



## **APS: 'Afvalmethode Erica Terpstra is onnodig lijden en onnodig duur'**

Publicatietijd: 18/12/2008 14:36

Rubriek: Binnenland Organisatie: Uitgeverij Thoeris B.V. IPTC: Gezondheid / Lichamelijke conditie

*Dit is een origineel persbericht.*

De methode waarmee Erica Terpstra is afgevallen, met maaltijdvervangers, is onnodig lijden en onnodig duur. Dat zegt Ir. Yneke Vocking, auteur van 'De Afvallers XXL, dé succesformule voor een gezond gewicht'. Terpstra viel af met zakjes, maaltijdvervangers. 'Iemand met zoveel overgewicht hoeft niet aan de maaltijdvervangers', zegt Vocking. 'Met zes keer per dag normaal eten, zoals ik in mijn boek propageer, zou Terpstra ook haar 40 kilo zijn kwijtgeraakt. Op een veel prettiger manier en met meer kans op blijvend resultaat. Met zoveel professionals om zich heen, zou ze beter moeten weten. Nu heeft ze niets opgestoken en vergt het voor haar een enorme discipline om de kilo's eraf te houden.'

Als Terpstra een officieel diner had, maakte ze thuis een pannenkoekje klaar en nam dat in haar galatasje mee, zo beschrijft ze in haar onlangs verschenen boek. 'Belachelijk', zegt Vocking daarover. 'Met een beetje beleid kan ze prima kiezen uit wat haar wordt voorgeschoteld. Als je weet te kiezen, kun je heerlijk eten. Ze is voor de makkelijkste weg gegaan. Maar daar leer je niets van. Ik ben benieuwd hoe Terpstra dat in de toekomst gaat doen. Blijft ze pannenkoekjes eten of kan ze met kerst een lekker stukje zalm nemen?'

Vocking prijst wel het vele sporten dat Terpstra heeft gedaan. Maar ze zou nog lekkerder gesport hebben, als ze niet alleen maar maaltijdvervangers had genomen maar gezond en lekker had gegeten, aldus Vocking.

Yneke Vocking heeft Humane Voeding gestudeerd aan Wageningen Universiteit. Zij heeft honderden mensen afgeholpen van hun overgewicht.

De Afvallers XXL, dé succesformule voor een gezond gewicht, door Yneke Vocking. Uitgeverij Thoeris [www.thoeris.nl](http://www.thoeris.nl)

Naast het boek biedt het Werkboek-aan-de-muur steun bij het afvallen. Met het Werkboek-aan-de-muur kan je in een overzichtelijke grafiek bijhouden hoeveel gewicht je bent verloren. Handboek en werkboek zijn los van elkaar te gebruiken.