

Hormonen boosdoeners overgewicht

Mijn strijd tegen zwaarlijvigheid stond niet op zich. Veel mannen en vrouwen hebben evenals ik het ene na het andere dieet tevergeefs gevolgd. Ik was gelukkig nog net niet moegestreden, toen ik bij een vriendin in Engeland het resultaat van het TLC individuele dieet-programma zag, vertelt Ariena van der Ree. 32 kilo lichter in drie maanden, bruisend van energie, wetend dat haar eerdere afslankpogingen niet berustten op een gebrek aan doorzettingsvermogen en weer gewoon etend, introduceert Ariena met een internationaal team van medisch specialisten het dieet, met inmiddels vestigingen in België en Nederland.

Het TLC individuele dieet-programma is een pilloze methode om gewicht te verliezen. Urenlang fitnessen mag maar is niet nodig om met dit eetprogramma de overtollige kilo's kwijt te kunnen raken.

Balans

Aan de basis van dit dieet ligt het in balans brengen van een drietal hormonen: de disbalans tussen insuline, serotonine en het groeihormoon veroorzaakt een stofwisselingsprobleem waardoor er onder meer een constante behoefte aan voedsel is; het voedsel in vet in plaats van energie wordt omgezet; diëten tijdelijk resultaat bieden; er vocht wordt vastgehouden; er gevaar dreigt voor diabetes en



Ariena van der Ree:
Ik verweet mezelf altijd een gebrek aan wilskracht.
Nu weet ik beter.

darmen geïrriteerd kunnen raken. Het lichaam wordt door het eetprogramma dat Ariena en inmiddels wereldwijd veel vrouwen en mannen, inclusief vele artsen volgden, in staat gesteld de natuurlijke, chemische disbalans tussen bovengenoemde hormonen te corrigeren.

Internationaal medisch team

Het internationaal medisch team, bestaande uit cardiologen, gynaecologen, endocrinologen en andere disciplines, leidde een internationaal, langdurig onderzoek naar zwaarlijvigheid. Ariena vertelt dat de specialisten na langdurig onderzoek de boosdoeners (de drie eerder genoemde hormonen) van zwaarlijvigheid op het spoor kwamen, waaruit zij concludeerden dat zwaarlijvigheid een ziekte is. Ariena: "Dat feit sterkte mij om met dit medisch team in zee te gaan. Ik verweet mezelf altijd een gebrek aan wilskracht. Nu weet ik beter." Ik had een stofwisselingspro-

bleem dat door een verstoord evenwicht in de hormoonhuishouding was ontstaan", vertelt Ariena. Het internationaal medisch team stelde aan de hand van een bloedonderzoek een op Ariena's lichaam afgestemd dieet samen. Zij gebruiken dus voeding als medicatie. Door het verstoord evenwicht te repareren genazen Ariena en talloze vrouwen en mannen van zwaarlijvigheid en verkeren zij nu blijvend in een gezonde toestand, zonder weer dik te worden.

Deelnemen aan het voedselprogramma

Wie zich bij TLC Lifestyle Center aanmeldt, maakt onder Ariena's begeleiding (of één van de andere consulenten) een aantal stappen. Allereerst wordt er voor gezorgd dat er bloed wordt afgenomen (Uw huisarts zal zorgen voor bloedafname en laboratoriumana-

lyse), waarvan de waarden naar het internationale medisch team worden verstuurd. Dit team stelt aan de hand hiervan een persoonlijk voedingsprogramma samen en stelt een streefgewicht vast. Binnen twee weken kan vervolgens met het dieet worden aangevangen. Een smakelijk dieet dat, afhankelijk van de waarden, bestaat uit bijvoorbeeld vis, vlees, groenten, fruit, kaas en crackers. De kracht zit 'm in de hoeveelheden die worden voorgeschreven. Wie zich hieraan houdt, kan uitkijken naar een maandelijks gewichtsverlies tussen de 7 en 15 kilo. Zodra u 2 tot 4 kilo van uw streefgewicht af bent, wordt opnieuw bloed geprikt en volgt er een stabilisatieprogramma, waarna er na een dag of 15 weer gewoon kan worden gegeten zonder dik te worden.

Tijdens het hele traject worden de deelnemers aan het voedingsprogramma deskundig begeleid.