

# de Leybode

OPLAGE: 18.000 EX. - LEESKRANT VOOR GOIRLE, RIEL, ALPHEN, GILZE, POPPEL (B) EN DE BLAAK (TILBURG)  
 UITGEVER: VAN BOXTEL RECLAME - [T] 013 - 518 66 33 - [E] INFO@DELEYBODE.NL - WWW.DELEYBODE.NL

DE VOLGENDE LEYBODE VERSCHIJNT 28 MEI 2010

**AlkuPLUS**  
KOZIJN

Kom altijd langs voor een offerte in het Alkplus Ontdekkingscentrum de mooiste en compleetste showroom voor kunststof kozijnen!

Zevenheuvelenweg 70, Tilburg  
Tel. 013 543 45 19  
www.alkplus.nl

**Te Huur**

**BINNENKORT IN TILBURG!**

**TOTAL BODY ROOM**

14 zeer mooi en compleet ingerichte behandelkamers. Te huur voor oa. pedicures, kappers en diëtisten. Informeer nu naar de mogelijkheden via [RENT@TOTALBODYROOM.NL](mailto:RENT@TOTALBODYROOM.NL)

**BEZOEK**

**DE KORTSTE WEG NAAR DE BESTE ZAAK.NL**

Wilt u met uw zaak ook gebruik maken van dit concept? Neem dan snel contact op **VOL=VOL!**  
**BEL NU: 013 - 518 66 33**

## Ann en Toine vormen het bewijs **AFSLANKEN, HET KAN ECHT**

**Het uitproberen altijd waard**  
 Ann en Toine van de Sande sporten al zo'n 15 jaar bij Fitness Centrum Riel. En met heel veel plezier, voegt Toine daar aan toe. „Tot vijf jaar geleden had ik een heel drukke baan. Veel reizen, veel bespreken, veel op de stoel zitten. Een ritje naar Riel kon er dan ook nog wel bij, maar eenmaal daar was het sporten geblazen. Dat deed Ann en mij altijd heel goed.

Op mijn 64e hing ik het werk aan de wilgen. Het vaste ritme raakte verstoord en in samenloop met ons Bourgondisch leven nam het gewicht geleidelijk toe. Regelmatig golfen deed daar niks aan af. Dat werkte zelfs een beetje averechts, want door mijn oplopend overgewicht kreeg ik bij het golfen steeds vaker last van mijn knie. Toen ik dat aan Jan Schuurkes van Fitness Centrum Riel vertelde, kwam hij met Power Slim op de proppen.”

**De knop omzetten**  
 Jan informeerde Ann en Toine zeer uitgebreid, ook over de nadelen zegt Toine. „Nou ja, het is maar wat je een nadeel noemt. We moesten echt de knop om-

zetten en afstand doen van onze levensstijl. Het was sowieso niet verkeerd om dat te doen, want het lekkere leventje had geleidelijk het gezonde leventje verdrongen. Met Power Slim hadden we een goede reden gevonden om alles radicaal om te gooien. Na de start, hoe dat gaat zal Jan direct wel uitleggen, dachten we meteen dat we honger zouden krijgen, maar niets is minder waar. In het programma mag je maar liefst 6 keer per dag iets

eten en dan heb ik het niet over een flinterdunne droge cracker. Nee, alle producten zijn normaal van omvang, zien er allemaal even smakelijk uit en zo smaken ze ook. Het verschil zit hem puur in de grondstoffen die gebruikt zijn. Ook die uitleg laat ik aan Jan over. Ons gaat het voornamelijk om het resultaat en dat ligt er niet om.”

**LEES MEER** > pagina 3



Jan Schuurkes overhandigt een pak chili con carne aan Ann en Toine van de Sande, die dit ook na hun dieet zijn blijven eten



**FITNESS CENTRUM RIEL**  
**AKKERWEG 2 5133 NB RIEL TEL.013-5181364**  
**WWW.FITNESSCENTRUMRIEL.NL**

Diny heeft voor u heel wat 'heerlijks' superiaag geprijsd **PAG. 9**

**PLUS Lutz**  
 Wat een verschil!  
 Raadhuisstraat 18, Alphen

**VLOOIEN MARKT**

**VLEGVELD GILZE & RIJEN**  
**ZONDAG 16 MEI**  
**van 10.00 t/m 17.00 uur**

Grote vlooiemarkt bij restaurant 't Vliegveld. Oude Rijksweg 25, 5125 NB Hulten ( Gilze - Rijen)  
 Voor info Tel. 0161 - 456291

fruitkwekerij **DE BRAACKEN**

*'Vers en Kwaliteit, voor n' gezonde prijs !!*

**DAGELIJKS VERSE ASPERGES** (ook geschilde)

**HEERLIJKE HOLLANDSE AARDBEIJEN**

Turnhoutsebaan 15, 5051 DZ Goirle (weg Goirle/Poppel)  
 Tel. 013-534 2115 | Mob. 06-53336433  
 Fax. 013 - 534 79 21

**OPENINGSTIJDEN:** maandag 13.00 - 17.30  
 dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 17.30,  
 zaterdag 09.00 - 16.30

**ELEKTRISCHE FIETS!**

**FLYER UIT ZWITSERLAND** niet alleen de beste maar ook de lichtste elektrische fiets!  
**vanaf 2399.-**

**FRANK VAN OIRSCHOT**

Kerkstraat 15, Riel • T. 013-5181207 • www.frankvanoirschotfietsen.nl

**Dé specialist in kunst- en klikgebitten!**

**VERGOEDING DOOR ALLE ZORGVERZEKERAARS!**

**Tandprothetisch Centrum Uniek**  
*u bent uniek!*

Raadhuisstraat 33 | 5131 AK ALPHEN (NB) | Telefoon: 013 - 508 1413  
 website: www.ubentuniek.nl | E-mail: contact@ubentuniek.nl

## Gezond afslanken doe je met Power Slim, NU TE KOOP BIJ FITNESS CENTRUM RIEL



**In 10 weken bijna 20 kilo lichter**

Dat resultaat is inderdaad verbluffend. Toine verloor in 10 weken tijd 19,5 kilo en Ann 14 kilo. Stel je voor, samen bijna 35 kilo, dat is 3500 gram per week. En het leuke is, de familie van de Sande blijft na afloop van hun dieet verschillende producten gebruiken, aldus Ann. „Ja, gewoon omdat ze zo lekker zijn en gezond natuurlijk. Toine heeft nu duidelijk minder last van zijn knieën en ik van mijn zogenaamde ouderdomssuiker. Dat is terug gebracht, dus ik gebruik nu ook minder medicijnen. Toine staat onder controle bij een cardioloog en die constateerde een duidelijk meetbare verbetering van het cholesterol. Sinds weet ik hoelang geleden zitten alle metingen weer binnen de curve. Geweldig gewoon.”

**Per saldo niks duurder dan 'gewoon' doen**

Tijdens zijn werkzaam leven hield Toine veel cijfers bij. Dat is hij niet verleerd. „Ik maakte overal tabellen van zodat we precies konden zien wat we gegeten hadden en wat dat had opgeleverd. Ook handig is het systeem van het startpakket, waarin je kunt uitproberen welk producten je wel of niet aanspreken. Smaken verschillen nu eenmaal. Het feit dat je allerlei minder gezonde zaken zoals foute versnaperingen, vetten, koolhydraten, suikerproducten en alcohol moet laten staan, maakt het dieet per saldo helemaal niet zo duur als het lijkt. Elke maandagavond gingen we op controle bij Jan. Hij verrichtte dan verschillende metingen en zo kwam na 10 weken het eind van ons dieet in zicht. Het is de bedoeling dat we nu, vanuit een nieuwe basis, weer op een normale manier gaan eten. Wel op verantwoorde wijze natuurlijk, anders is alles voor niets geweest. We zijn nu 6 weken verder en blijven goed op gewicht. Er gaat zelfs zo af en toe nog een onse af, we zijn heel tevreden over Power Slim en de manier waarop Fitness Centrum Riel het aanpakt. Een echte aanrader. “

**Hoe werkt een proteïne dieet**

Terwijl in de keuken de oven een Power Slim broodje bakt, haalt Toine een pak chili con carne uit de kast. Jan Schuurkes knikt instemmend. „Als je het lekker vindt, kun je met bepaalde producten gewoon doorgaan. Lekker kan ook gezond zijn, dat doel staat de fabrikant voor ogen. Het uitgangspunt is een minimale aanvoer van vetten en koolhydraten. Daardoor vindt er een verandering plaats in de stofwisseling. Drie dagen na de start van het dieet zijn alle aanwezige suikers in ons lichaam volledig opgebruikt. Als je er voor zorgt dat er geen nieuwe koolhydraten aangevoerd worden, zal ons lichaam andere energiebronnen aanspreken. En dat zijn onze vetreserves. Tijdens het Power Slim dieet worden deze vetreserves verbrand en dit leidt tot snelle afname van het lichaamsgewicht en de lichaamsmvang met behoud van spiermassa. Koolhydraten en vooral de snelle suikers zoals snoep en chocolade laten na de maaltijd de bloedsuikerspiegel stijgen. Als er teveel suikers in het bloed zitten, ga je je futloos voelen en opnieuw verkeerde snelle suikers eten. Je komt in een vicieuze cirkel terecht, afwisselend een te hoge en te lage bloedsuikerspiegel, met een constant hongergevoel en met de drang naar zoet tot gevolg. Als je meer koolhydraten eet dan je lichaam nodig heeft, worden de suikers omgezet in lichaamsvet en doorgesluisd naar de vetcellen met een verhoogd lichaamsgewicht als gevolg.”

**Het Power Slim dieet**

Jan Schuurkes legt uit wat het Power Slim dieet inhoudt. „De basis wordt gevormd door een zeer uitgebreid programma van gerechten die natuurgetrouw ogen en ook zo smaken. Een nieuwe klant wordt tijdens een aanloopgesprek gewogen. Daarna wordt het aanwezige vetpercentage bepaald met behulp van een BIO impedantie weeg-



schaal. Die geeft de BMI, oftewel Body Mass Index aan. Op basis van die gegevens krijg je een startpakket mee. Na 8 dagen kom je terug en stellen we een volledig programma samen. Naast het Power Slim dieet mag je dagelijks 2 keer 200 gram groenten eten plus een stukje vlees of vis. Het scala aan Power Slim producten omvat ontbijt, lunch, diner en snacks voor 's morgens, 's middags en 's avonds. Dat maakt afslanken op deze manier heel aantrekkelijk. We zijn hier nog maar net mee gestart, maar de belangstelling is al groot. Je hoeft geen lid van onze club te zijn om mee te kunnen doen. Wil je meer weten, bel ons voor extra informatie of maak een afspraak. Voor je het weet voel je je ook net zo goed als Ann en Toine. Ik hoef niemand iets wijs te maken, zij zijn voor mij het levend bewijs dat het werkt.”

