

Nicolette van der Horst (25) studeert Communicatiewetenschappen en werkt parttime bij een pr-bureau. Ze worstelde met de lovehandles boven haar broek.

"Ik werk in de modewereld en daar word je snel aangesproken op je uiterlijk. Ik was met 68 kilo niet te dik, maar mijn streefgewicht van 60 kilo was ook niet ongezond. Dat was voor mij de reden om aan New Fysic te beginnen. Met mijn coach van New Fysic maakte ik duidelijke afspraken: één dag per week een 'appeldag', structuur in mijn maaltijden en blij zijn met wie ik ben.

"IK HEB MIJN STREEFGEWICHT BEREIKT, MIJN BROEK IS TWEE MATEN KLEINER"

De competitie met mezelf kon beginnen. Die appeldag vond ik verschrikkelijk, maar ik ben inmiddels acht kilo afgevallen in zes weken. Ik heb mijn streefgewicht bereikt, mijn broek is twee maten kleiner. Dat is fijn, maar brengt ook het gevaar met zich mee dat ik nu meer wil. Daar moet ik voor waken. Een crashdieet zal ik echt nooit volgen, daar drink ik te graag wijntjes voor."

Skinny jeans € 149,95 (Designer Remix Collection via de Bijenkorf), gebloemd jurkje € 130,- (Snob), lichtgroene leren jas € 139,- (Ibana Rouge), suède laarsjes € 175,- (Ab Donkers).

