

# MAGMA 10 dagen dieet

Hallo Marjan,

Hierbij stuur ik jou mijn bevindingen van het

**MAGMA 10 dagen dieet.**

Je mag dit op Facebook zetten hoor, en mijn naam mag er gerust bij vermeld worden hoor!"

Waarschijnlijk net als menig ander heb ik ook reeds vele afvalpogingen gedaan, soms met een heel goed resultaat, en dan wat minder. De kunst is het om het vol te houden en daarin een balans te vinden. Via een verhaal van oud collega op Facebook zag ik de naam van Marjan voorbij komen en het Magma 10 dagen dieet.

Ik zelf was half en half al bezig met een dieet, maar echt de balans kon ik er niet meer in vinden, voor mezelf had ik ook die bewuste stok achter de deur nodig.

Na een mailtje en kort daarop het telefoontje kon ik al snel terecht bij Marjan en ging ik die "wereldreis" aan van Tilburg naar Vortum-Mullem. Na wat informatie naar elkaar te hebben uitgewisseld, vertelde ze over de producten die ik de eerste 10 dagen mocht gebruiken, vervolgens keerde ik weer huiswaarts met een map met inhoud, veel informatie en Ja ik had er een heel goed gevoel bij, niet zo van ik ga maar weer iets proberen nee ik had er zin in.....vooral ook omdat ik graag meteen resultaat wilde zien op de weegschaal en dat is ook zo.

**Ik ben in die tien dagen 4,5 kilo kwijt geraakt, het geeft je een enorme boost om door te gaan, je smaak word anders: geen behoefte aan zoet, zout....**

Ook na die tien dagen, ga ik verder met gezond eten, bewuster wordend van wat ik eet en dat ik genoeg eet en zeker niet te weinig ( "want dan val ik wel af") en dit alles onder begeleiding van Marjan Hendriks.

Ik heb ook de draad weer opgepakt met sporten en samen met mijn man en twee zonen gaan we iedere avond na de warme maaltijd wandelen, stevig doorlopen.....

**Begin het nieuwe jaar goed, nee niet op die bewuste 1 Januari maar juist nu vandaag om daarna gezonder en fitter het nieuwe jaar in te luiden. SUCCES !!!!!!!!  
Mij als "Bourgondiër lukt het ook.**

