

**Het Vision 21 afslankplan.
Ik deed het jullie voor!
Mijn getuigenis**

VOOR



NA



2022 ... ik word 50 ... !

Eventjes stilstaan bij wat nog komen zou.

Al snel besepte ik dat ik wat gezonder wilde/ moest gaan leven. Ik zou graag weer regelmatig sporten, het alcoholgebruik wat limiteren en gezonder eten met wat meer groenten vond ik ook geen slecht idee.

Ik begon in maart met het alcoholgebruik te veranderen, enkel nog sociaal drinken. Het glaasje thuis dat ik 's avonds "verdiend" had veranderde in suikervrije limonade of thee. Dit lukte me vrij snel goed, ik sliep beter en was natuurlijk de dag erop stukken frisser en fitter.

De lente was in aantocht en ik surfte meer en meer op internet naar gezonde, koolhydraatarme gerechten. Ik vond op pinterest bij Gino Devriendt mijn nodige inspiratie. Gelukkig was ook mijn man mee in mijn verhaal naar een gezonder leven. Ik kon voor beiden dezelfde groenterijke recepten koken. We genoten van de nieuwe ontdekkingen op ons bord.
De eerste kilootjes gingen eraf!!

Ine motiveerde mij te gaan wandelen, lopen was niet aan de orde na een rugoperatie. Ik vond mijn weg in de fitness terug en begon op de crosstrainer en ARC. Met kleine stapjes begon ik ook aan krachttraining. Mijn voedingsplan werd nog wat aangepast.

De volgende kilo's volgden al snel. Ik had nu een bepaald doel naar gewicht toe, ik wou en zou 10 kg afvallen tegen eind september.

Met de zomer voor de deur kon het alleen maar beter gaan ... buiten sporten, vers fruit en smaakvolle lekkere tomaten op het menu. In de zomer dronk ik ook wel eens een glaasje meer dan in de koudere dagen, de opdracht was dan om wat meer of langer te sporten in return. Ik vond een bepaalde levensstijl waar ik me goed bij voelde.

Het lukte me eind september mijn doel te behalen ... een totaal van min 13 kg.

Mijn doel was bereikt en nu?

Ik kreeg het moeilijk, donkere koudere dagen, de zin om te sporten was een beetje weg, ik sliep weer slechter, er kwamen terug 2 à 3 kg bij. Ik had snel door dat ik weer het verkeerde pad opging. Ik stond stil bij het gevoel van eind september.

Wat is het leuk om 's morgens voor je kast te staan en je kleren te kiezen zonder na te denken ... "Hier sta ik toch niet te dik in?" Alles past me, oh zo leuk. Ook de opmerkingen rondom; je ziet er goed uit, oh amai sterk gedaan, goed bezig, ... gaven me een boost.

Komaan, terug naar die leuke levensstijl waar ik beter slaap, me frisser en energieker voel. Terug het sporten herbegonnen, warme soep ipv fruit, warme groenteschotels, courgetti ipv pasta, groentepuree ipv aardappel,

Nu december en ik ben weer op gewicht.

Mijn doel 2023

Mijn gewicht behouden uiteraard.

Ik heb mijn levensstijl gevonden, sporten blijft 3x per week in mijn agenda staan. Ik zou het leuk vinden nog meer variatie op mijn bord te kunnen proeven.

Mijn fysiek doel is de Belgische kust (75km) afwandelen in 2 dagen.