

WOW GIRL



KAROLIEN KERHOFS IS BEDIENDE EN WOONT IN LEUVEN

NA

“Voor dit dieet heb je echt wel karakter nodig, maar nu kan ik probleemloos heel de winkel leegkopen!”

De cijfers?

“Ik verloor 25 kilo in zes maanden en ging van maat 44 naar maat 38.”

Het dieet?

“Ik volgde ‘Mijn laatste dieet’, een vermageringskuur die wordt samengesteld op basis van je hormoonspiegel. De dokter meet je insuline, je serotonine en je groeihormoon en stelt voor jou persoonlijk een dieet samen. Bedoeling is door voeding je hormoonspiegel weer in balans te brengen, waardoor je vetverbranding verbetert.”

Moeilijkheidsgraad?

“Eerlijk is eerlijk: je moet wat karakter hebben om dit dieet te kunnen volhouden. Want je mag echt niet veel eten op een dag. Een voordeel: de kilo's gaan er vrij snel af, wat alleen maar een stimulans is om nog méér te verliezen.”

Resultaat?

“Ik ben heel blij met het resultaat. Uiteraard omdat ik nu een mooi gewicht heb, maar vooral omdat ik veel meer zelfvertrouwen heb dan vroeger. Als ik vroeger op stap ging, had ik eerst een paar glaasjes nodig om *in the mood* te komen, nu gaat dat vanzelf. Ik ben gewoon een vrolijker mens geworden!”

De nadelen?

“Eén groot nadeel: mijn kledingkast is te klein geworden! Vroeger moest ik mezelf dagen voorbereiden om een dagje te gaan shoppen, om dan slechtgezind en gefrustreerd weer naar huis te keren. Nu koop ik de winkel leeg. Een heerlijk gevoel is dat, om gewoon naar de winkel te kunnen gaan, iets te zien wat je bevalt en het dan te kopen!”

KAROLIENS TIP!

“Op mijn heupen en mijn benen heb ik wat huidoverschot. Daarom ben ik met een **Start to run-programma** begonnen en ik moet zeggen: het loont! Mijn favoriete sportsong? Laurent Wolf met *No stress!*”

Blauwe *jurk* (€ 65,-) - Freesoul. Hoge *pumps* (€ 84,95) - Jhay bij Estilogie. Blauwe *armband* (17,-) - Urban Outfitters.

- 25 KILO
DOOR 'MIJN
LAATSTE DIEET'