

MIJN HELE LEVEN IS DOOR DIT PROCES IN POSITIEVE ZIN VERANDERT!

Ik was vanaf mijn pubertijd altijd al flinker dan de rest. En na mijn zwangerschappen liep de weegschaal nog sneller omhoog.

Op den duur kreeg ik last van mijn rug en been waardoor ik bij de fysio terecht kwam. Een aantal behandelingen gehad, maar ik bleef last houden.

Ik moest eerst afvallen voordat ze verder gingen met behandelen. Het lukte me om wat af te vallen maar kwam niet waar ik moest zijn, en ik bleef maar last houden van mijn rug. Toch wilde ik heel graag nog meer afvallen, en toen dacht ik aan Danny & Mandy.

Ik ken Mandy al bijna mijn hele leven dus de stap was makkelijker gezet. Ik ben in plan 800 begonnen omdat ik echt even wilde resetten. Mandy heeft me dat destijds ook geadviseerd omdat ik best nog wel flink wat af wilde vallen. Het ging super!

Het advies van een voorbereidingsweek opvolgen zorgde ervoor dat ik weinig moeite had met de eerste week. Veel water drinken hielp ook goed. Wel bleef ik in het begin honger houden 's avonds, omdat ik gewend was te snacken. Dan ging ik maar op tijd naar bed.

Na 3 weken ging ik naar plan 900, ik keek ernaar uit en had er toch ook moeite mee. Zou ik nu aankomen? Maar dat bleek niet zo te zijn, gewoon afgevallen! Ik kreeg vertrouwen in het plan.

Terugschakelen was soms zwaar. Mandy sleepte me daar dan doorheen. Een goed gesprekje en advies en ik kon er weer tegenaan.

Uiteindelijk ben ik 35 kilo afgevallen. Met goede begeleiding heb ik mijn nieuwe leefstijl opgebouwd. Ik eet nu minder koolhydraten en ik eet heel puur en superlekker! Na 2 maanden nog eens wegen, ik was nog steeds op gewicht. Zelfs nog wat afgevallen!

Als er iets is, of ik heb een vraag kan ik nog steeds bij Mandy terecht. Het is gewoon een heel fijn idee dat er iemand achter je staat. Iemand die je begrijpt, omdat ze hetzelfde proces heeft doorlopen.

In het begin had ik veel moeite om complimenten te ontvangen maar nu gaat het goed. Ik voel me stralend en het is super om weer te winkelen en leuke kleding te kopen, zonder schaamte.

Mijn leven is pas begonnen op mijn 39ste. Nieuw uiterlijk, en ook wat meer zelfvertrouwen.

Doordeweeks vind ik het nog steeds fijn om de dag te starten met een Coach Nutrition reepje. De L-carnitine vind ik ook een super supplement.

-Susan-