

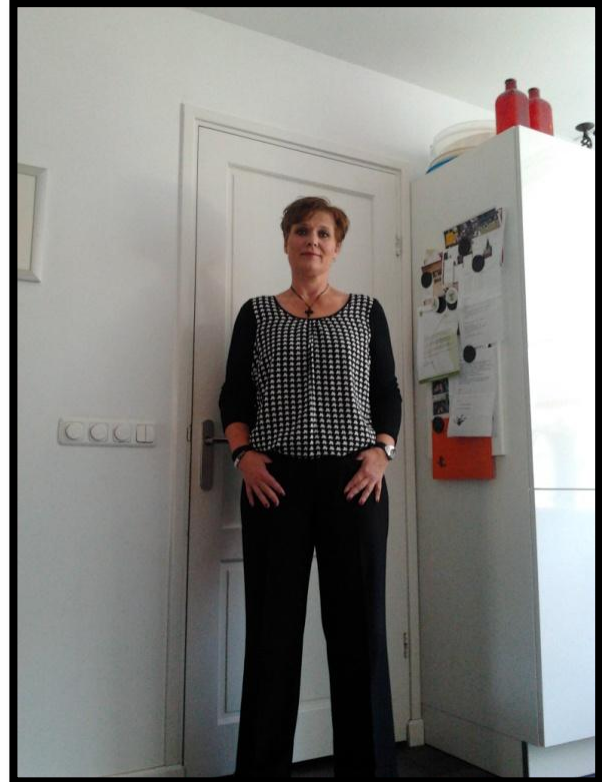
- Chinese Geneeskunst (acupunctuur)
- Orthomoleculaire Geneeskunde
- Esthetische Behandelingen & gewichtsbeheersing

Marianne Bijker

Lisse



Dit was ik



Mijn tussenstand

Mijn naam is Marianne Bijker, getrouwd en moeder van 2 jongens. Eigenlijk mijn hele leven (zolang ik terug kan denken) ben ik al vrij zwaar geweest. Oktober 2012 ben ik gestopt met roken en vloegen naar mijn idee de kilo's eraan. Aangezien ik voor het stoppen met roken al ruim over de 100 kilo woog werd dat natuurlijk alleen nog maar erger..

Tijd om af te gaan vallen dus... Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan.. Had al meerdere malen gegoogled over afvallen en ik hoorde ergens in de wandelgangen hoorde ik over ene Anja van Body2Balance in Hillegom dus maar weer googlen.

Na een weekend met familie in Slagharen was ik zo zat van mezelf dat ik op woensdag 8 Mei 2013 belde naar Anja van Body2Balance en ze belde me die middag terug om een afspraak te maken.. De afspraak was zo gemaakt en ik had er een goed gevoel over. En waarom wachten tot een goed startmoment op een maandag of zo, dus ik ben de volgende dag begonnen en ik moet zeggen nog geen dag spijt van gehad... De moeilijke 3^e dag heb ik niet gehad...een aantal weken aan de shakes, repen en soepjes en dan weer een week waarin je 's avonds kipfilet, gebakken groentes of een spinazieomelet mocht en dan weer streng...Enzo doorgaan beviel me uitstekend...

Ik kan niet zeggen dat alles van een leien dakje is gegaan, en misschien had ik het sneller kunnen doen maar heb ook nog kunnen genieten van vakantie en de feestdagen..

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

De laatste loodjes wegen inderdaad het zwaarst maar het is me 36 kilo gelukt dus die laatste moeten me zeker gaan lukken. Maar we gaan het redden. We zijn er bijna!!!!



En dit ben ik ☺

O ja, ik ben begonnen met een gewicht van 116.9 kilo ,en nu na de feestdagen en aan het begin van het nieuwe jaar zit ik nog 9 ons af van mijn doel..(onder de 80) Als die eraf zijn ga ik beginnen met het af/opbouwprogramma... En na die 6/7 weken moet ik het weer zelf gaan doen en ga ik nog maar 1x per maand naar Body2Balance om te wegen...

Ben blij dat ik de stap gezet heb om te bellen en dat ik zo ver gekomen ben!! Ik bedankt Anja van Body2Balance natuurlijk maar het meeste bedank ik mezelf!!! Ik ben trots op mezelf en raad het iedereen aan!...
