

Drie vroue, drie verskillende diëte, agt weke en drie nuwe lywe!

Deur Suzanne Kotzé.

Foto's deur Johan Wilke

lyf lekker

Raai wie het byna 18 kg verloor?

Wie haat gim, maar is nou fiks en gesond? Wie het 22 cm verloor?



FOTO'S GENEEM BY THE WOODS; CH. VILJA GORDONSBAAI; HARE EN GRIMERING MARLINETTE NEWMAN; SKOONHEIDSAASSISTENT JUSTINE PITTAWAY; SANDRI: ROK
SKOENE EN GORDEL VAN WOODS; THIS' ADRIANA; HEMP, BROEK EN SKOENE VAN WOOLWORTHS; DANIELLA: RDK DESRAY, TRUITJE SLICK, SKOENE WOOLWORTHS.





22 cm
kleiner

SANDRI HOUGH

TOTALE GEWIG VERLOOR 8,3 kg

SENTIMETERS VERLOOR 22 cm

DIET Sureslim

www.sure-slim.co.za

MOEILIKSTE DEEL VAN DIE DIEET

“Die vyf ure wag tussen maaltye.”

BESTE DEEL VAN DIE DIEET

“Ek het geleer om my slegte eetgewoontes te verander, en daar is ’n eetplan vir elke fase van my lewe: swangerskap, borsvoed en as ek weer hard begin oefen.”

‘Aan die einde van my eetprogram het ek ’n groter verrassing as net ’n skraler lyfie gehad. SureSlim gaan my nou deur my swangerskap ook help!’

Kerswenk:

“Voor jy nog ’n bord kos skep, of ’n tweede bakkie poeding eet, vra jouself af of dit ’n rok grootte werd is.”

DR. ALISON KAMFFER, KONSULTERENDE DOKTER VIR SURESLIM



MEER OOR SURESLIM

- Die eerste konsultasie van 30 minute is gratis.
- Bloedtoetse word gedoen om bv. bloedsuiker- en cholesterolvlakke te bepaal.
- Jou eetplan word op die resultate van die bloedtoetse gegrond; dit duur van een tot drie weke.
- Terwyl jy op die eetplan wag, moet jy probeer om jou slegte eetgewoontes te verander.
- Die Sureslim-konsultant verduidelik die eetprogram en help jou om persoonlike doelwitte te stel. Daarna besoek jy die konsultant weekliks vir motivering en ’n meet- en weegsessie.
- Jy eet drie gebalanseerde maaltye per dag - met ’n lae glukemiese indeks en laag in koolhidrate.
- Geen versnaperinge tussen maaltye nie.
- **Koste** R1 195 aansluitingsgeld en R395 maandeliks.



byna
18 kg
ligter

ADRIANA GRUNDLINGH

TOTALE GEWIG VERLOOR 17,5 kg

SENTIMETERS VERLOOR 49 cm

DIET Slender Wonder by Body Renewal

www.bodyrenewal.co.za

MOEILIKSTE DEEL VAN DIE DIEET

"Ek verpes pille en dit was moeilik om elke dag 'n hele paar op 'n slag te drink."

BESTE DEEL VAN DIE DIEET

"Ek het nie gedink ek sou aan die min kos gewoond word nie. Boonop het ek nie eens honger geword terwyl die kilo's verdwyn nie."

'Ek kon nie glo dat ek so vinnig so baie gewig kon verloor nie!'

Kerswenk:

"Dis moeilik om nee te sê vir Kerspoeding en vonkelwyn, daarom moet jy 'n bietjie meer oefen. Gaan stap elke dag vinnig vir 40 minute om die ekstra kalorieë te verbrand"

DR. MAUREEN ALLEM, KOSMETIESE DOKTER EN STIGTER VAN
SKIN BODY RENEWAL.



MEER OOR SLENDER WONDER

- Jy volg die mediese dieet onder toesig van 'n dokter.
- Slender Wonder glo die oorsaak van vetsug lê in lae leptienvlakke.
- Met die eerste besoek word die liggaamsvet en sentimeters gemeet.
- Ná 'n motiveringsgesprek met 'n dokter, kry jy 'n eetprogram en boekie wat alles verduidelik.
- Jy gaan elke tweede week vir 'n opvolgbesoek, weeg-, meet- en motiveringsessie.
- Jy spuit jouself elke dag in met HCG, 'n hormoon wat natuurlik in jou liggaam voorkom wanneer jy swanger is.
- Jy volg 'n lae GI-dieet met beperkte kilojoules. Een maaltyd word deur 'n gesondheidskommel met 'n lae GI vervang.
- Daaglikse aanvullings (in die vorm van pille).
- Ná ses weke, kry jy 'n "rustydperk" van twee weke met geen inspuittings nie voor jy weer kan begin.
- **Koste** R1 500 - R2 500 plus R600 ná week twee en vier (vir inspuittings).



**gim gehaat,
nou fiks
& gesond**

DANIELA NOTHNAGEL

TOTALE GEWIG VERLOOR 7,65 kg

SENTIMETERS VERLOOR 13,7 cm

DIET Healthy Weight-program van die Sportwetenskapinstituut van Suid-Afrika (SSISA) in Kaapstad. www.ssisa.com

MOEILIKSTE DEEL VAN DIE DIEET

"Om gim toe te gaan."

BESTE DEEL VAN DIE DIEET

"Ek het geleer om met nuwe oë na kos en oefening te kyk. My angs, woede en depressievlakke het ook verminder."

'Ek haat die woord "dieet"; om te eet wat jou liggaam nodig het, en om te leer om daarvan te hou, is al manier waarop jy gewig kan afskud'

Kerswenk:

"Moedig familie en vriende aan om saam met jou aktief te wees. Speel saam vlugbal, gooi 'n frisbee of speel strandtennis. Verbrand kalorieë terwyl jy die buitelug geniet."

KATHERINE MCQUAIDE-LITTLE, SPORTWETENSKAPLIKE EN BEMARKING-EN-MEDIABESTUURDER SSISA



MEER OOR HEALTHY WEIGHT

- Die program duur agt weke.
- Die fokus is op oefening, 'n gesonde eetprogram, en inligting om 'n gesonde gewig te bereik en te handhaaf.
- Jou emosionele toestand (soos angs, depressie, energievlakke en woede) word met die eerste en weer met die laaste besoek bepaal.
- Jou fiksheidsvlakke, gewig en sentimeters word gemonitor.
- Jy oefen drie keer per week vir 'n uur en word deur 'n biokinetiese of student bygestaan.
- 'n Dieetkundige werk vir jou 'n persoonlike eetprogram uit.
- Die volgende program begin op 23 Januarie. Stuur 'n e-pos na fit@ssisa.com vir meer inligting.
- **Koste** R3 999 kontant (sluit toegang tot die gim in).

Adriana het ook dié Body Renewal-behandelings ontvang

- **Agt karboksieterapieessies**, gevolg deur **Velashape** aan die agterkant van haar bobene en oor haar agterstewe.
- **Ses i-Lipo-behandelings** op haar maag en *love handles*.
- **Twee Lipodissolve-sessies** (6 buisies is op een slag gebruik en 8 die volgende keer).

‘Aanvanklik het ek nie gedink die behandelings maak ’n groot verskil nie, maar aan die einde het ek vir seker ferm-er gelyk en gevoel’ ADRIANA GRUNDLINGH

KARBOKSIETERAPEIE (R850 PER SESSIE): Klein hoeveelhede stikstof word onder jou vel ingespuut. Dit help met die uitskei van gifstowwe en kan selluliet sodoende verminder. **VELASHAPE (R1 000 PER SESSIE):** Spesiale rollers en infrarooligte word onder meer gebruik om die kollageen te versterk, wat weer die papperige vel stewiger maak. Dit help ook om gifstowwe uit te skei. Dié masjien is deur die FDA goedgekeur. **I-LIPO (R275 PER SESSIE):** Lae vlakke van laserterapie word gebruik om vet te verminder en jou kontoere te verbeter. Deur die FDA goedgekeur. **LIPODISSOLVE (R500 PER BUISIE):** ook bekend as mesoterapie. Jy word met lesitien (’n natuurlike middel) ingespuut om vet te verminder.



Gaan na rooirose.co.za klik op Skoonheid en Dieetdagboek om ons dapper drie diëters se dagboekinskrifings te volg.

SLANK EN FERM

Ongelukkig smelt selluliet nie noodwendig saam met die kilogramme nie, en daar is ook nie ’n kitsoplossing vir selluliet of ’n ferm-er lyf nie. ’n Gesonde dieet is wel baie belangrik vir die vermindering van selluliet, maar jy moet ook oefen, genoeg water drink, en kan tuis- of salonbehandelings probeer.

VERFERMING- EN SELLULIETPRODUKTE • **Verfermingsprodukte** word gebruik op dele waar jy ferm-er wil wees. As jy los of sakkerige vel het (vanweë ouderdom of gewigsverlies) sal jy dié produkte gebruik. • **Teensellulietprodukte** word net gebruik op plekke waar selluliet gewoonlik voorkom, soos die boude, dye en maag.

Elancyl Minceur Activ' Slimming Massage Glove & Slimming Shower Gel (R495, uitgesoekte salonne).

Sensai Cellular Performance Body Contour Concentrate (R1 325).

OMS Lift-O-Firm Body (R750 vir 200 ml, uitgesoekte salonne).

The Body Shop Spa Fit Toning Concentrate (R190 vir 100 ml).

Mama Mio Shrink to Fit Cellulite Cream (R700 vir 100 ml, uitgesoekte salonne).

Decléor Aromessence Sculpt Balm (R575).

GUINOT LONGUE VIE CORPS VITAL BODY CARE

Guinot Body Youth Care Luxurious Body Firming Cream (R735, uitgesoekte salonne).

NIVEA FIRMING Good-bye Cellulite Gel-Cream

Matis ToniSlim (R638 vir 200 ml).

Gatineau Exfoliating Body Gel (295 vir 200 ml, Truworths en Woolworths en Stuttafords).

Clarins Tonic Body Treatment Oil (R450 vir 100 ml).

Nivea Firming Good-bye Cellulite Gel-Cream Q10plus (R89,99 vir 200 ml).

Bellabaci Body Cups (R390 vir 2, uitgesoekte salonne).

Filorga Meso-therapist (R1 630, uitgesoekte takke van Edgars Red Square).