



## DucoOnline.nl

### Presentator Nederland in Beweging lanceert nieuwe website

#### PERSBERICHT

De nationale lifestyle-coach Duco Bauwens -bij het grote publiek ook wel bekend als presentator van het populaire televisieprogramma Nederland in Beweging- lanceert zijn gloednieuwe website [www.ducoonline.nl](http://www.ducoonline.nl) Wie wil afvallen, doet er goed aan minstens vier keer in de week ongeveer een half uur te sporten, zo adviseert Duco Bauwens die in zijn ochtendprogramma iedere dag 150.000 kijkers aan het bewegen krijgt. „Vandaar dat ik ook via mijn website diverse online work-outs van een half uur verzorg. Die kunnen gewoon thuis worden gevolgd op een moment dat het u uitkomt. Maar voldoende bewegen alleen is niet genoeg,” waarschuwt Duco ook. „Gewichtsverlies bereik je door minder calorieën te eten en te drinken dan dat je verbrandt. Wil je dit volhouden en je tegelijkertijd goed voelen, dan is gezond en voldoende eten essentieel.”

Het kan écht: in een fit, bikiniwaardig lichaam beginnen aan de zomer. Sterker nog: wie in korte tijd op een verantwoorde manier onder deskundige begeleiding wil afvallen, hoeft daarvoor niet eens de deur uit. Een volle agenda? Tijdgebrek? Geen enkel probleem! Met DucoOnline bepaalt men zelf het trainingsschema en sport men thuis op een tijdstip dat uitkomt. En dankzij een volledig op eigen persoonlijke situatie afgestemd voedingsadvies is het mogelijk om snel overtollige kilo's kwijt te raken.

Daartoe stelt Duco in samenwerking met ervaren voedingsdeskundigen tien weken lang een op de persoonlijke situatie afgestemd week-menu samen. Hij begeleidt u dus zelfs tot in de keuken en roert als het ware in uw pannen mee. DucoOnline gelooft namelijk niet zo in standaard energiebehoeften waarvan veel diëten en afvalmethoden uitgaan. Duco: „Hoeveel energie iemand nodig heeft, hangt af van tal van factoren, zoals: geslacht, gewicht, vetpercentage, conditie en dagelijkse activiteiten.”

Wie zijn of haar gegevens invult, krijgt iedere week een persoonlijk week-menu toegezonden, compleet met een handige boodschappenlijst. En: het hele gezin kan van de gezonde, gevarieerde maaltijden mee-eten.

DucoOnline is geen hype of nieuw wondermiddel. Het afslankprogramma is gebaseerd op de technologie van Diplan, een methode die al bijna dertig jaar wordt gebruikt door professionals in de fitnessbranche. Al meer dan tweehonderdduizend mensen raakten op deze manier verantwoord gewicht kwijt door uitgebalanceerd te eten en legden zo de basis voor een gezonde levensstijl.

„DucoOnline gaat uit van maaltijden met een relatief hoog eiwitgehalte waardoor het mogelijk is snel af te vallen zonder dat de spiermassa afneemt,” verduidelijkt Duco. „Dit voorkomt het overbekende jojo-effect.”

Wie zich tien weken lang online door Duco Bauwens laat begeleiden, kan kiezen uit twee voedingsprogramma's: de standaard reeks bestaande uit drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes van lekkere en gezonde voedingsmiddelen óf de eiwitreeks met maaltijden die worden afgewisseld met enkele maaltijdvervangers. En wie na tien weken de smaak te pakken heeft, kan er gerust nog één of meerdere keren tien weken aan vast plakken.

**-EINDE PERSBERICHT-**

Noot voor de redactie:

voor meer informatie kunt u contact opnemen met Duco Bauwens via tel. 06-23976806 en [info@ducoonline.nl](mailto:info@ducoonline.nl).

De foto is vrij van rechten te gebruiken onder vermelding van de naam van de fotograaf:

Nils van Houts.