

# CONTOURA



Laura woog iets meer dan 100 kilo en is in 1 jaar bijna 30 kilo afgevallen en 198 cm kwijtgeraakt.

- Armen -14 cm
- Borstomvang -22 cm
- Maag -16 cm
- Taille -23 cm
- Buik -34 cm
- Heupen -22 cm
- Dijen -31 cm
- Knieën -21 cm
- Kuiten -15 cm

Foto: de verBeelding bv  
Haar: Bon Ton kappers  
Make-up: Martine Hulscher Skincare  
Kleding: Seasons damesmode

## LAURA: “MIJN STRIJD TEGEN DE KILO’S”

**Ik heb afgelopen jaren van alles geprobeerd om af te vallen wat telkens niet lukte. Toen hoorde ik van iemand over Contoura. Ik zag hoeveel die persoon was afgevallen en dacht dat wil ik ook! Eerlijk gezegd ging ik twijfelend naar het gesprek. Ik had een intakegesprek met Az, een hele lieve en spontane vrouw. Het gesprek was fijn en ik ben gelijk begonnen.**

De eerste week kreeg ik een activiteitenmeter mee die ik een week lang moest dragen. En ik kreeg een ademanalyse test zodat ze mijn rustmetabolisme kon meten. Na een week waren alle uitslagen binnen en kreeg ik voedingsadvies. Ik moest meer gaan eten maar ook anders. Gezonder. Meer eten? Ja dus... Geen diëten of brood weglaten of supplementen gebruiken etc. nee, Gewoon eten.

Ik was nog niet 100% overtuigd maar ik ging ervoor. Twee keer per week naar Contoura. Er hangt een fijne sfeer. Ook onderling tussen de klanten is het erg gezellig. Eerst ga ik heerlijk ontspannen in de ozoncabine en daarna lekker sporten in de warmtecabine. Tijdens het sporten zit er altijd één van de coaches bij en zij begeleidt en verbetert je.

Ik ben in januari 2018 begonnen en nu een jaar later bijna 30 kilo afgevallen en 198 cm kwijt geraakt terwijl ik ook nog 7 weken met vakantie was. Op vakantie ben ik geen gram aangekomen.

Ik ben nu natuurlijk zeker overtuigd dat Contoura echt de manier is om blijvend en gezond af te vallen en dat zonder een dieet te volgen maar gewoon lekker te eten. Ik moet zeggen: 'Had ik het maar eerder gedaan.'

De vrouwen die er werken zijn super. Echt, het zijn schatten. Ze staan altijd voor je klaar en helpen je goed. Ben heel blij dat ik hieraan begonnen ben.

Dames van Contoura, super wat jullie doen. Jullie zijn top! Ga zo door...  
xxx Laura



**Ga jij ook de strijd aan tegen de kilo's en wil je je streefgewicht bereiken net als Laura?  
Neem dan vrijblijvend contact met ons op.**

# CONTOURA

v.d. Bruggenstraat 12, Nijmegen • 06 16 96 42 00 • [www.contoura.nl](http://www.contoura.nl)