

Heel blij met Sonja.

Op 1 januari dacht ik, nu is de maat vol. Aan de bak, de rolletjes moeten maar eens verdwijnen. Tegelijkertijd dacht ik, maar voor hoelang hou ik het deze keer vol?.

Dus geen goed voornemen per 1 januari maar wel het stemmetje in mijn hoofd, tot ik de oproep van Sonja op facebook tegen kwam. Zij zocht 2 “proefkonijnen”, 1 om digitaal te ondersteunen en 1 voor fysieke begeleiding. Dit moest wel een teken zijn, dus hoppa, meteen even een appje er uit gegooid en taadaa, de start voor een nieuw lijf, nieuwe leefstijl en gezond patroon zijn daar.

In amper 3 maanden tijd ben ik 5 kg kwijt en 4cm buikomtrek.

Moet ik er veel voor laten? Nee.

Kan ik evengoed nog lekker leven en genieten? Zeker.

Ik ben helemaal om, ik geniet nog volop van al mijn feestjes maar maak bewustere keuzes.

Heel erg blij ben ik met dit inzicht.

Sonja vroeg nog , hoe het toch kon dat ik groeide omdat ik zo onwijs veel loop. Nou het antwoord is eenvoudig. Na de eerste 5 km heb ik koffie met appelgebak met een lekkere toef slagroom verdiend (want ach, ik loop vandaag immers 30km) en bij de lunch neem ik een lekker wijntje (want ja...30km he? En na afloop, vieren dat ik het heb uitgelopen, dus een wijntje of biertje en jawel de bruine fruitschaal. Dus voor Jan Joker gelopen. Gezelligheid koppelde ik aan eten, net als mijn oma vroeger. Nu koppel ik het aan de lieve mensen om mij heen en zie daar...meteen minder zwaar. Het is niet zo moeilijk maar je moet er wel echt voor gaan.

Ik had zeker nog meer gewicht kunnen verliezen als ik bijv ook nog extra was gaan sporten of toch nog iets minder feestjes, maar nu leef ik mijn leven dat bij mijn past en langzaam maar zeker pas ik weer een kleinere kledingmaat, dus prima zo.

1000 maal dank aan Sonja.

Succes met je bedrijfje, maar dat gaat zeker weten een succes worden hoor, kan niet missen!!

Liefs, Evelien Plak