

GEZOND ETEN IN COMBINATIE MET MAALTIJDVERVANGERS, EN ALLES OP MAAT...

Je vliegtuiggordel niet meer om krijgen, niet op de foto willen, niet meer in een tuinstoel passen, in geen enkele “normale” maten winkel meer kunnen kopen, optreden met je popkoor en je doodschamen voor de choreografie (zet mij aub achteraan) met daarbij de opmerking van: het kan me helemaal niets schelen.....

Niets is minder waar. Natuurlijk wilde ook ik graag op de foto staan met het gevoel dat ik er leuk uit zie, en natuurlijk doen de opmerkingen zeer als ze weer eens zeggen: ”joh, zou je dat gebakje nu wel nemen?” Maar hoe dan????

Laat ik me even voorstellen: ik ben Mariek van der Drift, 55 jaar, getrouwd, moeder van vier, oma van 2 en doktersassistente van beroep. En laat ik dáár nou in aanraking zijn gekomen met het dieet. Een aantal patiënten van ons, die echt een ware metamorfose waren ondergaan bleken bij Mandy te komen. Nou, wat is dat dan, alleen maar zakjes zeker, en dan kom je daarna vast weer heel snel aan, alle vooroordelen uit het boekje had ik ook.

Maar zij vertelden allen een ander verhaal. Goed gezond eten in combinatie met maaltijdvervangers, en alles op maat.

Sceptisch als ik was, heb ik het dieet eerst besproken met onze praktijkverpleegkundige, die regelmatig mensen naar een diëtiste stuurt als dat nodig is voor de gezondheid. Zij kende het ook van patiënten, en stond er zeer positief tegenover als ik dat zou gaan volgen. Ze wilde dan ook graag het verloop mee volgen met mij.

De eerste keer bij Mandy: of ik even op de foto wilde voor een vóór-foto. Ehhhh.....moet dat? Moeten niet, maar het is straks zo waardevol voor je zelf, dus toch met schroom maar gedaan.

Op dit moment heb ik 6 kledingmaten minder (wist je dat een kledingmaat 5 kilo is?), en durf ik zelfs een ná foto te laten maken, met dansen vooraan te staan, en weer naar een feestje.

Ik ben gestart in plan 1050, vrij snel naar 1350 daar lang in gezeten.
Langzaam ging ik steeds beter zien wat ik wel en niet kon eten. Lastig? Zeker!
Maar met de hulp, tips en recepten van Mandy is het me gelukt.

Nu zit ik in het 1500 plan en ben aan het opbouwen om zo een goed en gezond gewicht te kunnen houden.
Want dat is nu mijn voornaamste uitdaging: houden zoals het nu is.

Maar ook dat gaat me lukken, want wat ik aan gewicht kwijt ben, heb ik er aan zelfverzekerdheid bij gekregen.

Mandy bedankt!

-Mariek-