

- Chinese Geneeskunst (acupunctuur)
- Orthomoleculaire Geneeskunde
- Esthetische Behandelingen & gewichtsbeheersing

Laura Elfering

Lisse



In augustus 2010 is bij mij de knop definitief om gegaan. Via mijn zusje hoorde ik over Body2Balance. Toen ik op de site van Body2Balance terecht kwam las ik daar zoveel fantastische verhalen dat ik er eigenlijk alleen maar sceptischer van werd. Dat kan toch niet?

Maar ja, ik had al zoveel dingen geprobeerd en alleen niet meer snoepen hield ik ook geen week vol. Bewegen moest ik al helemaal niks van hebben, want na tien minuten zweette ik als een otter en deed alles zeer. Dus, toch maar proberen!

Voor ik bij Body2Balance terecht kwam heb ik nog twee weken alles gegeten wat ik lekker vond! Dat had ik waarschijnlijk beter niet kunnen doen. De eerste keer dat ik bij Anja op de weegschaal moest gaan staan durfde ik van schaamte niet eens op de weegschaal te kijken! Ik wist dat ik veel te zwaar was en woog altijd wel rond de 85 a 90 kilo. Met een lengte van 1.60m was dat uiteraard veel te veel! Toen kwam de klap.. 92.2 kilo schoon aan de haak. Toen ik dat zag, deed het echt wel even zeer, maar ik was vast besloten om er wat aan te gaan doen. Dus ging ik aan de shakes, repen en soepen!

Na de eerste week was ik de soepen al zat dus heb ik de rest van de tijd met shakes en repen gedaan. Verder mocht ik niks! Dat viel me in het begin echt ontzettend zwaar want ik had soms echt de neiging om de schilderijtjes van de muur te eten! Twee weken na de start had ik ook nog eens familieweekend. Toen pas besepte ik mij hoe vaak gezelligheid aan eten gekoppeld wordt. Borreltje hier, koffie met een koekje, avondje gourmetten en noem maar op. Reuze gezellig allemaal, maar tijdens dit dieet zijn het allemaal zware verleidingen. Toch heb ik mij in dat weekend strikt aan het dieet gehouden en na dat weekend wist ik het zeker, ik zou dit vol houden tot het bittere einde!

En, dat heb ik ook gedaan! In totaal ben ik 32.2 kilo kwijt en ik voel me er echt tien keer lekkerder bij! Als ik nu op de bank ga zitten, zoek ik niet direct meer naar een kussentje wat ik voor mijn buik kan doen. Ik sta niet meer voor mijn

- Chinese Geneeskunst (acupunctuur)
 - Orthomoleculaire Geneeskunde
 - Esthetische Behandelingen & gewichtsbeheersing
-

kledingkast te denken wat ik het beste aan kan trekken om mijn vetjes te bedekken. In de kledingzaak loop ik niet meer door naar de grote maten afdeling maar kijk ik gewoon in het rek. Maat 38 broeken (dat was altijd maat 46!) shirtjes in maat S, etc. Alles staat ineens zoveel leuker en ik hoef me niet meer te schamen!

Ik ben trots op mezelf, al moet ik mezelf daar nog steeds wel eens aan herinneren. Als ik in de spiegel kijk ben ik slank, maar in mijn hoofd ben ik soms nog steeds dik. Dat is ook geen knopje wat je zomaar om kunt zetten, dat heeft tijd nodig. Het begint nu weer lente en zomer te worden en voor het eerst kijk ik daar niet tegen op. Ik mag er zijn en iedereen mag dat weten.

De grootste verandering die ik gemerkt heb, is dat ik heel goed ben gaan nadenken over hoe mijn eetpatroon in elkaar zat. Ik at teveel! Teveel suiker, teveel vet, teveel zout en in veel te grote hoeveelheden. Vooral in de afbouwfase heb ik hier vaak aan gedacht, want ik wil ABSOLUUT niet meer terug naar mijn oude gewoonten en het daarbij behorende gewicht. Doordat ik daar vaak bij stil heb gestaan heb ik mijn eetgewoonten aan kunnen passen en ben ik nog niet meer dan 2.5 kilo aangekomen. Mijn maximale gewicht heb ik daarom nu ook gezet op 62 en dat is een reëel doel want schommelen met gewicht zal ik altijd wel blijven doen. Logisch! Ik ben ook maar een mens..

Voor iedereen die denkt dat er geen manier voor hen is om af te vallen zou ik Body2Balance aan willen raden. Je gooit cold turkey je eetgewoonten overboord en begint in feite met een schone lei. Sta er wel helemaal achter, want het zal vooral op je eigen motivatie aankomen. Daarnaast heb je echt mensen in je omgeving nodig die je ondersteunen, want als ik die niet zou hebben gehad dan was me dit nooit gelukt!

Waar een wil is, is een weg en die weg heb ik gelukkig bewandeld..
