

# Duurzaam **afvallen:** zó lukt het je!

Zwaarlijvigheid is inmiddels een maatschappelijk probleem geworden. Want hoe kunnen we, met de steeds hoger wordende AOW-leeftijd, productief blijven wanneer we een ongezond gewicht hebben met daarmee gepaard gaande klachten? Als je gezond(er) ouder wilt worden met onder andere een duurzame inzetbaarheid op de arbeidsmarkt (employability), is het verstandig om nú wat te gaan doen aan je overgewicht.

Gezond(er)  
ouder worden,  
is een  
groot goed

Lifestyle Coach Marisa Portielje-Fopma: 'Bij LipoMASTER werken mijn man en ik aan lichaamsvetreductie bij onze cliënten. Daarvoor hebben we een prachtig apparaat tot onze beschikking: het LipoMASTER-apparaat. Dit apparaat werkt met licht, dat op een bepaalde frequentie pulseert op een specifiek lichaamsdeel met behulp van pads. Hoe werkt dat dan? Voedsel zorgt voor energie. Als je overgewicht hebt, komt er meer energie binnen dan je kunt verbranden. Deze overtollige energie wordt opgeslagen in de vetcellen, en dan word je dikker. Zo simpel is het. Met het LipoMASTER-apparaat worden de vetcellen gedwongen om de vetsappen los te laten, met 90%.'

#### Enorme boost

Marisa: 'Met het apparaat kun je per behandeling 400 tot 800 gram aan vetmassa kwijttraken, en in sommige gevallen zelfs meer dan 1 kilo. En als je nagaat dat 1 kilo vet gelijk staat aan 7700 calorieën, dan kun je wel bedenken dat je dat niet lukt door alleen te sporten of door bijna niet te eten. We hebben in de afgelopen jaren al veel mensen geholpen. We wegen ze ook altijd voor en na de behandeling, en als ze zien hoeveel vet ze zijn kwijtgeraakt, geeft dat een enorme boost om ermee door te gaan. Na een behandeling met de LipoMASTER voer ik een ultramassage uit. Dat is een bindweefselmassage. Hiermee wordt cellulite aangepakt, en bovendien wordt de huid gladder en strakker. Ten slotte bieden we een korte cardiotraining aan, om het lichaam aan te zetten tot een versnelde vetverbranding.'

#### Lifestyle Coaching

'Het inzetten van het LipoMASTER-apparaat is één, maar het belangrijkste wat wij doen, is onze cliënten begeleiden naar een gezonder eet- en leefpatroon. Veel mensen denken dat ze behoorlijk gezond eten, maar ze weten vaak niet wat voor ongezonds er in hun voeding zit. Wij helpen cliënten naar een verandering van mindset, zodat ze vaste patronen gaan doorbreken en in de supermarkt en wanneer ze uit eten gaan betere keuzes gaan maken. Dat kan iedereen helpen; ook bijvoorbeeld diabetespatiënten. We hebben al vaak gezien dat ze door onze begeleiding aanzienlijk minder medicatie gaan gebruiken en zelfs geen insuline hoeven te gaan spuiten, waardoor ze meer energie hebben en vitaler zijn. Wij bieden dus géén dieet aan, want diëten leiden tot een jojo-effect. Onze methode is daarentegen duurzaam. We laten cliënten andere, betere keuzes rond voeding maken, zonder dat ze zich alles hoeven te ontfemen, zodat ze wél gewoon kunnen genieten van eten.'

## 'Belofte meer dan waargemaakt'

Ik heb jarenlang echt van alles gedaan om iets aan mijn gewicht te doen en ik kreeg er niets af, totdat ik in mei 2018 van LipoMASTER hoorde. Zij hebben hun belofte meer dan waargemaakt. Beter nog: naast dat ik direct lichaamsvet verloor, was mijn doel vooral om 1 kledingmaat te verminderen en dat lukte binnen 8 behandelingen. Als ongepland bijeffect heb ik als diabetes 2-patiënt die bijna tegen insuline spuiten aanzat, nu nog maar een heel geringe dosis medicatie nodig. Mijn diabetesconsulente was heel verrast. Het lifestylecoaching-programma heeft mij veel geleerd qua mindset en keuze van voeding. Ook mijn familie, voor wie ik vaak kook, vaart er wel bij en ik blijf bestendig op gewicht, ook wanneer ik een weekend even een uitspatting gehad heb.



voor & na

#### Sedat Ç

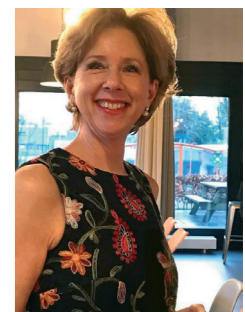


”

Wij helpen  
cliënten naar een  
verandering van  
mindset

#### Over Marisa

Marisa: 'Ik kan me goed verplaatsen in mensen die willen afvallen, want zelf ben ik ook niet altijd slank geweest. Maar ik ben eerder wel in 3 jaar 15 kilo kwijtgeraakt. Dat was weliswaar niet met het apparaat waarmee ik nu cliënten help, want dat was er toen nog niet. Omdat ik er 3 jaar over gedaan heb, weet ik dus goed hoe mensen zich voelen die graag willen afvallen, maar waarbij dat niet gemakkelijk gaat. Mijn man en ik houden ons al meer dan 30 jaar bezig met vitaliteit en gezondheid. Voor het aanbieden van onze succesvolle aanpak, namelijk het lifestyleprogramma in combinatie met de LipoMASTER, hebben wij als enige in Nederland het alleenrecht gekregen van de aanbieder van het apparaat voor de komende jaren.'



Lifestyle Coach  
Marisa Portielje-Fopma

#### LipoMASTER

Oude Apeldoornseweg 41  
7333 NR Apeldoorn  
Vlietweg 15  
2266 KA Leidschendam  
06-21234642  
portielje@lipomaster.nl  
www.lipomaster.nl