

Sandra van Rens  
-47 kg



## Sandra van Rens

Ik ben alleenstaand en woon in het Limburgse dorp Meerlo. Ik heb een leuke kantoorbaan. Een nadeel is dus dat ik de hele dag zit.

PS  
PowerSlim

Afgelopen dinsdag 4 december was voor Sandra een hele bijzondere dag... Ze onderging namelijk een complete metamorfose en het resultaat mag er zijn.

In Januari 2018 is Sandra begonnen met haar doel om 40 (inmiddels bijna 50) kilo af te vallen. Dit is haar geweldig gelukt door het volgen van de PowerSlim Afslankmethode bij Into Beauty in Venray.

Into Beauty vond dat deze geweldige prestatie bekroond moest worden met een complete metamorfose. Sandra kreeg een nieuw kapsel door **Ellen Wilschut Custers** van **Ellen's Hairstyling**. De visagie gedaan door **Marly Litjens** van **Into Beauty**, gekleed door **Sheila de Bruijn** en **Anja Kouwenberg** van **no 39 Vrouwenmode Venray** en om het **plaatje** vast te leggen was er **Theo Klabbers** van **Foto Dom Melskens**. We kunnen wel echt spreken van een geslaagde metamorfose en een stralende Sandra!

### Het verhaal van Sandra

#### Wat als het niet kon?

Al jaren doe ik pogingen om af te vallen. Ik heb verschillende programma's geprobeerd, maar steeds zonder het gewenste resultaat. Ik had al vaker over PowerSlim gehoord maar nog nooit actie ondernomen. De drempel was te hoog. Zou het bij mij passen? Wat als ik het niet kan?

Uiteindelijk in augustus 2017 heb ik toch de stap genomen en een afspraak gemaakt voor een intake bij Into Beauty. Ik wist natuurlijk wel dat ik te zwaar was maar toen ik op de gevreesde weegschaal ging staan werd ik met de neus op de feiten gedrukt. Naast het feit dat ik te zwaar was bleek mijn vetpercentage erg hoog te zijn en mijn metabolische leeftijd een aantal jaren hoger dan mijn echte leeftijd.

De dag na de intake ben ik begonnen, maar na 2 weken stopte ik alweer. Achteraf gezien denk ik dat ik nog niet klaar was om mijn levensstijl aan te passen. Alleen het gevoel dat ik iets moest veranderen bleef. Ik kwam nog wat extra kilo's aan en raakte er nog meer van overtuigd dat ik begeleiding nodig had, een stok achter de deur, iemand die mij wegwijs kon maken. Ik wilde er nu echt voor gaan en er een succes van maken.

#### Deze keer was ik er klaar voor!

Hoe cliché. Op 1 Januari 2018 heb ik mijn PowerSlim coach Marly een mail gestuurd dat ik nu écht wilde starten. De knop was om, deze keer was ik er helemaal klaar voor! Mijn eerste doel was om onder de 100 kilo te komen maar snel heb ik mijn doel naar beneden aangepast. Inmiddels ben ik 47 kilo afgevallen en heb ik mijn streefgewicht vastgesteld. Nog 3 kilo dan ben ik er!! Dan ben ik 50 kilo kwijt!! Ik weet dat het hierna niet ophoudt en dat

ik mijn eetgedrag en leefstijl voorgoed moet aanpassen om niet terug te vallen. Maar ik ben overtuigd dat dit mij gaat lukken! De knop is nu echt om. Ik weet nu waarop ik moet letten. Daarnaast biedt Into Beauty een jaar gratis na-begeleiding. Met de goede enthousiaste begeleiding van mijn coaches Marly, Hans en Dominique heb ik de juiste ondersteuning om mijn nieuwe levensstijl ook na het PowerSlim traject vol te houden.

Op dit moment gaat het dan erg goed. Ik ben veel afgevallen en voel me beter als ooit! Hoewel ik er alle vertrouwen in heb dat ik dit kan vasthouden, zie ik tegelijkertijd ook wel op tegen de feestdagen. Het zal niet makkelijk zijn om alle lekkernijen te weerstaan. Deze keer is mijn streven om nog steeds te genieten van de gezelligheid maar nu op een verantwoorde manier. Met gezonde hapjes, bewuste keuzes en wat extra beweging! Maar wanneer ik daar niet helemaal uit kom, weet ik dat ik terecht kan bij mijn coach. Dit is absoluut een extra steun in de Kerstperiode!

Om dit prachtig succesverhaal af te sluiten een Quote van Sandra zelf...

*"Stay positive, work hard, and make it happen! Make yourself proud"*



No 39 Eigentijdse en stijlvolle vrouwenmode

foto video cursus fotografie

dom melskens  
www.melskensvenray.nl



### Wil jij ook afvallen?

Maak dan nu een afspraak voor een **gratis** kennismakingsgesprek



Keizersveld 13C | 5803 AM Venray  
Tel. 0478 - 853355  
info@intobeauty.nl | www.intobeauty.nl