

## OP DIT MOMENT HEB IK 90% VAN MIJN DOEL BEREIKT.

Afgelopen jaar was een bijzonder jaar. Een jaar dat hoofdzakelijk voor mij in het teken stond van: goed voor mezelf te zorgen.

Dat heb ik gedaan. Na een intakegesprek met Mandy, 9 februari 2020 begonnen aan mijn doel. Mijn doel was om in een jaar tijd 50 kilo af te vallen en goed voor mezelf te gaan zorgen. Een nieuwe leefstijl gaan aanleren.

Inmiddels ruim 10 maanden verder en met vallen en weer opstaan ben ik trots op wat ik heb bereikt. Op dit moment is dat 90% van mijn doel, ruim 40 kilo!

Ik ben er nog niet. Nu eerst de feestdagen goed door zien te komen zonder te hoge eisen aan mezelf te stellen.

Ik wil Mandy ontzettend bedanken voor al haar tijd, appjes, gesprekken en bemoedigende woorden.

Ik wens iedereen een heel goed, gezond en hoopvol 2021. Een jaar waarbij doelen worden gehaald. Al gaat het steeds maar met kleine stapjes, we gaan er komen!

-Sanne-