

## Eerste editie van Mini-Obese succesvol van start

In navolging van het RTL-programma OBESE organiseert gewichtsconsulente Margreet van der Plas sinds begin januari Mini-Obese. Door haar programma te volgen kunnen deelnemers in drie maanden tijd 10 tot 25 kilo afvallen. De eerste editie van Mini-Obese is inmiddels van start gegaan. Margreet vertelt over de ervaringen tot nu toe:

"Ik ben nu bijna 3 weken bezig met een groep van 19 personen (18 dames en 1 heer) en het gaat echt bijzonder goed met allemaal. Ze zijn al heel veel kilo's afgevallen. Maar wat wil je ook: ze houden zich aan een strak voedingspatroon, en bewegen 5 à 6 x per week minimaal een uur. Zij doen dit of in Zwembad De Waterakkers in Heemskerk met groeplessen (aquaspinning, aquajogging, baantjes zwemmen, etc) of in Fitnesscentrum De Meer in Beverwijk met groepslessen bokszaktraining, zumba, bodyshape, spinning, bodypump en cardio. De resultaten zijn echt verbluffend.

Binnen enkele dagen zie ik al een verschil in vetpercentage en natuurlijk ook op de weegschaal. Naast het strakke voedings- en beweegpatroon zijn er ook 3 leuke workshops die de deelnemers gaan volgen: een kook-je-slank workshop, een Brisk Walking workshop, en een mountainbike clinic in de duinen van Schoorl.

Het mooie aan het programma is dat de deelnemers bijzonder gemotiveerd zijn, en dat ze ook heel veel steun hebben aan elkaar. Er wordt onderling afgesproken, terwijl ze elkaar voor het programma niet eens kenden! Ze motiveren elkaar en het wekelijkse consult bij mij maakt ze ook blij als ze op de weegschaal staan. Daarbij bespreken we elke week een specifiek onderwerp, bijv. eetbuien, emotie-eten, etiketten op voedingsmiddelen lezen, snacken, verjaardagen, uit eten, etc.

Ik maak voor elke deelnemer een dagmenu op maat, gebaseerd op de normen van het Voedingencentrum. Deze week heb ik ook mini-**kees**jes uitgedeeld aan al mijn klanten; om ze kennis te laten maken met deze heerlijke kaas waarbij de verzadigde vetten voor een groot deel zijn vervangen door onverzadigde vetten. Want ook een sneetje volkorenbrood met halvarine en kaas hoort thuis op het dagelijkse menu.

Dat was voor mij ook een belangrijke motivatie bij het vinden van sponsors: het moet wel gezond zijn. Want als de deelnemers na 3 maanden minimaal 10 kilo zijn afgevallen, krijgen ze een groot cadeaupakket: een gezond levensmiddelenpakket met magere vleeswaren van de slager, beautybehandelingen, vis van de plaatselijke vishandel, een groente- en fruitpakket, én een stuk **kees** van de plaatselijk kaasboer, Simons Kaas & Noten in Heemskerk."

Meer info over Mini-Obese: [www.mini-obese.nl](http://www.mini-obese.nl)