

DE GABRIEL METHODE

Wereldwijd zijn al tienduizenden mensen je voorgegaan bij de Gabriel Methode, afvallen zonder dieet. Lees hoe zij de Gabriel Methode hebben ervaren en zie hun afslankresultaten!

Ze zijn tevreden, hebben hun levensstijl veranderd, zijn vele kilo's verloren en ze zijn bezig met het bereiken én behouden van hun ideale lichaamsgewicht.

En dat allemaal zonder dieet en zonder te lijnen!

En JIJ ?

Anoniem

"Ik heb een inkorting gemaakt van het boek en het belangrijkste voor mezelf eruit gehaald en lees dit dus regelmatig na.

Ik heb hierdoor geleerd om gezonder en bewuster te eten en heb zelfs geen zin meer in veel snoepen. Ondertussen ben ik op twee jaar tijd 10 kilo verloren zonder drastisch te diëten. Ik ben daarom fier op mezelf. Verder ben ik eigenlijk ook op geestelijk vlak veel verbeterd. Ik mediteer dagelijks en lees veel spirituele tijdschriften".

Saskia

"Nét binnengekomen via Facebook, leuke reactie op de Gabriel Methode, afvallen zonder dieet, van Saskia: 'Ik ben zo blij dat ik dit ontdekt heb! 15 kilo afgevallen en toen ik er even geen aandacht aan besteedde, kwam ik niet aan, maar bleef strak op gewicht. Nu weet ik dat er nog wel een paar kilo af kunnen en dat het gaat lukken ook. Dank www.degabrielmethode.nl".

Evelyn

"Ik heb zelden nog vreetbuien sinds ik de cd's gebruik,..werkt absoluut op onderbewuste in!"

Kathleen

"Echt een aanrader! Deze training is heel waardevol!"

Simone

"De Super EFT-workshop van de Gabriel Methode, afvallen zonder dieet, was een bijzondere ervaring. Feedback van een deelnemer: 'Ik vind dat jullie het goed doen; aandacht voor iedereen die dat even nodig heeft, vragen beantwoorden, goed verhaal, effe oefenen, vaart erin en een goede stemming. Ik moet alles even laten bezinken. Benieuwd naar het vervolgprogramma".

Evelyn

"Val tot nu toe erg langzaam af maar voel me zo positief en heb geen enkel gevecht met eten meer....bijzonder..."

Bianca

"Als 'klant' van de Gabriel methode ben ik erg blij met de Vega One. Goed eten is altijd belangrijk, óók bij de Gabriel methode. Goed eten en zorgen dat je lichaam gevoed wordt met alle voedingsstoffen die het nodig heeft is nog geen dieet! Dat de begeleiding geld kost lijkt me niet meer dan normaal. Ik werk ook niet gratis. Waar het om gaat is de kwaliteit van de begeleiding en de drive die erachter zit. En dat is (meer dan) dik in orde. Ik ben er in ieder geval erg blij mee en ik voel me veel beter. Er worden mij (en dat heb ik van meer deelnemers van de workshops gehoord) werkbare tools aangeboden om de oorzaak aan te pakken".

Ingmar

"Ik ben al enkele maanden bezig met de Gabriel Methode en ik vind het fantastisch. Ik voel me beter, heb betere keuzes gemaakt en ik ben gezond gaan eten. Voor een echte tussendoorsnacker die niet van koken houdt was dat niet makkelijk. Nu voel ik me stukken beter, heb de hele dag door energie, ben van het opgeblazen gevoel af, heb geen maagzuur meer en mensen zeggen dat ik er erg happy en gezond uitzie. Kortom, ik ben erg tevreden over de Gabriel Methode als life changer. Ik viel alleen niets af in die paar maanden. In zijn boek geeft Jon Gabriel al aan dat het afvallen langer op zich kan laten wachten omdat er eerst allerlei geestelijke en lichamelijke processen op gang moeten worden gebracht maar het begon me toch wel te frustreren. 3 weken geleden heb ik Vega One shake gekocht bij jullie omdat ik tot nu toe allerlei losse potjes met supplementen had en dat was niet handig. Ik had ook moeite met het doorslikken en weg krijgen van al die pillen. Vega One is een topoplossing hiervoor. Alles in 1 poeder, mengen met water en klaar. Blij mee! En wat denk je.....eindelijk is het afvallen ook begonnen. Nu 3 kg eraf in 3 weken. Heb geen honger meer, voel me beschermd en gevoed door

Vega One en begin spontaan af te vallen ! Dankjewel voor deze goede toevoeging op de Gabriel Methode, afvallen zonder dieet !"

Marianne

"Het bewust worden van wat ik per dag ONBEWUST naar binnen werkte was voor mij een eyeopener!! vanaf t eerste moment dat ik begon te lezen ging bij mij de knop om. gezonde voeding en de vega one en ik voel me perfect. en 3,5 kg lichter in 7 weken.leuk hoor!"

Jenny

"Ik heb een half jaar geleden het boek van de Gabriel methode, afvallen zonder dieet, gedownload en ben onderhand 10 kilo kwijt, zonder dieet. Iedereen in mijn omgeving kijkt mij raar aan als ik hier over vertel, maar voorlopig heb ik wel succes. Bedankt hiervoor".

Hilde

"Naast dat ik inmiddels bekend ben met de Gabriel Methode, (heb het boek enkele maanden geleden gelezen en ben het aan het herlezen,...en beluister de visualisaties dagelijks) maak ik ook gebruik van superfoods. Vandaar mijn opmerking. Al een hele lange tijd, 12 jaar ongeveer, (ben nu 39) ben ik geïnteresseerd in voeding en wat het met mijn lichaam doet. De Gabriel Methode vind ik een super aanvulling. Ik weet inmiddels dat ons onderbewustzijn de wijsheid in pacht heeft. Echter heb ik er nooit bij stil gestaan dat mijn VET knop aan stond vanwege een onveilig gevoel. Vanaf mijn vroege jeugd voel ik me niet veilig in deze wereld. Een levensthema waar ik heel wat strategieën en patronen op gebouwd heb/had om te overleven. Inmiddels weet ik dat ik veilig ben en dat mijn eigen lichaamsbewustzijn weet wat het te doen heeft om de VET knop uit te zetten. Ik dank Jon voor het delen van zijn kennis".

Inger

"Het blijft bijzonder. Ik heb brood altijd erg lekker gevonden. Nu eet ik tussen de middag liever rauwkost en roerbakgroente met een simpele dressing. Het vult enorm, is gezond, voedzaam en lekker. Iedere dag een heerlijk vooruitzicht. En nog steeds geen behoefte aan zoetheid".

Saskia

"Ik dacht dat het met de Gabriel methode langzaam ging, maar ik ben nu in 4 weken tijd al 7 kilo afgevallen. Gaat het niet te snel?"

Hilda

"Al meteen in de eerste weken viel me een verschil op; ik at minder dan voorheen. Een grote verandering constateerde ik na de kerstvakantie. Ik werk in het stadscentrum en in de middagpauze maak ik graag een wandeling door het centrum. Voor de kerst kon ik me niet beheersen en kwam altijd me chocolade of snoepgoed terug op het werk. Op goede momenten lukte het me om een route te nemen waarbij ik alle mogelijke winkels waar ik zoetheid kon kopen, vermeed. Soms, zelfs als ik me absoluut voornam om niets te kopen, kwam ik toch weer met snoep op kantoor. Dan was ik boos op mezelf en ook teleurgesteld; waarom kon dat snoepen niet laten? Nu is dit hele verleidingsmoment verdwenen. Ik realiseer me nu niet eens meer dat ik langs snoepwinkels (of ijswinkels) kom. Een bevrijding".

"De middagpauze was niet het enige moment van verleiding; thuis en bij het boodschappendoen waren er ook veel van die momenten. Bij de kassa even een reepje kopen, want ik had toch hard gewerkt? 's Avonds bij de thee koekjes, een stukje chocola, nog wat zoutjes enz. Vaak at ik ook stiekem. Ook dat is helemaal verdwenen. Net als de eetbuien waarbij ik alles at wat er beschikbaar was. Ik meet dat dagen niet meer af in 'goed of slecht' aan de hand van wat en hoeveel ik gegeten heb. Ook een bevrijding. Verder merk ik nog dat ik minder alcohol drink (dronk al niet veel, maar de behoefte is nu bijna weg) en dat ik ook minder doe aan de snelle behoeftebevrediging van zomaar dingen kopen. Ik ben niet meer verslaafd!"

"Ik ben me nu nog duidelijker bewust van het belang van onbewerkt voedsel; veel van wat er in de supermarkt te koop is, heb ik niet meer nodig. Ik maak bijna alles zelf klaar van herkenbare en verse ingrediënten. Jullie berichten op Facebook zijn bij de bewustwording een goede hulp".

"Ik heb heel veel energie; Ik heb erg veel in de tuin en het huis gewerkt en dat alles naast mijn baan van 32 uur, vrijwilligerswerk en een rijk sociaal leven. Ik loop regelmatig naar mijn werk en terug (2 x een half uur), ik ga naar de sportschool en jog ook nog. En misschien goed om te melden, ik ben 56 jaar".

"Mijn lichaam voelt anders aan; strakker, bij het douchen en afdrogen kom ik minder van mezelf tegen, mijn botten lijken dichterbij te komen, als ik in een winkelruit kijk, zie ik een ander silhouet. Ik voel gespierde benen en armen. Ik voel me goed, ik loop anders, verstop me minder, ik laat zien dat ik er zijn mag".

Sonja

"Ik luister de CD's nu vanaf begin dit jaar en wat ik meteen al merkte dat ik al heel snel een positief beeld kreeg over mijn lichaam. Daarvoor bekeek ik mezelf en lette alleen op de negatieve dingen (telde elke dag de vetrollen =) met het luisteren van de CD krijg je een goed gevoel over jezelf. Ik kan het niet verklaren maar probeer het maar! Een tweede positief effect is dat je slaapt als een roosje en geloof me goed slapen is belangrijk voor allerlei zaken en met name voor je humeur =) en je wordt uitgerust wakker op een tijdstip dat jij wenst. Het laatste positieve effect is dat je zin krijgt in bewegen. Ik geniet elke dag van een heerlijke wandeling. Tot slot: Ik heb een aantal andere meditatie CD's maar in vergelijking is de stem van Marjolein super aangenaam om naar te luisteren, ze doet het in een juist tempo en ik heb maar 1 keer het hele verhaal geluisterd je bent na een paar minuten vaak al in slaap =)"

Annelies

Annelies, diabetes-type 1:

"De Gabriel Methode heeft bij mij in ieder geval wel bewerkstelligd dat ik veel minder insuline kan spuiten doordat mijn bloedsuikerwaarden veel lager zijn komen te liggen".

Caroline

"I find I am no longer obsessing about food all day. I have had chocolate bars and cake in the house all week and I have paid no attention to them (normally they would pray on my mind all day until they were gone, and still I would not be satisfied).

Gone are the days of constant dieting, taking pills and shakes and feeling guilty about food. I now have a powerful tool (my mind) just took someone like yourself for me to realize it was always there for me and will work for me when I truly need it to. Any doubters out there I say, give it a go! You have nothing to lose but weight which has held you back from the true sense of living".

Jeffrey

"Sinds ik een jaar geleden met de Gabriel methode, afvallen zonder dieet, begonnen ben, is mijn leven flink veranderd. Voorheen was ik behoorlijk te zwaar, at ongezond, had vreetbuien en een ontzettend schommelende bloedsuikerspiegel. Dus energie ups- en downs de hele dag door.

Daarnaast gebruikte ik medicijnen voor te hoge bloeddruk en te hoog cholesterol, medicijnen om rustig te worden als ik me opgejaagd voelde (niet gek met die suikerhighs) en zware slaappillen.

Nu is mijn bloedsuikerspiegel constant, heb ik energie de hele dag door, voel me prima en blijf op gewicht. De genoemde medicijnen gebruik ik niet meer ! Ik eet zo gezond mogelijk, dicht bij de natuur, vers, biologisch en ik zit prima in mijn vel. Inmiddels ben ik met de Gabriel Methode 15 kg afgevallen en nu wil ik nog 10 kg kwijt. De

gewichtsafname gaat heel geleidelijk maar het blijft gewoon doorgaan. Ik doe het rustig aan, sta zo nu en dan eens op de weegschaal en zie dat het even constant blijft en daarna weer langzaam naar beneden gaat. Geen haast. De nadruk ligt op gezond eten, bewegen en ontstressen en de rest volgt vanzelf. Kortom: ik ben erg blij dat ik de Gabriel Methode heb leren kennen en hoop dat jullie veel mensen mogen gaan helpen met deze bijzondere methode".

Mary-Lou

"Ik ben nu al heel lang "stabiel", heb enorm aan mezelf gewerkt en ja, ik luister elke avond heerlijk naar de CD (heb hem bijna nog nooit helemaal afgeluisterd!!). De CD is niet alleen een methode om je gewicht op peil te houden, maar tevens een zeer lekkere CD om je gedachten te ordenen en rustig te worden na de chaos en waan van de dag. Ik wens iedereen heel veel succes, maar vooral: zoek naar de redenen waarom je iets in je mond stopt. Het zit er in voordat je het je goed en wel bewust bent en dat kun je keren!"

Sherry

"Het was geweldig!!!"

Frieda

"Ik ben een nuchtere Noord Hollandse en ik was eerlijk gezegd sceptisch over de avond en ochtend meditatie. Maar ik voel me er in ieder geval prettig bij en verheug me elke avond om naar bed te gaan en te ontspannen. Soms lukt het heel goed, soms wat minder omdat ik dan rusteloze benen krijg maar het voelt goed en ga er voor! De ochtend sessie vind ik ook heel prettig om de dag mee te beginnen. Ik heb dus hoge verwachtingen van dit nieuwe jaar.... slanker en gezonder!"

Christian

Christian (16 jaar) viel 50 kg af met de Gabriel Methode, afvallen zonder dieet.

Christian: "ik begon met de Gabriel Methode in April 2008 en ik woog toen 127 kg. Vanaf dat moment ben ik 50 kg afgevallen nadat ik het boek had gelezen, de cd's ging gebruiken en een personal coaching had geboekt. Ik voel me nu fantastisch!

Ik denk dat de Gabriel Methode mijn lichaam er simpelweg op wees dat het jeugdig zou moeten zijn op 16-jarige leeftijd. Als ik nu kijk naar de foto's van "de oude ik" dan herken ik mezelf bijna niet eens. Het lijkt wel een oudere broer van mij met een bad hairday!"

Terry

"In Mei 2009 kreeg ik de diagnose 'Insuline resistent' van mijn dokter. Insuline resistentie betekent dat het lichaam slecht reageert op insuline. Bij toenemende insuline resistentie kan Diabetes type II ontstaan. Klachten die kunnen ontstaan door

Insuline resistentie zijn o.a. overgewicht, vermoeidheid, gewrichtsklachten, geheugen- en concentratieproblemen, gedragsveranderingen, vocht vasthouden (oedeem), veel plassen, menstruatie- en overgangsklachten, hoge bloeddruk, spierklachten en oogklachten. Ik had 500 - 700 eenheden Insuline per dag nodig volgens mijn dokter.

In December 2009 las ik het boek van Jon Gabriel, de Gabriel Methode, afvallen zonder dieet en dat was een hele grote opluchting voor me. Ik herkende mezelf enorm in 'de oude' Jon Gabriel en omdat hijzelf 103 kg had verloren met de Gabriel Methode, motiveerde hij mij door zijn verhaal in het boek om deze afslankmethode ook te gaan volgen. Sinds December 2009 ben ik 27 kg afgevallen en heb ik nog maar 30 eenheden insuline per dag nodig. De dokters vinden het een groot wonder en ikzelf voel me prima, zit heerlijk in mijn vel en geniet weer van het leven.

Ik raad iedereen aan om het boek te lezen want met een kleine investering van € 11,95 voor het digitale ebook of € 19,95 voor de gedrukte versie kun jij ook je leven drastisch veranderen".

Smita

"Ik loop al jaren te vechten tegen mijn gewicht. Door een laag zelfvertrouwen heb ik nog nooit mijn ideale lichaam kunnen bereiken. Totdat iemand mij aanraade om het boek van Jon Gabriel te lezen, de Gabriel Methode, afvallen zonder dieet.

Tot dat moment had ik geen enkel idee wat voor invloed een verandering in mijn mentale gesteldheid (mijn onderbewustzijn) zou kunnen hebben op mijn gewicht. Ik las het boek, begon iedere avond en ochtend de visualisatie cd's te gebruiken en slechts een paar maanden later was ik al 16 kg kwijt. Ik ben nu slanker dan toen ik een tiener was, ik voel me fantastisch en dat alles dankzij een boek en 2 cd's. Dankjewel !!!"

Sarah

"Mijn lichaam deed wat het deed om mij te beschermen"

Anne

Beoordelingen/ ervaringen The Gabriel Method van: Anne, 35 Jaar

Aantal weken dat The Gabriel Method is gevolgd: 12

Aantal kilo's afgevallen: 12

Gevoel tijdens het volgen van The Gabriel Method: "Geweldig, energiek, vol zelfvertrouwen, ik slaap heerlijk diep".

Hongergevoel: "Nee, dat mag niet met deze methode".

"Goed vol te houden: Heel gemakkelijk, boek lezen, cd downloaden (handleiding staat in het boek), 's avonds cd luisteren en in slaap vallen. That\'s it!"

Mening The Gabriel Method: "Geweldig boek, geweldige CD en nooit meer diëten! Gewoon, CD luisteren tijdens het in slaap vallen en je wordt zelfverzekerder wakker, hebt zin in gezond eten (zelfs als dat je \"ding\" niet is!) en als je daaraan toegeeft, smelt het vet vanzelf weg. Ik hing altijd in het verleden met mijn hoofd (Had ik toen maar zus, of had ik toen maar zo en over kleine gebeurtenissen in de dag bleven mijn gedachten maar door malen.) Niet meer. Mijn hoofd is vrij, mijn blik naar voren gericht en ik betrap mezelf erop dat ik puur gelukkig ben. En dat heel vaak. Ik geniet van mijn leven. En ik ben nu weer in sync met mijn lichaam. Ik heb mijn richting gevonden en ik dans door de dag heen. Het gaat niet meer om eten of niet-eten. Het gaat om luisteren naar waar mijn lichaam behoefte aan heeft. Zoals alle diëten is het een way-of-life en alle diëten hiervoor hield ik de eerste fase prima vol, maar na een week of wat kwam het slop erin. Deze niet. Ik wil nooit meer wat anders".

Totaal cijfer: 10

Daniëlle

"Ik wou even laten weten dat ik een héél mooie dag heb gehad, vrijdag op de workshop. Het voelde heel goed, en ik heb er veel van opgestoken. Het was een openhartige groep, met interessante mensen en vele problematieken. Ik ben vooral dankbaar dat ik deze workshop aan mezelf cadeau heb gedaan!"

Marianne

"Heb dit gedaan super 2x het afslankboek gelezen je moet er wel vertrouwen in hebben en je voeding aanpassen 15kg afgevallen".

Yvonne

"Heb een deel van het afslankboek van de Gabriel Methode, afvallen zonder dieet, gelezen en ben 'om'. bij elke blz veel aangemerkt als zijnde interessant en/of herkenbaar! Goede hoop dat ik mijn 50e gezond slank ga vieren!"

Patsy

"Het boek helpt mij als gewichtsconsulente om andere mensen te coachen op het gebied van afslanken, lijnen en diëten. Dankjewel en ik blijf graag op de hoogte!"

Linda

"De Gabriel Methode is wat mij betreft dé ommekeer op het gebied van lijnen. Het pakt de oorzaak van het overgewicht aan. Het is praktisch, toepasbaar en gemakkelijk te begrijpen. Wil je nooit meer lijnen maar constructief aan jezelf werken waardoor niet alleen je lichaam verandert, maar je hele manier van ZIJN? Lees dit boek en gun jezelf

de tijd om het toe te passen. Je zult versted staan van het effect. Het is echt een geweldig levenswerk van Jon Gabriel".

Anja

"Een afslankboek waarin ik me vinden kan; de uitleg en de afvalmethode: hier ben ik jaren naar op zoek geweest omdat ik innerlijk wist dat het zo was, maar dit geen vorm kon geven. Eindelijk iemand die de frustraties en de pijn van obesitas kent en richting kan geven aan een andere manier van afvallen en lijnen".

Priscilla

"Het eten en drinken tijdens de introductiedag van de Gabriel Methode, afvallen zonder dieet, waren goed verzorgd. Iedereen was erg vriendelijk en er was een goede afwisseling tussen mentaal en onderbewustzijn m.b.t. afslanken. Well Done!".

Irene

"Dit was een bijzondere bijeenkomst. Ik heb het gevoel dat dit "de missing link" is op het gebied van diëten en lijnen. Ben blij dat ik gekomen ben. Ga vooral zo door, jullie hebben iets bijzonders uit te dragen! Afvallen zonder dieet, de Gabriel Methode".

Joyce

"Bedankt voor de geweldige dag, super!! Afvallen zonder dieet is dus tóch mogelijk, met de Gabriel Methode".

Loes

"Ik vond het afgelopen vrijdag een hele interessante workshop, voor mezelf gezegd boven verwachting. Wist ook niet precies wat ik moest verwachten, was ook nog wel wat sceptisch over deze afslankmethode. Nu weet ik dat afslanken zonder dieet tóch mogelijk is".

An

"De introductiedag was leuk, leerzaam en inspirerend! Afvallen zonder dieet is niet moeilijk".

Els

"Ik ben in 2 a 3 maanden 30!!! kg gegroeid en het is er niet af te branden. Nu voel ik me weer veiliger en nu lukt afvallen wel. Ik gebruik nu de avondversie van de CD van de Gabriel Methode, afslanken zonder dieet iedere dag. Top!".

Liesbeth

"Vanmorgen vond ik het afslankboek van de Gabriel Methode in de brievenbus, ik ben er vanochtend in begonnen in bed en kon bijna niet ophouden, maar ik had een afspraak met de sportschool waar ik me gisteren ingeschreven heb, voor een fitnessstest. Wat ik las heeft me zo positief gestemd en de hele ochtend ben ik al zo positief, dat ik hier zeker mee door wil gaan. Ik ben ook te zwaar en heb eigenlijk nooit in diëten of lijnen geloofd, maar in deze Gabriel Methode wel. Ik ga dit doen".

Carol

"Ik ben 40 kilo afgevallen.....en dat deed ik zonder te diëten of te lijnen".

Cherie"

"Ik ben 4,5 kilo afgevallen in de afgelopen 8 dagen met de Gabriel Methode, afvallen zonder dieet".

Mandy

"Ik kan je niet genoeg bedanken door me attent te maken op het aan en uit kunnen zetten van je 'VET'-knop. Nooit meer lijnen voor mij".

Lydia

"Ik ben heel benieuwd naar wat Jon te zeggen heeft want ik ben al 40 jaar aan het lijnen en aan het jo-jo-en. Steeds maar weer diezelfde kilo's eraan en eraf...".

Jenny

"Ik heb voor het eerst in 30 jaar geen last meer van vreetbuien en het afvallen gaat als vanzelf".

Lydia

"Vrienden zeggen dat ik er fantastisch uitzie en dat ik flink ben afgevallen. Ik voel me slank en ik voel me stralend en zo zie ik er ook uit!".

David

"Langzamerhand probeer ik de afslankadviezen uit die in het boek De Gabriel Methode staan en ik ben al 9 kilo kwijt in 7 weken!".

Conrad

"Jarenlang heb ik geloofd dat het niet mogelijk voor me was om af te vallen. Zes maanden later... en nu heb ik een actief, gezond lichaam dat 19 kg lichter is! En dat allemaal zonder te lijnen".

Roy

"6,5 kilo in 4 weken afgevallen. Ik geloof eigenlijk niet in heel snel afvallen, maar ik ben helemaal niet bezig met afvallen en ben ook niet aan het lijnen; het gebeurt gewoon".

Lisa

"Vanochtend deed ik mijn spijkerbroek aan en die gleed gewoon van me af! Afgevallen zonder dieet met de Gabriel Methode. Geweldig!".

Angela

"Dank je wel, Jon, dat je je ervaring op het gebied van lijnen en diëten én jouw persoonlijke verandering hebt gedeeld door middel van je afslankboek. Dit kan het leven van miljoenen mensen met overgewicht veranderen".

Gabrielle

"Ik voel me positiever. Ik sta meer rechtop, beweeg sneller en meer. Ik voel hoe mijn taille steviger wordt en ik vet aan het verbranden ben. Ik ben echt verwonderd over de snelheid waarmee het gaat".

Chantelle

"Ik ben al 10 kilo kwijt en ik vertel al mijn vrienden op school over je afslankboek".

Graham

"Ik ben al 10 kilo afgevallen tot nu toe en dat zonder te diëten of te lijnen!".

Vanessa

"Ik pas weer alle kleren die ik ook aankon voordat ik zwanger werd doordat ik ben afgevallen met de Gabriel Methode, afvallen zonder dieet!".

Melinda

"Ik heb niet dat hongergevoel dat ik altijd had. Deze afslankmethode werkt echt. Ik kan haast niet geloven hoe makkelijk het is".

Denise

"Ik ben alweer 1,5 kilo afgevallen deze week, ondanks dat ik toegegeven heb aan mijn enorme zin in chocolade en niet het gevoel heb dat ik op dieet of aan het lijnen ben. Al met al ben ik al 25 kilo kwijt sinds ik met de Gabriel Methode ben begonnen! Ik voel me steeds beter en wat echt ongelooflijk is: ik heb geen overtollig vel. Heel erg bedankt, Jon, je inspireert me elke dag met je unieke afslankmethode".

Amanda

"Ik ben 51 kilo afgevallen in zes maanden tijd en nu ben ik al bijna een jaar stabiel op gewicht! Het afvallen had ook een heel positief effect op mijn bloedsuikerspiegel. die van een gevaarlijk hoge 19 naar een 6 is gegaan. Nu is mijn bloedsuikerspiegel op een normaal niveau".