

IK ZAG DE CIJFERS OP DE WEEGSCHAAL STEEDS NAAR BENEDEN GAAN....

Ik heb een hele tijd getwijfeld om een afspraak te maken bij Mandy om te starten met het dieet. Na de stap genomen te hebben, had ik op 17 juni 2020 mijn eerste afspraak.

Ik voelde meteen op me gemak, en mijn knop ging volledig om. Ik wilde graag mijn doel gaan bereiken! Af van mijn overgewicht en mijn leefstijl veranderen.

Ik ben op 21 juni 2020 gestart met het toenmalige dieet in stap 4. Deze stap leek voor mijn gevoel het beste bij me te passen. De eerste week ben ik producten gaan proberen. Al snel kwam ik erachter dat de shakes niets voor mij waren.

Dus na 1 week overgestapt naar 2 maaltijdrepen per dag. De combinatie 2 repen, wat kleine aanpassingen en gezonde maaltijden beviel me heel goed, waardoor het voor mij heel natuurlijk aanvoelde en ik er weinig moeite mee had. Dit zag ik ook al snel op de weegschaal.

Ik zag de cijfers op de weegschaal steeds naar beneden gaan. Ook kreeg ik van mensen om me heen te horen dat ik er goed uit zag, en ik begon me ook beter en fitter te voelen. Wat me echt een heel goed gevoel geeft.

Nu ben ik sinds 2 weken overgestapt naar het nieuwe plan van Coach Nutrition. Ik was erg benieuwd, zeker na alle positieve reacties.

Ik zit in het plan 1350, maar nog wel even zonder rijst, pasta en aardappelen.

Toen ik na 1 week op de weegschaal stond bij Mandy, was ik aangekomen! Hier baalde ik best wel van. Want ik zag bij iedereen dat ze flink waren afgevallen. En waarom was dat bij mij dan niet?

Mandy stelde me gerust, en besprak om eventueel wat kleine aanpassingen te doen. Om af en toe over te stappen naar een ander plan.

Toen besproken dat ik daar even over wilde nadenken. Eenmaal thuis daar over nagedacht te hebben, wilde ik dit eigenlijk niet, dus bleef ik in 1350.

Vanmorgen had ik een afspraak bij Mandy, ik ging wel een beetje met lood in m'n schoenen. Er gingen verschillende dingen door m'n hoofd. Zou ik nu weer zijn aangekomen? Past dit plan dan wel bij mij?

Maar ik had me niet druk hoeven maken want de weegschaal gaf aan dat ik -2,3 kg was afgevallen. Hier was ik echt zooo blij mee!

Dat maakt het nu een totaal van: -35,3 kilo.☐☐ Hier ben ik heel erg trots op!

-Ashley-