

MAGMA 10 dagen dieet

Mail van een deelnemster die 3 jaar geleden heel goed was afgevallen en nog steeds stabiel met haar gewicht bleef. Onlangs weer contact opgenomen met als doel nog weer verder gaan met afvallen en haar ultieme streefgewicht bereiken.

"Hoi Marjan,
Hier alles prima, vandaag de hele lijnzaad gekocht bij de Korenbloem.
Deze middag iets minder rijst gegeten.

Het is veel wat ik moet eten. Kan het niet allemaal op.

Verder is het inderdaad iets meer plannen en vooral meer afwas. Mijn vriend klaagt over alle bakjes die hij af moet wassen, haha. Daarnaast doe ik het eten voor de volgende dag 's avonds voorbereiden, wat inhoud dat na het afwassen ik meteen weer een hele berg maak. Dus mijn tip, zorg voor een vaatwasser!!

In de bijlage mijn overzicht.

Nu al op een gewicht dat ik de afgelopen maanden niet gezien heb op de weegschaal!! en dat weer zonder veel moeite.

Ik weet niet hoe je het doet, maar mensen klagen altijd over dat lijnen zwaar is en dat ze zoveel moeten laten staan. Terwijl als ik met jou aan de slag ga, het me steeds heel weinig moeite kost.

Met het gewone schema mag ik iedere dag snoepen, en nu in deze 10 dagen bikkelen heb ik nog geen moment trek gehad terwijl ik niks mocht snoepen! Echt gaaf!"

Groetjes

