

# MAGMA 10 dagen dieet

Na her en der van alles gehoord en gelezen te hebben over het MAGMA 10 dagen dieet ben ik ook overstag.

Ben zeer sceptisch over alle verschillende diëten omdat er zoveel aanbod is waardoor je door de bomen het bos niet meer ziet. Verder ben ik van mening: je kunt kopen/slikken/eten wat je wilt, in principe zul je overal van afvallen, maar dan.... Je kunt dat toch niet voor de rest van je leven blijven doen???

Ik ken Marjan al een hele poos en omdat zij het MAGMA 10 dagen dieet adviseerde had ik hier wel vertrouwen in. Vooral omdat men op een gezonde en verantwoorde manier kan afvallen.

Dus zo gezegd, zo gedaan!

**Na het volhouden van de 10 dagen is het resultaat 4.6 kg!**

**Mijn ervaring:**

- ✓ **Mijn ervaring is dat je géén hongergevoel hebt!**
- ✓ **Geen snel dalende bloedsuikerspiegel.**
- ✓ **Geen behoefte aan zoet, zout en hartig eten.**
- ✓ **Het vult voortreffelijk en de porties zijn ruim voldoende! Kreeg ze zelfs niet alle dagen op.**
- ✓ **De variatie met warme groente en rauwkost is zeer prettig.**
- ✓ **Je proeft gedurende de 10 dagen puur voedsel zonder toevoeging van allerlei sausjes, zout ed.**
- ✓ **Ik voel mij super! Mede door het gewichtsverlies, maar ook doordat ik 10 dagen gezond gegeten heb.**
- ✓ **Ook merk je wat teveel, te vet en te calorierijk eten met je lichaam doet. Je wordt er**
- ✓ **sloom, traag en moe van. Je gaat slechter slapen met het gevolg dat je nog meer gaat eten!**

Al met al heb ik er een positief gevoel aan over gehouden en kan het iedereen aanraden die onder begeleiding enkele kilo's wil afvallen op een gezonde en verantwoorde manier. Succes voor iedereen die er nog mee gaat starten!

Een enthousiaste deelnemster

