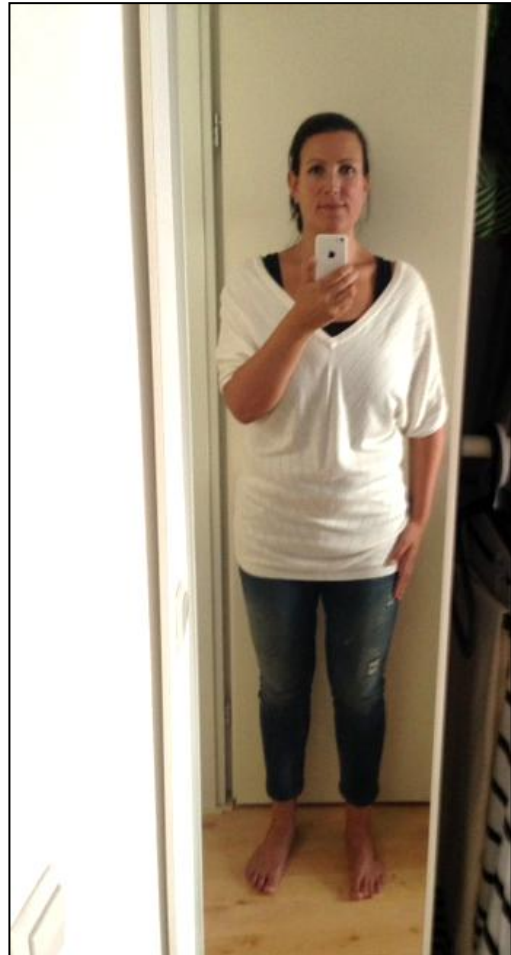


- Chinese Geneeskunst (acupunctuur)
- Orthomoleculaire Geneeskunde
- Esthetische Behandelingen & gewichtsbeheersing

Mirjam Dijkstra
Nieuw Vennep



Dit was ik



En dit ben ik nu !!!

Op een druilerige zondagmiddag was ik weer helemaal klaar met mezelf, het verlies van mijn baan, mijn gewicht, alles was weer even genoeg. Dus hup, het internet op en zoeken naar een dieet dat eindelijk wel zou helpen... Ik kwam uit bij Body2Balance; door middel van shakes, repen en soepen zal je afvallen, veel verschillende smaken beschikbaar en onder begeleiding afvallen. Dat zou het wel eens kunnen zijn voor mij. En de begeleiding gaat via Body2balance, Anja van den Berg. Op de site zag ik dat zij naast dit dieet ook acupunctuur voor afvallen aanbieden, dus ik heb de stoute schoenen aangetrokken en een mailtje gestuurd met de voor- en nadelen van beide methoden voor het afvallen. Anja reageerde dezelfde avond nog en gaf aan (na mijn wensen gelezen te hebben) dat Straight Away (de shakes, soepen en repen) wellicht een goede start zou zijn met het afslanktraject en dat acupunctuur een fijne ondersteuning daarin kan zijn! Of ik maandag gelijk wilde langs komen om eens te praten.

En wie A zegt moet ook B zeggen, dus maandagmiddag 3 februari 2014 zat ik bij Anja. Ze heeft me duidelijk uitgelegd wat de mogelijkheden zijn en uiteraard de nodige vragen aan mij gesteld (wat is je doel,

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

hoe ziet je dagelijks leven eruit, etc.). En dan sta je voor de keuze, nu beginnen of nog even over nadenken.... Waarom uitstellen als je gelijk de eerste stappen naar een nieuw leven kan maken? Dus ik ging met een uitgebreide uitleg en een tas vol producten naar huis, morgen (dinsdag) begint mijn avontuur. Na een dag of twee kwam ik wel tot het besef dat shakes niet mijn ding zijn, te zoet en ik miste het kauwen, dus even terug naar Anja en de laatste shakes ruilen voor andere repen. Zo zag mijn dag er voortaan uit: een reep voor ontbijt, een reep voor lunch en een soepje voor diner. Zelf tijdens het gourmetten met vrienden deze eerste week heb ik aan mijn soepje gezeten... De trend was gezet, mijn doel was 25 kilo afvallen, het liefst voor de zomer!

De eerste week was het resultaat al goed, bijna 5 kilo afgevallen... Het kan dus toch! Een goed gevoel en zeker een goede motivatie om verder te gaan. De weken erna zijn goed verlopen, uiteraard af en toe wel zin in wat hartigs (dat was mijn zonde), maar als dat gebeurde, ben ik als afleiding maar gaan schoonmaken, een rondje lopen met de honden, alles om dat gevoel weer kwijt te raken. Half maart ben ik een weekje op vakantie gegaan en dus hebben Anja en ik besloten dat dit mijn tussenweek werd. Overdag mijn reepjes en 's avonds een gezonde maaltijd. En zelfs na die week was ik 0,5kg afgevallen.... Het vertrouwen in het dieet en met name mezelf werd steeds groter. De mensen om me heen gingen al zien dat ik de nodige kilo's kwijt was.

Het contact met Anja en de wekelijkse afspraken zijn een goede stok achter de deur, je ziet goed wat er per week gebeurt en dat motiveert steeds weer. Wel ben ik gedurende de periode op slechts een paar smaken blijven hangen en uiteindelijk zelfs alleen 3 repen op een dag gaan eten, ik ben nu eenmaal een kauwer. En ondanks dat ik ook regelmatig afspraken met vrienden heb staan om "gezellig" een hapje te eten, door de tussenweek in mijn vakantie, wist ik dus wat wel en niet goed was voor me tijdens dit soort afspraken. En om eerlijk te zijn, dat af en toe "normaal" eten is toch wel heel prettig. Het duurt misschien iets langer hierdoor, maar voor mij maakte dit het hele traject een stuk dragelijker.

En toen kwam het magische moment, 24 juni 2014, een afspraak met Anja. En ja hoor, ik heb mijn doel bereikt, 25 kilo afgevallen en zelf 0,2kg onder mijn streefgewicht. Wat een super gevoel is dat, het is me gelukt!!! Nu ben ik bezig met de afbouw, elke twee weken weer een (deel) maaltijd erbij en een reep eraf. Wat lekker om weer stukje bij beetje "normaal" te gaan eten, de smaken, structuren, heerlijk. Uiteraard ben ik wel bang geweest voor deze stap, wat nu als ik weer mag eten, kom ik dan niet aan? Maar Anja heeft mij in een vroeg stadium al laten weten wat de stappen zijn, welke producten wel of niet goed voor je zijn en ook met haar wekelijkse recepten doe je handige tips op! Door je stofwisseling hoog te houden (en dus door regelmatig en gezond te eten) zal dat niet gebeuren. De laatste fase is voor mezelf de perfecte balans vinden in eten, ook tijdens etentjes of feestjes, maar door de hulp van Anja gaat me dat zeker lukken. Wellicht met een maandelijks bezoek om te kijken hoe het gaat of misschien een balansdag per week...

Ik voel me een ander mens en aan de foto's te zien, is dat ook zo! Dus Anja, bedankt voor je hulp!

Inmiddels is het augustus 2014 en ben ik totaal 28 kilo afgeslankt !!!!
