

Mijn resultaat na 10 weken; 5 kilo lichter en 27,5 cm in totaal kwijt (alle maten bij elkaar opgeteld). Voordat ik begon met het voedingsprogramma voelde ik me futloos, was heel snel moe en daardoor niet vooruit te branden. Ik had geen heel slecht eetpatroon, at al 6 keer per dag, maar at de verkeerde dingen en vooral 's avonds bij de koffie nam ik vrijwel altijd iets te snoepen. Ik had me voorbereid op minder eten. Maar toen ik mijn eerste week-recepten mee kreeg viel ik stijl achterover van verbazing; moest ik zoveel eten ?????

De eerste week was daarom best pittig. Ik kwam tot de ontdekking dat ik al die tijd gewoon te weinig had gegeten. Maar week twee ging al een stuk makkelijker. Ik had totaal geen honger, leerde nieuwe dingen eten en werd steeds creatiever in de keuken. De snoeperijtjes waar ik voorheen erg veel behoefte aan had, kon ik makkelijker laten staan. De weken daarna verliepen prima. Elke week werd ik lichter. Niet te snel want snel eraf is snel erbij!! Ook ben ik in centimeters flink afgenomen. Het wekelijkse bezoekje aan Hart for Her deed me goed. Naast mijn vaste sportmoment ook even wegen en de weekmenu's doornemen voor de volgende week. De begeleiding was erg prettig. Omdat ik al sportte bij Hart for Her, kende ik Defica al. Ze wist me te motiveren en te stimuleren en was er altijd als ik vragen had. Als ik eens een lastige week gehad had, bespraken we dat en gaf ze me tips. Werkt perfect! DE combinatie goede voeding en beweging is mijn nieuwe manier van leven geworden en is gewoon het allerbeste! Ik zie nu in wat beweging en goed eten/drinken mij brengt. Ik voel me er heerlijk bij☺!

