

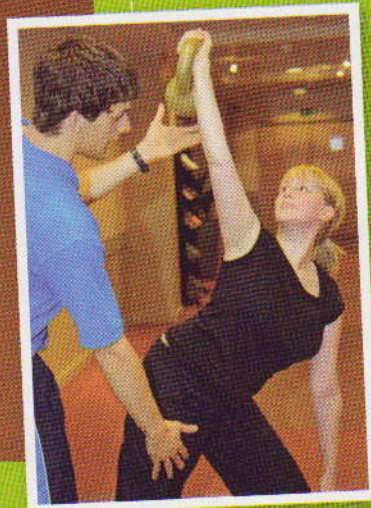


BODYBELL

Wat? De BodyBell is een echte vetkiller. De oefeningen zijn gebaseerd op een oude Russische trainingsmethode met een zogenaamde 'Girya', een traditioneel Russisch gewicht in de vorm van een zware bal met een handvat aan. Ze stimuleren de vetverbranding zonder dat je daarvoor uren in de fitness moet staan. Ideaal voor wie wat kilo'tjes wil verliezen zonder spiermassa op te bouwen.

Prijkaartje? Een BodyBell voor beginners (kleinste formaat) is er vanaf € 49,95. Een Personal Trainer van 2-get heb je vanaf € 56,80 per maand (voor één training met twee personen om de twee weken, prijs is per persoon).

Meer info? 2-get Personal Training, Jozef de Bomstraat 23, 2018 Antwerpen, tel: 0473/62.45.08, www.bodybell.be



EINDREDACTRICE EVI GING AAN DE SLAG MET DE BODYBELL

“Eén procent vet verliezen per week? Kom maar op met die BodyBell!”

Eerste indruk?

“De work-outs met de BodyBell in combinatie met een koolhydraatarme voeding zouden me één procent vet per week doen verliezen. Klinkt veelbelovend, niet? Kom maar op met die BodyBell! Wat me helemaal over de streep trok, is het feit dat je de oefeningen gewoon thuis kunt doen. Driemaal per week een halfuur trainen volstaat.”

Verloop behandeling?

“Mijn personal trainer Jesse geeft me uitgebreide info over koolhydraatarme voeding om mijn vetverbranding op gang te brengen. Nadat mijn hormoonhuishouding in kaart is gebracht, blijkt dat ik het typische vrouwelijke oestrogeenprofiel heb: voornamelijk vet op de dijen en de billen. Dat vet ga ik

vanaf nu gericht verbranden! De oefeningen met de BodyBell stimuleren mijn lichaam om het verjongingshormoon aan te maken dat een enorme vetverbrandingsimpuls creëert. Na drie intensieve work-outs met Jesse heb ik de oefeningen onder de knie en kan ik thuis beginnen te trainen. Met de BodyBell is het zweten geblazen, maar het is wél effectief. Je traint alle spiergroepen.”

Hoogtepunt?

“Na een paar trainingen zijn mijn spieren al wat sterker. Nooit gedacht dat ik de energie zou hebben om 's ochtends een work-out te doen voor ik naar de redactie vertrek.”

Dieptepunt?

“De eerste twee weken mocht ik geen fruit, pasta, brood of aardappelen eten. Een grote

aanpassing, en ik moet bekennen: ik heb me er niet altijd aan kunnen houden (lees: een huwelijk met onweerstaanbaar buffet).”

Resultaat?

“Na drie weken sta ik versteld van wat deze trainingen en een aangepaste voeding met mijn lichaam doen: ik heb een opmerkelijk plattere buik en ook mijn bovenbenen zijn een paar centimeters kwijt.”

Aanrader?

“De BodyBell is ideaal voor wie zich niet driemaal per week naar de fitness wil slepen en kort maar intensief thuis wil trainen. Je moet wél de motivatie hebben om er stevig tegenaan te gaan. Die procent vet per week verlies je niet zomaar: het is puffen en zweten!”