Dankzij PowerSlim voel ik mij een ander mens!

Mijn hele leven kamp ik met overgewicht. Meerdere keren ben ik gewicht verloren door op dieet te gaan, maar dit zat er altijd net zo snel weer aan. Het lukte me maar niet om op eigen kracht mijn eetpatroon en levensstijl aan te passen. Ik was er helemaal klaar mee! Dit keer wilde ik het anders aanpakken!

Een kennis vertelde mij over het PowerSlim programma, dat je volgt onder persoonlijke begeleiding van een coach. Misschien was dat wel wat ik nodig had, een coach die me het juiste zetje kon geven.

Begin december 2018 heb ik de stap genomen en een PowerSlim coach bij mij in de buurt gebeld. We maakte direct een afspraak voor een intakegesprek.

Tijdens het kennismakingsgesprek vroeg mijn coach mij op de weegschaal te gaan staan. Ik schrok van het getal dat ik toen zag. Meteen schoot door mijn hoofd: waarom zou ik nog wachten? Vol goede moed besloot ik daarom de volgende dag meteen van start te gaan met het PowerSlim programma.

Na een tijdje verschillende PowerSlim producten geproefd en geprobeerd te hebben, wist ik precies wat ik lekker en minder lekker vond. Ik ben gek op zoetigheid en vond het dan ook heel fijn dat er genoeg verantwoorde zoete tussendoortjes waren, zoals koeken en wafeltjes. Zo kon ik me toch aan een koolhydraatarm eetpatroon houden, maar ondertussen gewoon blijven genieten van iets lekkers! Met het avondeten had ik wat meer moeite. Ik koos vaak voor hetzelfde. Samen met José ben ik op zoek gegaan naar gezonde maaltijden die ik lekker vind en die toch voldoende variatie in mijn eetpatroon aanbrengen.

Iedere week zag ik het getal op de weegschaal dalen! Dat gaf mij de motivatie om door te gaan. Als ik mijn doel zou behalen, zou dat echt een mijlpaal voor me zijn. Dat was me al jaren niet gelukt. Maar nu lukte het wel! Het ging zelfs zo goed dat ik na het behalen van mijn doel door ben gegaan. Het ging immers zo goed!

Tijdens de laatste loodjes brak alleen ook de zomervakantie aan. Spannend.. want hoe ga ik dat aanpakken? Op vakantie, barbecues, ijsjes, warm weer en geen zin om te koken.

Mijn coach heeft mij daarbij voortdurend geholpen. Samen bespraken we de moeilijke momenten. Als ik bijvoorbeeld een barbecue op de planning had staan, bespraken we wat ik dan het beste kon eten. Welke keuzes zijn verantwoord en gezond, maar vooral ook lekker? Daardoor is het mij gelukt om, ondanks al die extraatjes tijdens de zomervakantie, de balans te houden. Na de zomervakantie heb ik me weer wat strikter gehouden aan mijn koolhydraatarme eetpatroon en lukte het me om ook die laatste kilo’s kwijt te raken. Ik kan nu met trots zeggen: het is mij gelukt. Ik weeg 75 kilo.

Ik heb veel geleerd over voeding en weet nu dat ik best een keer iets lekkers mag eten, maar met mate. Ik kies nu veel bewuster wanneer ik mezelf dit toelaat. En stel mezelf de vraag of ik het echt heel erg lekker vind of dat ik er gewoon zin in heb. Dit PowerSlim avontuur heeft me bewuster gemaakt wat ik mag en kan eten en hoe ik toch kan genieten. Ik weet hoe ik hiermee om moet gaan en heb ik verantwoorde alternatieven, en dat gaat prima!”