

IK BEGIN NU, NU METEEN!

Op een donderdag had ik mijn intake bij Mandy om te starten met het dieet. Die donderdag is bij mij de knop echt omgegaan. Ik was er helemaal klaar mee. Ik dacht niet langer ach.. ik begin maandag misschien wel, maar ik begin nu, nu meteen! (Zo blij dat ik dat toen heb gedaan)!

Na een klein jaar had ik mijn comfortabele gewicht bereikt, en was ik in totaal 35 kilo kwijt.

Nu, ruim een jaar verder ben ik heel blij dat ik kan zeggen dat deze kilo's er nog steeds af zijn en dat ik stabiel ben.

Ik zie er nu niet alleen anders uit maar voel me ook bijna een ander mens. Door het leefstijlplan en de coaching van Mandy heb ik een compleet nieuwe leefstijl gekregen.

Vroeger lustte ik niks (ja.. wel friet, pizza & pasta, hiervan bijna alles) en at ik altijd ongezond, voelde me ook niet fit. Nu eet ik gezond, gevarieerd, en eet eigenlijk nog veel lekkerder. Ik heb ik er ook echt lol in om en nieuwe gezonde recepten te maken en dingen te proberen.

Ik drink echt nog weleens een wijntje, eet een taartje of een stuk chocolade en houd nog steeds van borrelavondjes met vrienden, maar weet ook dat ik hierin weleens keuzes moet maken en niet alles zomaar kan pakken.

Ik probeer hier (met de hulp van Mandy) een beetje een balans in te vinden. Zoals Mandy zou zeggen; "als je doet wat je deed dan krijg je wat je had", en dat wil ik niet!

Ik voel mezelf nu veel fijner, fitter (ik ben dit jaar zelfs begonnen met sporten) en zit beter in mijn vel. Ik ben echt blij met mijn nieuwe leefstijl!

Fijn dat (in mijn geval) Mandy maar ook Danny ons zo goed kunnen helpen bij dit hele proces (want een heel proces dat is het wel, waarin je elke dag nog dingen leert).

Zij weten als geen ander hoe dit alles is, en hoe belangrijk het is om stabiel te blijven en die kilo's eraf te houden.

Bedankt voor jullie tips, hulp en vooral ook jullie positiviteit. Fijn dat jullie altijd klaarstaan!

-Eef-