



Recensies

Deborah Holleman:

“In het verleden heb ik vaker een PT in de arm genomen maar na een aantal maanden stopte ik er weer mee. Waar het bij andere ging om een prestatie neerzetten in spiermassa opbouwen en verliezen van kilo’s was nu mijn eerste doel om het nut van bewegen te gaan inzien maar vooral ook te ervaren wat het voor je lichaam betekent. Nathalie komt 2 x in de week naar mij toe en ga ik aan de slag in de tuin. Ze is een fijn persoon om je door te laten begeleiden. Ze brengt altijd haar vrolijke noot mee, vraagt altijd hoe het met mij gaat, ze is rustig en ik mag ook af en toe even “klagen” bij haar. Ze heeft me ook geleerd dat ik nog beter naar mijn lichaam kan luisteren en niet over grenzen heen hoeft te gaan. Mentaal geeft dat nogal eens een strijd, en dat ziet ze, ook dan weet ze de juiste dingen te zeggen. Dit zorgt ervoor dat ik na elke training een voldaan gevoel heb en de training afsluiten met een high five... Nathalie, je bent een topper. Op naar nog veel meer trainingen!”

Jude Scheele:

“Het is mogelijk om heerlijk en gezond te eten waardoor je niet het gevoel hebt dat je aan het lijnen bent. Gewoon bewust zijn niet alleen van wat je eet maar vooral wanneer je eet! Ook nieuwe manieren te ontdekken om te sporten, (met een slechte knie) vond ik de meest nuttig van de coaching, niks de wekelijks uurtje hetzelfde riedeltje afwerken maar elke keer iets anders. Intensief maar kort en krachtig waardoor ik gemotiveerd was om door te gaan. Nathalie luistert naar wat je zegt en wat je doel is en maakt daar een persoonlijke sportplan voor. Ze heeft geduld, humor en weet ook te motiveren. En het resultaat is er, van een ongezond naar gezond gewicht gegaan ... na de overgang 🍷.”

Aster de Vries:

“De trainingen zijn qua opbouw volgens een vast patroon maar zo verschillend, iedere keer weer een verrassing, leuk! Nathalie is professioneel, gezellig, inzet werkt motiverend en verslapt niet. In combinatie met het evalueren van voortgang en voedingsadviezen maakt dat ik mij fitter voel, lekker in mijn vel zit en met plezier train.”

