

# Weight Loss Challenge bij Delta Sportcentrum: Winnen door kilo's en centimeters te verliezen!

Bij het ter perse gaan van deze uitgave van Weekblad Spijkenisse, vond er een feestelijke happening plaats bij Delta Sportcentrum: de eerste 2 groepen Weight Loss Challenge hadden hun sessie van 12 weken achter de rug! En het resultaat mag er zijn:

- Het totale resultaat van de maandagavondgroep = 86,2 kilo afgeslankt en 474 cm verloren! De eerste prijs in deze groep is gewonnen door de heer Marcus Visser.
- Het totale resultaat van de woensdagochtendgroep = 115 kilo afgeslankt en 445,5 cm verloren. De eerste prijs in deze groep is gewonnen door mevrouw Hennie Boere.

Kijk op [www.deltasportcentrum.nl](http://www.deltasportcentrum.nl) voor hun eigen verhaal en de foto's voor en na van alle deelnemers.



## Hoe het allemaal begon

Op 1 april jl. begonnen 2 groepen (van de maandagavond en de woensdagochtend) met de Weight Loss Challenge, een uitdaging om op een verantwoorde en gezonde manier gewicht te verliezen tijdens 12 wekelijkse bijeenkomsten. Dit is tevens een geschikte manier om meer te weten te komen over gezonde voeding. Sommige kandidaten kwamen alleen, een aantal ook als gezin, als groep vrienden of met familie of collega's. Deze groepen hebben ervoor gekozen om samen te werken aan de stap naar een gezondere levensstijl, met een goede balans in hun voeding. Hun streven was om kilo's kwijt te raken en zich tevens weer fit te voelen.

Bijkomend voordeel bleek het automatisch bijbehorende aantal centimeters dat zij verloren! De groepen lieten zich persoonlijk begeleiden, inspireren en motiveren door de andere deelnemers van de Weight Loss Challenge en door Tracey van Gaalen en Brigitte Romijn, de 2 persoonlijke voedingscoaches. Hierin bijgestaan door de instructeurs van Delta Sportcentrum. De komende periode meer info hierover in Weekblad Spijkenisse en op de website.

## Volgende Weight Loss Challenge start 22 augustus a.s.

De volgende Weight Loss Challenge bij Delta Sportcentrum start op 22 augustus a.s. Binnenkort worden de data van de informatiebijeenkomsten bekendgemaakt via de website [www.deltasportcentrum.nl](http://www.deltasportcentrum.nl).

Geïnteresseerden kunnen zich opgeven bij de receptie of een e-mail sturen naar: [info@deltasportcentrum.nl](mailto:info@deltasportcentrum.nl) of bellen: 0181-613969.

