



# WOW

## *Dit overtreft mijn stoutste dromen*

### De eerste cursus 100 dagen Intermittent Living zit er op

In april zijn we gestart met de 1<sup>e</sup> 100 dagen Intermittent Living Challenge, een pilot. En..... een uitdaging was het zeker. Ik had er zelf wel hoge verwachtingen van omdat Piet en ik uit eigen ervaring al hadden gemerkt wat 10 dagen Intermittent Living met je lichaam kan doen. Ik had het al eerder gemeld, maar na die 10 dagen had ik een 'vredig' gevoel over me. Dat was echt een hele bijzonder ervaring. Nu ben ik niet meer de enige die zo'n mooie ervaring heeft mee mogen maken. Iedereen – en ook echt geen enkele deelnemer (deelnemer) – uitgesloten heeft enorme positieve stappen naar een betere gezondheid gemaakt.

We hebben van het begin tot het eind alles in kaart gebracht. Vele meetbare doelen in lichaamssamenstelling, conditie en kracht zijn genoteerd, maar ook emotioneel, cognitief, mentaal en zelfs spiritueel zijn er mooie stappen gemaakt.

Al met al is dit een reis naar een blijer, gezonder, liefdevoller, krachtiger..... leven die ik iedereen gun. Deze reis is voor iedereen. Dit keer zaten we in de leeftijdscategorie van 51 – 80 jaar. Dus je bent nooit te oud om hieraan te beginnen 😊

#### Testimonial 1

*Ik vond het een fijne cursus. Heb er veel van geleerd, ook bijvoorbeeld het makkelijker uit je comfortzone komen. Had over bepaalde dingen het idee van 'dat gaat me nooit lukken'. Maar het is me gelukt! Ik voel me beter, mijn 'hoofd' is beter, ik voel me lichter zowel letterlijk als figuurlijk! Ik ben blij dat ik deze stap genomen heb!*

*Echter val ik toch best wel terug in 'lekkere' gewoonten, bv op terrasje (lekker glaasje wijn). Maar ook daar corrigeer ik me dan weer op de volgende dag!*

*In september wil ik weer mee doen, omdat ik nog niet zonder hulp kan.*

*Maar tot zover..... Dank je wel Inez!*

*Karin B.*

#### Testimonial 2

*In het begin zag ik er tegen op om met deze cursus mee te doen. Al die veranderingen met eten, een heel andere leefstijl dan je 'normale' leefstijl. Maar ik ben erg blij dat ik doorgezet heb en vind het zelfs jammer dat de 100 dagen voorbij zijn. Het was heel prettig dat de veranderingen langzaam in gevoerd werden. Langzamerhand veranderde je eetgewoonte en de opdrachten waren overzichtelijk. De informatie was meestal duidelijk voor mij, maar soms moeilijk op te nemen. Dan is het prettig dat je alles op je gemak terug kan lezen.*

*Wat heeft het mij gebracht?*

*Allereerst ga ik zeker door. Voor mij is deze andere manier van eten gewoon geworden. Denk er niet meer bij na. Ook het bewegen voor het eten hoort daarbij. Andere opdrachten had ik meer moeite mee, maar ga mijn best doen om me dit eigen te maken.*

*Verschillende doelen bereikt: ik hoest minder (COPD), voel me veel prettiger, ik ben niet meer zo druk in mijn hoofd, maak minder problemen van futiliteiten. Mijn huid is veel minder droog.*

*'ik voel mij een gelukkiger mens'. Dank je Inez*

*Janny K.*

### **Testimonial 3**

*Ik vond het fijn om te doen. Was eerst een beetje bang dat ik het niet aan kon. Er wordt langzaam gestart en het is fijn dat er iedere keer wat bij komt. De lessen werden duidelijk uitgelegd. Het geeft je veel inzicht wat er in je lichaam gebeurt. Je gaat bewuster iets in je mond stoppen. Door de tools werd het voor mijzelf duidelijk wat nou goed is voor MIJ. In de praktijk wat het goed merkbaar. Ik ging mij veel minder depressief voelen. Minder zwaar (letterlijk en figuurlijk) en kreeg een lagere bloeddruk. Minder stram en pijnjes overal. De map vond ik ook heel duidelijk. Fijn om het nog eens na te kunnen lezen. Goed verzorgd! En het is goed om alles te noteren. Zo heb je het besef op papier wat je aan het doen bent. Er is voor mij geen weg meer terug. Ik hoop dat ik nu zelf een balans ga vinden om dit in mijn leven toe te passen en wat ik vol kan houden. Groetjes Ingrid de V.*

### **Testimonial 5**

*Het heeft mij een positieve kijk op mijn voeding gebracht. En flexibel er mee (voedsel en drinken) om te gaan. Hierdoor het gevoel flexibeler te zijn geworden. Samen met het spirituele (Innerwise) vaster (lees beter) in mijn evenwicht. Ondanks de zeer zware laatste weken (vanwege werk) uit balans te zijn geweest, eenvoudiger en sneller weer terug in balans. Het voedingspatroon – of juist geen patroon – zit er goed in. Koude challenge nog uitbreiden. De zoektocht naar mijn 'ik' is verder aangewakkerd. De kracht van mijzelf, geloof in mijzelf. En ook ik kan flexibel zijn. Dank aan Inez en onvoorwaardelijke steun Piet  
Willem H*

Ik kan er uiteraard een heleboel over vertellen, maar in dit geval vind ik het mooier en leuker om de cursisten van deze eerste 100 dagen Intermittent Living Challenge aan het woord te laten. Zij hebben het ervaren en kunnen uit eigen beleving vertellen wat het met hen heeft gedaan. Ik heb permissie gekregen van de in deze nieuwsbrief vermelde deelnemers om de testimonials die ze hadden geschreven te gebruiken om dit programma aan te bevelen. Ik hoop van harte dat u hierdoor geïnspireerd raakt om ook uw lijf en leven mooier, vrolijker en liefdevoller te maken. Wanneer u al een geweldig leven heeft wat niet om verbetering vraagt is het enige advies wat ik kan geven: 'ga zo door!' en wil ik u bij deze feliciteren.

### **Testimonial 4**

*De 100 dagen Intermittent Living Challenge is een cursus die iedereen op zijn eigen wijze invult en ervaart. Het heeft confronterende, emotionele en fysieke punten waar iedereen op zijn manier doorheen moet. Het is alsof je af en toe in een 8-baan zit, maar waar je wel doorheen wil gaan. Je leert zo veel over jezelf; van je binnenste naar je buitenste en van je mond tot je kont. Letterlijk en figuurlijk. Het voelt en doet goed. Ik heb hierdoor kunnen stoppen met het nemen van medicijnen (in overleg met mijn arts) en geleerd weer mijn eigen pijn te beheersen in plaats van dat de pijn mij beheerst. Dit is nu mijn leven en ik weet dat het nog veel beter kan. Het is een echte challenge met vele uitdagingen die je doet inzien wat het leven, gezondheid en geluk je waard is. Je wordt er emotioneel en fysiek sterker van. Onze challenge-app heeft mij ook gesteund en feedback gegeven. Lieve Inez, deze 1<sup>e</sup> voorjaars 100 dagen Intermittent Living Challenge 2018 is geslaagd! Bedankt voor alles  
Liefs Petra S*

We zijn deze challenge gestart met in totaal 11 cursisten. Gelijk in de eerste fase zijn 2 lieve mensen door omstandigheden afgehaakt. Roy, die wel hier is gestart maar zijn werkplek in het buitenland heeft gekregen is daar zo goed mogelijk doorgegaan, maar vond het 'in zijn eentje' toch een zwaardere beproeving. Hij miste de support van de groep en de lessen. Toch heeft ook hij goede resultaten behaald. Zijn uiteindelijke doel is ook geheel medicijnvrij te worden. Daar gaan we hem uiteraard (op afstand) bij helpen. We hebben nog niet van iedereen de juiste meetgegevens binnen en ook niet van iedereen de testimonials (of toestemming aan gevraagd om te vermelden). Maar ik denk dat u zo wel een indruk krijgt wat de cursus voor een ieder heeft betekent en of het wellicht ook iets is voor U.

### Testimonial 6

*Ik heb ontzettend genoten en hopelijk veel geleerd van de uitgebreide kennis van Inez en was zeer onder de indruk van de educatie die wij kregen. Ik heb al meerdere cursussen bij Inez gevolgd, maar dit mag toch wel de kroon op haar werk zijn.*

*Voor mijzelf was het inpassen van de tabata's lastiger. Steeds weer zat ik al te eten en 'ohhh, weer vergeten!' maar langzamerhand vergeet ik het steeds minder, dus er is nog hoop. Ik blijf dit zeker toepassen.*

*Wat mij qua gezondheid heeft opgeleverd, kan ik (nog) niet precies aangeven. Wel heb ik ondanks dat ik al redelijk gezond at, behalve natuurlijk mijn gesnoep, gemerkt dat ik toch te eenzijdig at en te weinig vetten en eiwitten at. Vervelender vond ik dat de kilo's er afvlogen. Dat heb ik niet echt nodig.*

*Ik zal alles wat ik geleerd heb ook zeker in de toekomst blijven toepassen.*

*Ada H*

### Testimonial 7

*Ik heb veel geleerd tijdens deze cursus, ondanks de vakantie van 3 weken heel veel opgestoken! Hoewel ik al een gedeelte Intermittent Living toepaste in mijn leven, pas ik nu nog meer toe en snap ik ook waarom ik het doe en wil!*

*Ik voel me veel beter, zowel fysiek als mentaal. Dat ik zo veel (> 8 kg) afgevallen ben geeft me natuurlijk ook een boost!*

*Ik heb nooit geweten dat er zoveel aspecten komen kijken bij de spijsvertering, maar ik ben blij dat ik dit allemaal geleerd heb en hierdoor mijn eetgedrag ook aangepast heb. Ik vind het fijn dat je alles ook terug kunt lezen in de cursusmap! Ik ga zeker door met Intermittent Living*

*Anja van W.*

Hieronder heb ik de overall veranderingen genoteerd wat betreft enkele fysieke, lichamelijke testen. Dit is een optelsom van de cursisten die hierboven hun testimonial hebben staan. Iedereen had zo zijn eigen beweegredenen om aan de cursus deel te gaan nemen. Zoals u heeft kunnen lezen was het niet voor iedereen de bedoeling om af te vallen, dus je moet de getallen hieronder niet gewoon door 7 delen om aan een gemiddelde te komen. De ene cursist is veel meer afgevallen dan de ander. Ditzelfde geldt voor de andere meetgegevens. Dit alleen maar om u een beeld te geven wat er is gebeurd. IEDEREEN heeft gezondheidswinst geboekt en dat is mooi wanneer je je gezondheid belangrijk vindt.

## Meetgegevens Overall verschil

### 100 Dagen Intermittent Living Challenge

9 april t/m 18 juli 2018

#### Lichaamssamenstelling: we zijn met elkaar

53.4 kg	in gewicht	afgevallen
43.6 %	in Vet %	gereduceerd
20.9 %	in spier%	toegenomen
52.5 cm	in Buikomvang	verminderd
39.0 cm	in Heupomvang	verminderd

#### Krachttesten (volgens 1RM schattingstest)

##### Met elkaar kunnen we

86.2 kg	met de Lat Pulley	meer trekken
93.4 kg	met de Chest Press	meer duwen
236.4 kg	met de Leg Press	meer duwen

#### Conditietesten (anaerobe drempel)

13 levels	op een snelheid van 70-80 RPM	zwaarder fietsen
-----------	-------------------------------	------------------

Vanwege het grote succes van deze cursus willen we direct na de vakantieperiode wederom deze cursus aanbieden.

**De informatiebijeenkomsten voor de nieuwe cursussen  
100 dagen Intermittent Living Challenge zijn:**

Maandag	3 september	19.45 uur	inloop 19.15 uur
Dinsdag	4 september	18.30 uur	inloop 18.00 uur
Maandag	10 september	19.45 uur	inloop 19.15 uur
Dinsdag	11 september	18.30 uur	inloop 18.00 uur

**Kosten van de cursus:** € 190,- ineens  
Betaling in 3 termijnen € 70,- p/mnd

Dit is inclusief cursusmap en trainen. Wanneer u lid bent van de sportschool wordt uw huidig abonnement voor 3 maanden 'bevroren'.

**Wanneer starten de nieuwe cursussen?**

Maandagochtend cursus	17 september	11.00 – 12.15 uur
Maandagavond cursus	17 september	19.30 – 20.45 uur
Dinsdag avondcursus	2 oktober	18.30 – 19.15 uur



Wanneer u geïnteresseerd bent en één van de informatiebijeenkomsten wil bijwonen kunt u onderstaand formulier invullen en inleveren bij de balie.

.....

Ik heb interesse in de informatiebijeenkomst betreffende de **100 dagen Intermittent Living Challenge** en meld me aan voor:

0	Maandag	3 september	19.45 uur	inloop 19.15 uur
0	Dinsdag	4 september	18.30 uur	inloop 18.00 uur
0	Maandag	10 september	19.45 uur	inloop 19.15 uur
0	Dinsdag	11 september	18.30 uur	inloop 18.00 uur

Naam: .....

Telefoonnummer: .....

e-mail adres: .....