieet zo maar ineens beneden 100 kg . Ik voelde me net iets beter, maar het eten was steeds een opgave (melkproducten, pannenkoekjes, slaatjes ...). Ik werd het beu, het werd eentonig. Ik had ondertussen al een gratis analyse bij Synergie laten opmaken, maar het programma dat me daar voorgeschoteld werd : bewegen, bewegen zag ik toen niet zitten . Toen kreeg ik van jou een uitnodiging via nieuwsbrief om deel te nemen aan cursus "minder buik, meer energie " . Ik heb lang getwijfeld, met mijn gezin besproken , de zware financiële kost overwogen, en heb besloten om de uitdaging aan te gaan . Een stap in mijn leven die heel wat verandert heeft . Ik heb terug leren bewegen, afzien, zweten en vooral terug leren gezond eten en je lichaam leren aanvoelen en respecteren. De combinatie van theorie hoe het nu allemaal in elkaar zit in combinatie met bewegen, fitness en bootcamps was een verrijking en verademing . Ik kreeg een enorme energieboost zowel lichamelijk als mentaal . Ik voel me nu echt " super " goed . Ik heb terug mijn leven en kracht gevonden . Mijn gezin bestaat uit 5 kinderen tussen 22 en 12 jaar en het is soms ontzettend "gezellig" druk . Iedereen eist zo zijn aandacht op en iedereen wil wel papa voor iets van zijn tijd gebruiken. Wel Sonja, ik kan dit veel beter aan dan voorheen. Mijn vrouw is in de wolken , we gaan regelmatig samen wandelen, ik hou nu langer vol en we genieten er meer van. Mijn buik is al wat geslonken en ik voel het werkelijk . Ik krijg via werk en collega's, vrienden positieve opmerkingen . Soms laat ik me nog even gaan, maar daarna snel weer terug draad oppakken en weer terug goed bezig. Mijn gewicht stabiliseert zo tussen 94 à 95 kg (ja ik weeg mij nog teveel !), maar ik voel mij goed . 2 keer in de week fitness haal ik nog net of net nie . Ik heb me voorgenomen om zoals je in de lessen zei , doelen per maand stellen en niet per week. Dan ben ik overtuigd dat ik het kan halen!

Beste Sonja,
Beste Marc,

Het is haast niet te beschrijven welk impact het programma "Minder Buik, Meer Energie" op mijn leven heeft gehad. Het is alsof ik een nieuw leven begin – vergelijk het met de reboot knop op je computer wanneer die vastloopt. Ik was door het drukke leven vastgelopen.

De opzet van de cursus is geweldig – een afwisseling van seminars, sportieve begeleiding, kracht- en uithoudingsoefeningen. Juist door die seminars begrijp je welke invloed de 10 belangrijke principes op jouw lichaam hebben. Eens je dit begrepen hebt, laat u dat niet meer los. Bij mij toch niet. Gezond eten en bewuster omgaan met eten waardoor je evenwichtiger eet, je nieuwe smaken ontdekt en alle ingrediënten veel lekkerder smaken zorgen ervoor dat alle chips, frisdrank, koekjes en snoep geen verleidingen meer zijn.

Dank zij de cursus ben ik 7 kg afgevallen in 10 weken tijd, is mijn vetpercentage met 5% verminderd en alle andere waarden kleuren terug groen. Maar dat is niet het belangrijkste wat het met mij gedaan heeft. De cursus heeft mij terug zin doen geven om te bewegen en om terug te zweten. Kleine kwaaltjes - die te vaak als excuus naar voren werden gebracht om maar niet te sporten – zijn verdwenen en mijn mentale weerbaarheid is toegenomen. Ik heb het gevoel terug in controle te zijn over mijn lichaam. En dat is de grootste troef van jullie cursus.

Van harte bedankt !!
Denis

Hey Sonja en Marc,

Vandaag kreeg ik een complimentje van een werknemer bij een klant waar ik nog nooit een gesprek mee gehad heb, dit heeft me zo positief verrast dat ik niet anders kon dan jullie een bedank-mailtje te sturen! We zijn vorige week ook gaan winkelen en voor het eerst in lange tijd had ik veel keuze en heb veel leuke koopjes kunnen doen. Als ik vroeger ergens binnenkwam liep ik een beetje geboven vooruit te staren en sprak niemand aan. Nu voel ik me beter in m'n vel en voel me heel de dag veel opgewekter! Een dikke dank u voor de perfecte begeleiding, het is het beste wat me in een lange tijd overkomen is!! Nu begint de volgende uitdaging: het volhouden: het kost me steeds meer moeite om tijd te voorzien om te sporten :D

Tot binnenkort in Synergie!
Peter

PRIVE COACHING

Een gesprek met jou geeft me steeds weer mindfood!

Ik ga nu steeds op zoek naar een 'feel good' moment, bedankt voor jou steun!

Dankje voor de goede en heldere coaching, het 'to the point' zijn!

Sonja ik ben echt dankbaar voor uw steun en wijze raad. Ik ben fier op mezelf dat ik vooruitgang boek!

Als ik een slechte gedachte heb, heb ik geleerd het niet te geloven. Ik BEN die gedachte niet.

Ik zorg eindelijk voor mezelf!!

Sonja jij leerde me: Wilskracht is als een spier, die je kan trainen, verspil ze niet aan dingen waar je toch geen invloed kan op uitoefenen.

Dankje voor de oppepper en het inzicht in hoe ik met de situatie kan omgaan!

Het gesprek met jou heeft me doen nadenken wat mijn energielekken zijn en wat ik kan doen om

ze te dichten.

Ik vond dit een supermoeilijke stap om uit mijn comfortzone te stappen en vooral mijn emoties gedeeltelijk te uiten. Ik voelde het wel aan dat ik er klaar voor ben om een traject met je te doen. Ik wil mezelf openstellen en echt aan de slag gaan om dingen uit te proberen, om mentaal te groeien.

Ik ben er zeker van dat je voor veel mensen een verschilmaker bent in hun leven!

Je hebt me sterk geïnspireerd en wakker geschud op allerlei fronten.

Ik besef zeer goed dat de afspraken voor jou een inspanning vergen maar ben dan ook heel dankbaar dat je in mij toch wel een heel kostbaar element 'tijd' wil investeren. Vandaar een welgemeende hartverwarmende knuffel!

Ik maak mijn doelen nu mijn hoofdprioriteit en heb GOESTING om er (verder) mee aan e slag te gaan!

Mijn focus is terug, een zeer fijn gevoel!

Het doet goed te weten dat ik bij jou terecht kan. Ik heb geleerd er te blijven in geloven dat een situatie die me doet wankelen, me naar iets moois kan leiden!

Opgeven is geen optie en ik heb altijd in actie geloofd, dus dankje voor de handvaten die je me hebt aangereikt!