

MAGMA 10 DAGEN DIEET

Ik ben nu iets langer dan 1 ½ jaar aan het slenderen bij Lilian en met de diëtiste Marjan Hendriks mijn voedingspatroon aan het aanpassen.

En met een geweldig resultaat!

Toen ik begon had ik kledingmaat 58 en was het doel onder de 100 kilo komen. Dat doel is inmiddels al lang gehaald en enkele malen naar beneden toe bijgesteld: Ik heb nu kledingmaat 40/42 en weeg 50 kilo minder.

Na de zomer bleef mijn gewicht stabiel en wilde ik graag het doel halen om ook onder de 75 kilo te komen.

Ik ben toen gestart met het Magma tien dagen dieet.

Het "lastigste"vond ik wel om te planning wanneer ik zou starten.

Rekening houdend met wat er in de weekeinde al gepland stond en wanneer het op het werk enigszins te doen was om op de juiste tijden de eetmomenten in te plannen.

Niet iedere vergadering leent zich er nu eenmaal voor om even een bakje rijst uit je tas te halen en dat op te eten.

Toen de datum eenmaal geprikt was ging het verder vanzelf.

Volgens het schema de eetmomenten inplannen en de uitdaging aangaan om met een wat beperktere product keuze een afwisselende en smaakvolle maaltijd op tafel te zetten.

Met wat tips van Marjan is dat goed gelukt.

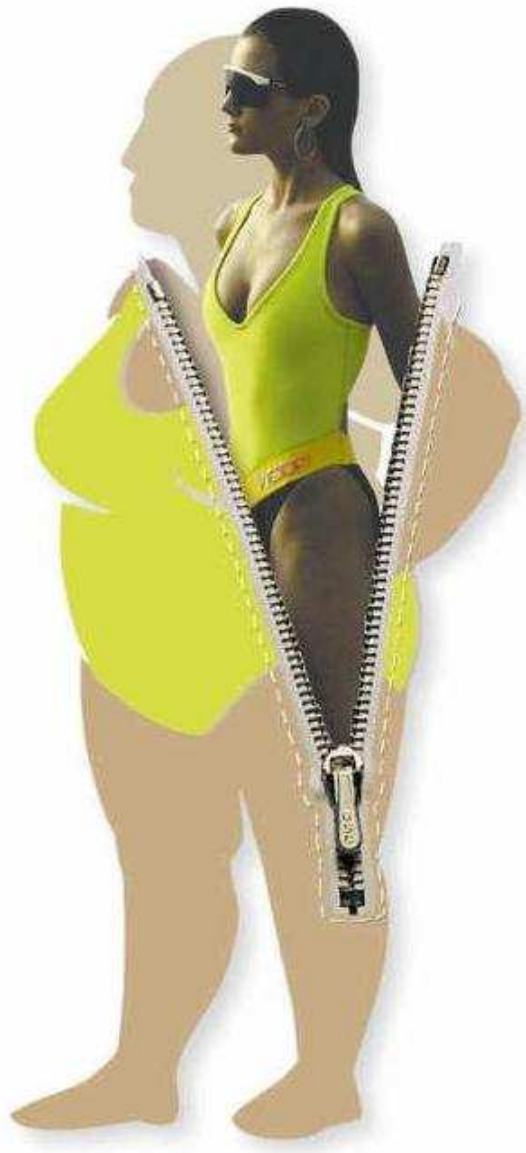
Als je dan ook nog ziet dat de weegschaal steeds een iets lager gewicht aangeeft is dat een goede stimulans om vol te houden.

Ook de dagelijkse tips en adviezen van Marjan hebben me goed geholpen.

Na de tien dagen was ik 4,2 kg kwijt een geweldig goed resultaat waar ik zeer tevreden mee ben.

Ik heb in die tien dagen niet echt zout of suiker gemist, maar wel was het weer erg lekker om weer een stukje fruit te eten!

Na de 10 dagen en 3 dagen afbouwen ben ik weer verder gegaan met mijn persoonlijk voedingsadvies. Dat is iets wat inmiddels al helemaal bij mij past zoals ook het 2x in de week bij Lilian bewegen en waar ik zeker mee doorga.



Warme groet, Antonette

