

'IK BEN TROTS OP MEZELF, DAT HET ME ZO MAKKELIJK IS AFGEGAAN.'

Lieve Mandy,

Wat ben ik blij dat ik de stap heb genomen om naar jou toe te gaan.

Ik zat niet lekker in mijn vel en had last van de littekens van de keizersneden. Er moesten gewoon wat kilo's af.

Al regelmatig zelf geprobeerd om af te vallen, maar telkens mislukte dat omdat ik niet goed wist waar te beginnen.

Toen ik 13 april de 1ste afspraak bij jou had, hebben wij samen besloten dat ik in het 900 Coach Nutrition plan zou gaan starten.

Eerste 2 dagen waren even wennen om veel minder te eten, maar al snel wende ik eraan. Dit heb ik 6 weken zo gedaan. Daarna ben ik langzaam gaan opbouwen, en inmiddels ben ik zover dat ik Mandy 'los' kan laten, en weer zonder maaltijdvervangers gezond en lekker eet.

Ben nu bijna 16 kilo afgevallen, en ik ben trots op mezelf dat het me zo makkelijk is afgegaan.

Ook ben ik blij dat ik met de hulp van Mandy anders en bewust heb leren eten.

Dank je wel topper!

-TAMARA-