

Jeg har haft Jacqueline som personlig træner i to omgange, og det er det bedste jeg nogensinde har gjort for mig selv.

Jacqueline har formået at få mig i gang, trods flere skavanker, med et stabilt motionsmønster 2 – 3 gange om ugen, og har gennem samtaler fået mig motiveret, så der også kom et stort vægttab.

Der er blevet taget hensyn til min måde at ville gøre tingene på – min personlighed og hvad der ville motivere mig. Jacqueline har været god til at stille realistiske mål op for mig, inden for de tre områder, hvor jeg gerne ville opnå en forbedring af mit liv.

Målene blev sat inden for tre områder:

- opnå et vægttab
- komme i bedre form.
- formindske medicin forbrug.

For mig har det fungeret bedst;

- at lave træning i salen, hvor jeg selv har trænet og så også efterfølgende har trænet med Jacqueline
- at jeg 1 gang om mdr. blev vejlet og blev holdt fast i den livsstils ændring jeg var i gang med
- at der blev planlagt samtaler, hvor der blev givet en grundig og for mig god kostvejledning – specielt konceptet ” små skridt” appellerede til mig.

Jeg har nu her i januar 2011, et år efter vi begyndte med ændret kost og motion, tabt 22 kg og rigtig mange centimeter rundt om lår og mave.

Da jeg var ’moden’ til det og formen blevet lidt bedre opfordrede Jacqueline mig til at være med på nogle af holdene, som også er en mulighed når man er medlem af New Fitness, det troede jeg aldrig , jeg ville blive så glad for .

Specielt morgenholdene har appelleret til mig, det har været en god måde for mig at starte dagen op – og det er dejligt, at der er åbent så tidligt om morgenen, at jeg også selv kan træne inden arbejde – jeg er et A menneske og har svært ved at motivere mig selv om eftermiddagen.

Jeg vil varmt anbefale at få en personlig træner, når man skal starte en livsstils ændring op, det er med til at fastholde og motivere, i en proces der er meget svær og kræver hårdt arbejde både fysisk og psykisk.

Sanne Lorentzen – Områdeleder