

Dag allemaal,

Toen ik merkte dat ik geen conditie had, elke dag moe was en ik maar bleef verzwaren vond ik dat het tijd was om er iets aan te doen. Zo kwam ik in contact met de milon cirkel. In het begin vond ik het zwaar maar door de goede begeleiding bleef ik het volhouden. Door de wekelijkse weegmomenten kon ik mijn gewicht niet langer negeren en kon ik telkens voor mezelf een doel opleggen, wat mij motiveerde om door te gaan. Intussen ben ik zo'n 14 maanden verder en bijna evenveel kilo's lichter. Ik heb mezelf weer helemaal terug gevonden en voel me supergoed in mijn vel! De milon cirkel heeft me terug op weg geholpen om opnieuw het vitaal leven te leiden die ik zo graag wou.

Eline
31/5/2013

Beste sportievelingen,

Mijn naam is Sarah, ik ben 27 jaar. Drie jaar geleden kreeg ik ernstige rugklachten waardoor ik alle sport en heel wat andere van mijn hobby's moest laten varen.

Uiteindelijk kon ik zelfs een operatie niet meer uit de weg gaan. Ongeveer een jaar geleden kreeg ik opnieuw rugklachten en wat bleek : ik heb 2 nieuwe hernia's... De uitspraak van mijn arts 'verwacht je maar aan een operatie binnen hier en 10 jaar' heeft me aan het denken gezet.

In oktober 2012 ben ik gestart met Milon. Mijn motivatie : het verstevigen van mijn rug- en buikspieren om mijn rug minder te belasten en zo hopelijk een operatie te kunnen uitstellen.

Nu zijn we 6 maanden verder en ik voel me super !!! Ik kan vb. een volledige week gaan skieën zonder rugklachten, ik kan een feestje overleven op schoenen met hakken, enz.... En wat ook leuk is, dat is dat ik door Milon te combineren met Herbalife al 5 kg ben kwijtgespeeld. Dit door 2 keer per week te komen sporten.

Ik ben in elk geval overtuigd en doe verder.
Bedankt Milon !!

Groetjes
Sarah
8/4/2013

Ik ben gestart met de Milon cirkel in november 2011. Ik had geen conditie en werd iets te zwaar. Ik ben nu 66 jaar. Op aanraden van mijn schoondochter ben ik begonnen met de Milon Cirkel.

Ik was niet echt een sportief persoon, maar de Milon Cirkel beviel me wel. Ik heb nu minder gezwollen benen, en ben reeds 7 kg afgevallen. Mijn conditie is veel verbeterd en ik voel dit ook in mijn dagelijkse activiteiten.

Ik heb niet gediëet, en eet gewoon gezond.

Ik zou het iedereen kunnen aanbevelen

Gerda Frère

Beste Milonfans of topformfans,

Eerst en vooral aan iedereen een gezond 2013.

Sedert maart 2012 ben ik gestart met sporten. Ik mag niet zeggen dat het omwille van gezondheidsredenen is, maar eens je de 55 gepasseerd bent, dan blijft er al wel eens een kilootje plakken. 4 kg waren erbij en die wou ik kwijt zonder mij tekort te doen onder mijn neus.

Ik dacht : met wat meer sport, dat zal er snel af zijn. Nee hoor ! Met bewegen alleen kom je er niet.

Maar ik blijf komen want het is een fijne equipe van coaches. Je voelt dat je geen nummer bent. Ik voel me ook fitter. Het is gewoonweg leuk en GEZOND.

Zoals iedereen zeker met het nieuwe jaar, nieuwe voornemens !! Ik probeer nu mijn 4 kg kwijt te raken met wat minder te eten en geen aperootje meer en de wijn wordt voorlopig uit mijn leven gebannen. We zullen zien wat dit oplevert. Indien niet het gewenste resultaat, ja dan zal ik starten met Herbalife of iets anders.

In elk geval, ik ben tevreden met de ontdekking van de Milon Cirkels en ik zal het zeker promoten.

Sportieve groeten
Lucrèce Vervaeke
7/1/2013

Testimonial Rosa,

Ik ben Rosa en wil mijn ervaring delen met jullie over de fitness en de begeleiding die ik krijg.

In de zomer van 2012, zijn mijn man en ik op vakantie geweest naar Slovenië. Wij wandelen graag maar daar moest ik ondervinden dat ik na 10 minuten wandelen al op mijn limiet zat. Ik oet wel zegge dat ik enkele kilos erbij had, maar ik had geen conditie meer. Toen ging er bij mij een belletje rinkelen want zo kon het niet meer verder.

Thuis gekomen heb ik even gebeld naar Topform om wat inlichtingen te nemen en wat later had ik een afspraak om even te preoberen en de stap was gezet. Ik probeerde de toestellen van de Milon Cirkel en kreeg advies over mijn voeding om wat af te vallen.

De eigenlijke start was op 4 september 2012 toen ben ik met volle moed begonnen. Ik was een beetje verlegen toen ik me voor de eerste maal moest wegen.

Sedertdien ga ik 2 tot 3 maal per week naar de fitness en met de aangepaste voeding vlogen de kilo's eraf. We zijn u december 2012 en ik ben ondertussen al 10 kilogram verloren.

Ik zou het iedereen aanraden dit ook te doen, jong of oud, want ik ben ook boven de 60 jaar maar wel fitter dan ooit.

Vele Groetjes

Rosa

2/1/2013

Testimonial Linda Warlop

Ik ben Linda Warlop en doe sinds februari 2012 de Milon Cirkel.

Dit omdat ik rugklachten heb en bijgevolg mijn rug- en buikspieren wou verstevigen. Ook omdat er mij gevraagd werd op die manier deel te nemen aan een rugonderzoek.

In het begin was het moeilijk, maar nu ben ik heel tevreden dat ik heb volgehouden. Ik voel me heel wat beter en mijn figuur is er ook op vooruit gegaan. Tweemaal per week, kom ik 45 minuten trainen. Ik raad het iedereen aan, maar luister zeker naar je lichaam.

Bedankt voor de goede begeleiding en opvolging.

Linda Warlop

16/11/2012

Ik ben Monique en ben 59 jaar,

Ik had geen specifieke gezondheidsklachten en ben reeds 2 jaar aan het sporten op de Milon Cirkel.

Ik ben gestart met de bedoeling om mijn conditie te verbeteren en niet zozeer om te vermageren. Ondertussen ben ik toch 5 kg kwijt en mijn gewicht blijft nu mooi stabiel.

Ik ben een fervente wandelaarster, ik doe vooral lange afstandswandelingen (tot 100 km) .

Het voordeel van de Milon cirkel is dat de tijd vlug voorbij gaat tijdens de training door de afwisseling van de toestellen.

Het is tevens een mooie aanvulling op mijn wandelsport.

Ik kan het aanbevelen voor iedereen die extra beweging wilt ongeacht de leeftijd. Zelfs wanneer je geen sportief verleden hebt, kan je hier veilig en resultaatgericht sporten.

30/10/2012

Hallo Elsje en Gino,

Ik ben Christophe, en ik sport bij Topform sinds 9 oktober 2012. Mijn doel was mijn rugklachten verminderen en wat extra beweging. Na een drietal weken voel ik me al veel fitter en mijn rugpijn is al veel verminderd. Hiervoor oefen ik 2 keer per week op de Milon Cirkel.

In 45 min. heb ik een volledige workout gedaan. De Milon Cirkel zit vol afwisseling en de 45 min vliegen voorbij. Ik raad het iedereen aan die wil werken aan zijn gezondheid.

met sportieve groeten
Christophe Demeyere
29/10/2012

Dag Elsje en Gino,

Ik wil best een getuigenis geven. Bij deze:

"Een jaar geleden in september wilde ik terug mijn basisconditie verhogen. Ik zocht naar beweging die ook fun is. Zonder plezier heeft sporten niet veel zin. Ik ontdekte de partyrobics bij Topform. Ik leef me altijd uit op party's en besloot een test-groepsles te volgen. Het oneindige enthousiasme van Elsje is zo aanstekelijk dat het inderdaad sporten is met extra veel fun. Zoals Elsje heb ik er nog geen een meegemaakt. De gezonde stoffen van het lachen krijg je er gratis bij. Ik voel me stukken fitter en het is elke keer met veel plezier dat ik de maandagavond ga partyrobic'en. Voor wie wil sporten met fun, is de partyrobics bij Topform een echte aanrader!
Eva-Maria"

Succes ermee.

Vriendelijke groeten,
Eva-Maria Bisschop

Ik ben Nele Claus.

Ik ben gestart in oktober 2011 omdat ik 7 kg verzwaard was wegens stoppen met roken.

Tijdens mijn training in totaal nog tot 9 kg verzwaard.

Plots na 12 maanden Milon Cirkel en zonder op mijn voeding te letten maar toch gezond geleefd, ben ik beginnen afvallen. Nu reeds 4 kg kwijt wegens hogere verbranding.

Ik ben strakker geworden van model. Nu kan ik weer in mijn kleren van vroeger.

Als ik iemand een raad kan geven, niet opgeven, blijven doorzetten.

Groetjes
Nele

Hallo iedereen,
Ik ben Sophie. Ik had al verschillende manieren geprobeerd om af te slanken. Dit lukte me, maar telkens ik me even liet gaan kwamen de kilo's weer terug. Dit tot mijn grote ergernis! Tot ik Topform leerde kennen in februari 2011. Ik ben gestart met Zumba, toen ik telkens langs de miloncirkel passeerde sprak me dit wel aan. Ik heb me toen laten informeren en ben ermee gestart. Deze manier bleek echter al resultaat te bieden uiteraard heb ik mijn voeding ook aangepast. Op het einde van vorig jaar kwam nogmaals een extra manier: de belly attack op de markt en uiteraard heb ik deze ook geprobeerd. Met als resultaat na 4 weken te gebruiken in combinatie met Zumba en de milon, is mijn gewicht 4 kg lager geworden en meet 10 cm minder in omtrek. Na bijna een jaar actief te zijn, voel ik me fitter en ben ik een totaal van 11 kg kwijt.
Aan iedereen die twijfelde over de belly attack kan ik maar één ding zeggen → DOEN!!! & ga ervoor!!!

Vroeger:



nu:



Ik ben Miranda . ik ben 52 jaar en 1m60 groot en woog op 12 augustus 92,2 kg. Tot ik plots zei : GENOEG !!

Op 25 aug ben ik bij een dietiste gegaan die mij aanraadde om meer beweging te volgen . daar ik reeds 2x per week naar de bodyline ging besloot ik nog om iets erbij te doen .

Zo ben ik op 9 september 2010 begonnen met de milon cirkel, 2x per week , dus de maandag en donderdag body-line en de dinsdag en vrijdag milon cirkel.

Na enkele oefeningen voelde ik mij steeds beter daarom besloot ik nog om vacu-step bij te doen. Daarna als de belly-attack er was, heb ik deze geprobeerd En daar voelde ik mij goed mee.

De kilo's begonnen er geleidelijk af te vallen. Eindelijk iets gevonden !! Iedereen die me ziet en die ik ken, zegt : "je ziet het nogal dat je vermagerd bent".

Nu op vandaag 10/01/2012 weeg ik nog 83,9 kg, dus is dit reeds een totaal van 8,5 kg. Mijn buikomtrek was voordien 109 cm en nu 102 cm dus 7 cm minder.

Goed hé, maar ik ben nog niet helemaal tevreden er moeten nog enkele kg af. Maar dit ontzie ik me niet. We blijven in beweging en op een gezonde en fitte manier. Ik ben zeer tevreden tot nu toe.

Bedankt team van de milon-cirkel.

Miranda
10/1/2011

Hallo,

Ik ben An,

Ik ben gestart met de Milon na lang aandringen van mijn zus die reeds prachtige resultaten opgebouwd had.

Mijn bedoeling was om een aantal kilo's te verliezen en mij beter te voelen.

Ik ben gestart in augustus en na 4 maanden ben ik 10 kilo afgevallen.

Hiervoor heb ik 2 x per week Milon cirkel gedaan en 2x per week Vacu-step en ben iets gezonder gaan eten. Ik ben 2 kledingsmaten verminderd dus van L of XL naar S of M.

Hierdoor voel ik me weer veel beter in mijn vel.

Ik heb 7 jaar geen sport meer gedaan en sinds ik begonnen ben met de Milon, voel ik me veel fitter en miste ik het reeds tijdens de kerstvakantie.

An
03/01/2012

Aangename verrassing

Dag lieve Milon cirklers

Toen ik verleden week bij de osteopaat was kreeg ik te horen dat er heel wat meer symmetrie in mijn rug is dan voorheen en dit maakt dan weer ruimte voor verdere correcties. Voor een groot deel heb ik dit te danken aan de Milon cirkel. Sedert half juli kom ik consequent twee maal in de week oefenen. Het enige verschil met jullie trainingsprogramma is dat ik heel heel geleidelijk de inspanning verhoog. Voor mijn rug is vooral de beweging van belang.

Dus: een versleten en kromme rug kan goede maatjes zijn met de Milon cirkel.

Lieve groetjes

Claus I.

03/11/2011

Ik was al een tijdje op zoek naar iets nieuws op sportief vlak, door mijn werk heb ik weinig vrije tijd en geen vaste uren.

Ik was reeds een 15 kg afgevallen met diëtiste maar die laatste 10kg bleven eraan kleven.

Milon cirkel leek me wel wat 2 x per week een klein uurtje sporten wanneer het mij best past en toch ben je bijna nooit alleen aan het zweten.

Iedereen werkt volgens zijn programma maar toch sport je samen en wordt je begeleid door de coach van dienst.

Ik Milon nu iets meer of een jaar en ben super tevreden, de conditie is er ruim op voorruit gegaan, en er zijn ondertussen al 9 kg af (sinds februari combineer ik het sporten met herbalife)

De complimenten van de omgeving geven dat extra duwtje om door te gaan en geloof me het wordt een gezonde verslaving.

An

23/06/2011

