

AFVALLEN ONDER HYPNOSE

Een e-book over afvallen door Sarina Verbunt



MIJN ERVARING MET EEN VIRTUELE MAAGBAND

INHOUD

05

DIEET

GEEN ALCOHOL

06

IK VERANDER WEL

ZELF HYPNOSE

07

KLEDING DIE NIET PAST

08

NEGATIEVE GEDACHTEN

INHOUD

INHOUD

09

MOTIVATIE

10

BASISREGELS

VAN DRIE NAAR TWEE

11

PHOTOSHOP

HOCUS POCUS

INHOUD

INHOUD

12

KNOP OMZETTEN

13

HOOFD VS HART

14

SHARING IS CARING

EINDSTAND

INHOUD

AFVALLEN ONDER HYPNOSE

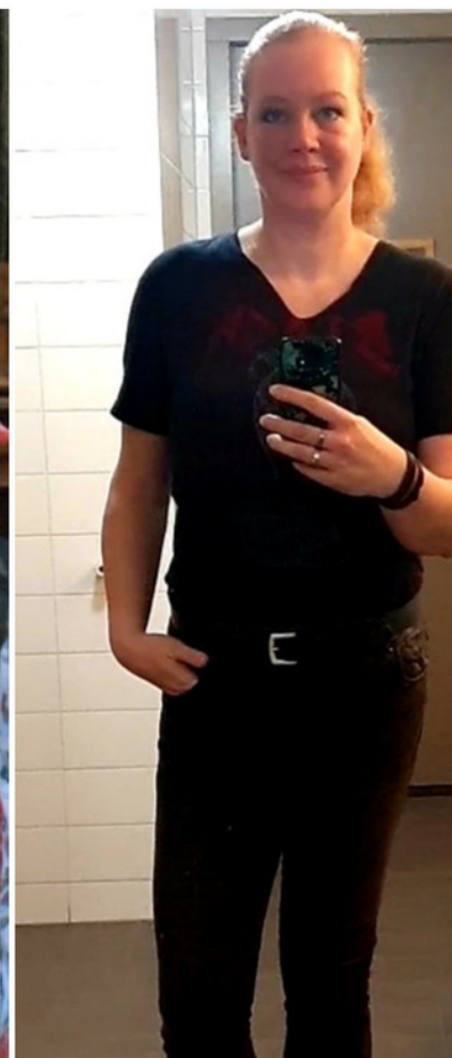
ERVARINGEN VAN SARINA VERBUNT

Dieet

Zo'n beetje alle diëten had ik al geprobeerd. Koolhydraatarm, alleen vlees, een gewichtsconsulent heb ik bezocht, meer groente en fruit eten, meer bewegen, sporten, het hielp allemaal niets.

Of, nou ja, niets is overdreven. Met behulp van een gewichtsconsulent ben ik 12 kg afgevallen. Hier deed ik een half jaar over. Toen was daar ineens corona. Binnen een paar maanden was ik terug bij af. De dagen liepen in elkaar over en een wijntje was snel gepakt. Voor ik er erg in had vlogen de kilo's er weer aan. Ontzettend frustrerend om op de weegschaal te gaan staan. Ik besloot me niet meer te wegen en te kijken hoe mijn kleding viel. Dat leek me een betere leidraad dan steeds depressief te worden door het getal op de weegschaal te zien.

Aan mijn kleding merkte ik soms dat ik op de goede weg was, ik wandelde iedere dag en sloeg geen dag over. Ik lette om mijn eetpatroon, sloeg vlaai af en at braaf een komkommer of stuk wortel op een verjaardag en liet de toastjes en chips links liggen. Dat hield ik dan een paar weken vol, ging vol goede moed tóch weer op de weegschaal staan en zat daarna weer in zak en as want het getal was alleen maar hoger geworden i.p.v. lager.



Geen alcohol

Zomer 2021 stelde mijn zus voor een maand geen alcohol te drinken... Dat leek me een onmogelijke opgave! Ik, de wijnliefhebber? Op vrijdagavond was dat mijn 'beloning' na een lange werkweek. En op zaterdag 'mocht' ik van mezelf ook wel een glaasje. Op Moederdag mocht het ook wel en een verjaardagsfeestje op zondag? Reden voor een wijntje! (of twee). Ik besloot het een kans te geven, die maand zonder alcohol. Wat denk je? Het viel me reuze mee! Veel makkelijker als wat ik vooraf had bedacht. Ik kocht alcoholvrije Radler (de variant met minder suiker) en dat dronk ik als ik écht behoefte had aan een drankje. Die behoefte viel in de praktijk erg mee. Na een maand ben ik nog een paar weken langer doorgedaan. Ik heb mijn buikomtrek vooraf opgemeten en daar zat nu 4 cm (minder!) verschil in na een maand. Joehoe! Reden om door te gaan. Op dit moment drink ik nog maar heel af en toe. De behoefte is er bijna niet meer. Nooit gedacht maar ik denk wel een stuk gezonder.

Helaas zorgde het gebrek aan alcohol er niet voor dat de kilo's eraf vlogen. Ik bleef maar op datzelfde gewicht hangen terwijl ik er voor mijn gevoel toch alles' aan deed om af te vallen. Op een avond, scrollend over Facebook, stuitte ik op een pagina 'ik verander wel'. Afvallen middels een virtuele maagband las ik. Hmm, sceptisch was ik. Maar ook nieuwsgierig. Een paar dagen later was er een gratis online seminar waarin verteld werd wat dit precies inhield. Nog steeds sceptisch maar ook zeer geïntrigeerd liet ik het verhaal op mij inwerken. Er zat een prijskaartje aan dit traject waardoor ik begon te twijfelen. Veel geld.

Maar welke andere optie had ik nog? Als dit echt werkte dan was het het geld dubbel en dik waard. Ik mailde de vrouw achter dit programma, Bianca L'abée, en al snel kreeg ik antwoord van haar. Ik hakte de knoop door en besloot in mezelf te investeren.

Twee dagen later ben ik begonnen met het programma. Het is een traject van 5 maanden en je ontvangt ondersteuning middels mail, live zoom momenten, video's en oefeningen. Dagelijks luister je een mp3 waarbij je jezelf onder hypnose brengt. Dat klinkt eng en spannend in het begin. Je wordt goed begeleid, het gaat stap voor stap en er zit een vaste werkwijze achter dit traject. Om ervoor te zorgen dat je succes behaalt moet je een aantal stappen volgen en opdrachten doen. Doe je deze niet dan is de kans op slagen veel kleiner. Ik ben iemand die erg van regels en structuur houdt, dus voor mij was dit ideaal.

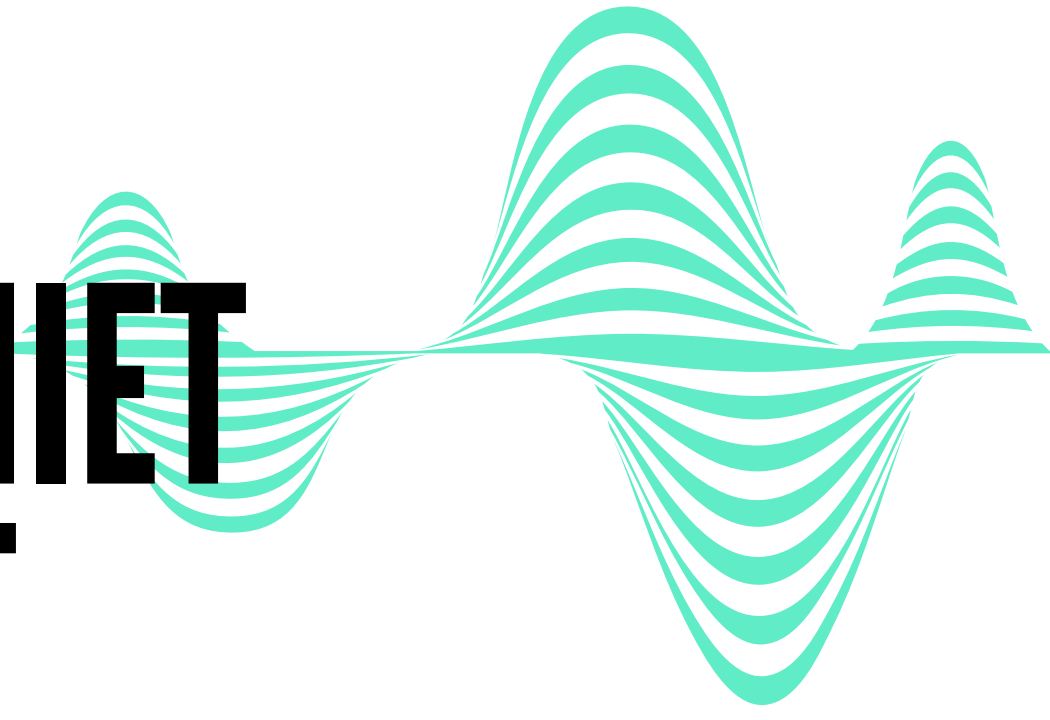


IK VERANDER WEL

zelf hypnose

Iedere avond voor het slapengaan zette ik de mp3 op. Deze zorgde voor ontspanning en spreekt je onderbewuste aan. Na een dag of 5 vroeg ik me af of ik wel de volle 20 minuten had gehoord. Ik viel daarna altijd in slaap en wanneer ik even wakker werd legde ik de telefoon weg en deed mijn oortjes uit. Op een middag besloot ik de mp3 aan te zetten en door te spoelen na 15 minuten. Ik hoorde tekst die ik nog niet eerder gehoord had. Terug naar 10 minuten, ook dit kwam me niet bekend voor. Bleek dat ik steeds al voor dat er 10 minuten voorbij waren 'weg' was. In slaap, in hypnose, totale ontspanning. Wat er gezegd wordt is dus echt voor je onderbewuste. Heel bijzonder vond ik dat.

KLEDING DIE NIET PAST



Na twee weken kwam de opdracht om op de weegschaal te gaan staan. Daar heb ik even over getwijfeld. Eigenlijk wilde ik pas na 4 weken op de weegschaal gaan staan. Het was ook nu geen verplichting maar mijn nieuwsgierigheid overwon het. Met mijn handen voor mijn ogen tuurde ik naar de cijfers op de weegschaal. Ik schrok. 4 kilo eraf! In 2 weken! Huh? Wat? Ik was helemaal in shock. Het kon dus wél! Die kilo's kunnen er vanaf!

Vanaf dat moment ontstond er een soort extra drive; ik had het bewijs dat ook ik kon afvallen! De volgende opdracht binnen het programma was om een nieuw kledingstuk te kopen. Niet zomaar een kledingstuk maar hét stuk kleding waar je in wilt passen wanneer je je streefgewicht behaald hebt.

Daar had ik heel veel zin in (shoppen is altijd een goed idee!). Ik kwam echter van een koude kermis thuis. Ik heb wel 10 winkels bezocht, ben langs de rekken gelopen, heb kledingstukken aangeraakt en voor me gehouden. Wat nu pas doordrong: ik moest iets kopen in een maat waar ik niet in paste.

Oftewel; een kledingstuk kopen zonder het te kunnen passen in een maat waar ik overduidelijk niet in zou passen. Niks leek ineens leuk genoeg om 'zomaar' even te kopen. Teleurgesteld ging ik huiswaarts.

Een dag later heb ik in een kringloopwinkel een zwart rokje maat 40 gekocht. Dat deed niet zo'n pijn in mijn portemonnee en ik was minder bezig met wat het winkelpersoneel wel niet van mij dacht. Want ook dat speelde in mijn hoofd mee, bang dat het personeel me vragend of lachend aan zou kijken wanneer ik aan de toonbank stond. Voor de foto heb ik het rokje geprobeerd aan te trekken. Ik kreeg het niet eens over mijn heupen. Twee maanden later probeerde ik hetzelfde rokje nog een keer: ik paste m! Ik kreeg m weliswaar niet dicht (de rits aan de zijkant) maar een hele verbetering in 2 maanden tijd. Dit soort dingen gaven me de energie om door te blijven gaan.

Negatieve gedachten

Nog steeds had ik af en toe negatieve gedachten die een eigen leven gingen lijden. Ondanks alle complimenten (ik was zo'n 10 kilo afgevallen) bleven de negatieve gedachten mijn denken beïnvloeden. Precies op dat moment stuurde Bianca mij een oefening: voor iedere negatieve gedachte schrijf je 3 positieve gedachten op. Sindsdien doe ik dit iedere week meerdere malen, óók bij geen negatieve gedachten. Het is fijn om terug te lezen welke successen (groot en klein) ik al behaald heb. Ik hou in een boekje alles bij. De opdrachten die ik krijg maar ook mijn gewicht, hoeveel ik ben afgevallen en alle successen en positieve gedachten. Op het moment dat ik twee maanden bezig was met het programma woog ik al 10 kilo minder.

Steeds meer mensen zagen het en ik kreeg veel complimenten. Nog steeds luisterde ik de audio meerdere keren per week en viel daarbij altijd in een heerlijke, vaste slaap. Overdag merkte ik dat ik vaker andere keuzes maakte in relatie tot eten en als ik ook maar éven behoefte had om te snacken of dacht 'honger' te hebben probeerde ik afleiding te zoeken, een glas water te drinken of te denken aan de woorden van Bianca: je hebt áltijd een keuze. Wil ik 'alles' verpesten door nu een reep chocolade weg te werken? Of de snoeplade te plunderen? Hoe voel ik me als ik dat doe?

Is het dat echt waard? Vragen die ik me steeds afvroeg en ervoor zorgde dat ik hier heel duidelijk en overtuigend 'nee' op kon antwoorden.

Na bijna 3 maanden bezig te zijn met het programma is er al 17 kilo vanaf. Een bizar idee. Ik merk dat ik het soms zelf niet helemaal besef; mijn spiegelbeeld laat me zien dat het écht zo is. Mijn favoriete kleding is allemaal te groot, broeken en rokken zakken af. Ik baal ervan terwijl ik tegelijkertijd trots ben. Trots op wat ik in zo'n korte tijd bereikt heb. Inmiddels zijn twee collega's ook begonnen aan het programma. Samen zijn we een appgroep gestart om elkaar te motiveren en ervaringen te delen. Ook al hebben we allemaal ons eigen proces, daarvan ben ik me erg bewust.

Het voelt soms oncomfortabel om al mijn successen te delen. Als zij net een terugval hebben gehad wil ik niet delen dat er weer een kilo vanaf is of dat mijn kleding allemaal te groot is. Ik zoek dus wat bewuster naar de momenten waarop ik iets deel en hoop mijn collega's ook te kunnen motiveren met mijn ervaringen. Ze zijn natuurlijk niet voor niets gestart met het programma; ze zagen en hoorde mijn verhalen.

Om mezelf nog meer te motiveren maak ik aan de lopende band 'before and after' collages. Ik zoek foto's van vóór de start van het programma en zet een huidige foto ernaast. Dat geeft veel voldoening. 17 kilo! Dat is niet niks natuurlijk, het verschil is goed zichtbaar. Steeds vaker kijk ik in de spiegel en ben blij met wat ik zie.

Kleding die ik jarenlang in dozen had verstopt komt weer tevoorschijn en past weer! Ik maak een resolute beslissing door alle kleding die te groot is weg te doen. Veel doneer ik aan een goed doel en de rest begin ik op Vinted te verkopen.

Het loopt boven verwachting goed, wekelijks moet ik pakketjes versturen en het saldo loopt op. Ik stel me daar ook een doel: €500,- verdienen en nadat ik mijn streefgewicht behaald heb mag ik daar nieuwe kleding van shoppen van mezelf. Een mooie beloning!

Met nog 8 kilo te gaan tot mijn streefgewicht (ik wil 25 kilo afvallen). Pas ik de jurk die ik 2 maanden geleden uiteindelijk toch maar online gekocht heb. Een feestelijke, zomerse jurk in een prachtige oceaانبlauwe kleur.

MOTIVATIE

In maat 40. Ik heb al eens een poging gewaagd maar de jurk paste niet over mijn schouders of heupen. 6 weken later past ie wél. Euforisch moment!

De rits op de rug gaat helaas niet helemaal dicht (en ik heb ook geen hulp gevraagd) maar hij "past". Dit soort momenten zorgen bij mij ervoor dat ik doorzet. Al moet ik eerlijk bekennen dat het nog geen enkel moment zo heeft gevoeld. Het is geen dieet waarbij je moet "doorzetten" om je doel te halen. Je hoeft er niet je hele leven voor om te gooien, jezelf alles te onzeggen en iedere dag tegen je zin in te sporten en trainen. Dat is juist het mooie!



BASISREGELS

Het programma werkt met 8 basisregels waar je je aan dient te houden. Het zijn simpele regels als in; drink veel water of eet 3 keer per dag. Makkelijk op te volgen regels. Zeker voor iemand die van regels, regelmaat en structuur houdt. Naast deze regels krijg je via de website steeds toegang tot een nieuwe module waarin oefeningen en mp's voorbijkomen. Je kunt deze volgen of beluisteren al naar gelang jij je er prettig bij voelt. Niet alles is van toepassing of voelt comfortabel en dat is prima. Je kunt je eigen pad in je eigen tempo bewandelen. Je krijgt aan het begin van het programma een mp3 met een hypnose sessie waarbij de virtuele maagband geplaatst wordt.

Doordat het onder hypnose gebeurt gaan jouw hersenen echt geloven dat die band er zit. Voor mij betekende het dat wanneer ik teveel at ik het direct moest bekopen met een hele avond misselijk zijn. Een goede les. In principe kun en mag je alles eten wat je wil. Met mate. Het is de bedoeling dat je bewust eet, de tijd neemt en je eten goed proeft. Daarnaast leer je om te voelen wanneer jouw lichaam genoeg heeft gehad. Genoeg is genoeg. Dat gaat voor mij in een soort mantra dagelijks door mijn hoofd. Wat jouw lichaam nodig heeft en wat jouw hersenen zeggen wat je nodig hebt zijn twee verschillende dingen. Je leert van Bianca hoe je het verschil kunt herkennen en hoe je er naar kunt handelen, of juist niet.



herinnering aan waar ik vandaan kom

van drie naar twee

Nog een mooie mijlpaal was toen ik in plaats van 3 cijfers nog maar 2 cijfers op de weegschaal zag staan. Wat een fijn gevoel was dat! Lang geleden (ik denk 10 jaar?!) Dat ik minder dan 100 kilo woog. Veel mensen kijken me ongelovig aan als ik ze vertel dat ik 115 kilo woog. Ze zagen mij niet als 'dik'. Nu heb ik het geluk dat ik 1.86 cm ben. Een lange vrouw dus. Die kilo's zijn dan blijkbaar toch wat beter verdeeld of maken me niet meteen 'opvallend dik' om het zo te zeggen. Als ik op internet ga zoeken heb ik qua cijfertjes toch echt wel te maken met extreem overgewicht. Dat doet pijn om zoiets te lezen. Heel lang sloot ik mijn ogen voor zulke informatie.

Deed alsof ik me niet aangesproken voelde of dat het niet over mij ging. Ik ben inmiddels ook een expert in selfies maken. Aan een selfie zie je mijn gewicht niet. Ik weet precies vanuit welke hoek ik de foto moet maken.

Als er al eens een foto bestaat waarop ik helemaal sta, dan is dat zeker geen selfie. Want ook bij dat soort foto's weet ik mezelf ervan te overtuigen dat het wel meevalt met dat overgewicht.

Ik zoek naar de juiste pose en pas mijn kleding aan. Heel af en toe word ik geconfronteerd met een foto waar ik heel onvoordelig op sta. Dan heeft iemand anders een foto van me gemaakt. Ik schrijf onvoordelig omdat dit niet is hoe ik mezelf wilde zien. Te confronterend. Door zelf de regie te nemen met foto's maken komt het niet vaak voor dat ik oog in oog met mijn eigen reflectie sta.

De eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat ik dit soort foto's meestal meteen delete. Als de foto er niet is dan is er ook geen probleem. En dus leefde ik verder, die kilo's met me meezeulend en mijn kop diep in het zand.

De ommekeer kwam bij mij eigenlijk pas nadat ik foto's van mezelf zag op mijn verjaardag. Ik had lang nagedacht over wat ik aantrok en voor de spiegel zag het er oké uit. Op de foto kwam de waarheid echter keihard binnen. Mijn outfit verhulde die buik helemaal niet en die leuke zwarte broek ook niet. Ik was een paar dagen na het bekijken van het gratis webinar jarig en de gedachte aan het 'ik verander wel' programma lieten me niet meer los. Als ik ooit zou willen veranderen en er écht iets aan zou willen doen, dan moest nu het moment zijn. Dit zou mijn allerlaatste poging zijn om gewicht te verliezen.

PHOTOSHOP EN HOCUS POCUS

Het traject is geen wondermiddel, het is geen lot uit de loterij of trucje wat je onder de knie moet krijgen. Het is een verandering van mindset, je verandert je manier van denken. Hierdoor ga je anders kijken naar eten maar ook leer je anders naar jezelf kijken. Ik geef toe; sommige opdrachten waren te zweverig voor mij maar dat maakt niks uit. Zolang je de rode draad volgt is het haalbaar.

Onlangs nam ik deel aan 'een uurtje live met Bianca'. Dit wordt iedere maand georganiseerd maar ik kon steeds niet op de dagen en tijdstippen. Deze keer wel. Spannend om met een klein groepje vrouwen ervaringen te delen.



*Op de twee linker fotos draag ik een rok maat XL.
Op de rechter foto's maat M.*

KNOP OMZETTEN

Je kent niemand maar vertelt ineens jouw verhaal. Vol trots heb ik mijn reis kunnen delen met deze mensen en ook hun verhalen en struggels gehoord. Mooi om te zien hoe anderen het ervaren en mooi om te zien dat je elkaar kunt helpen door je verhaal te vertellen en te delen. Deze online meeting was voor mij wéér een extra reden om gemotiveerd te blijven en in deze fijne flow te blijven.



Het laatste deel van het 5 maanden durende traject brak aan. In 4 maanden tijd gaf de weegschaal 20 kilo minder aan. 20 kilo! Dat zag ik maar ook anderen zagen het. Veel mensen zeiden tegen me dat ik er zelfverzekerder uitzag, dat ik straalde of dat ik veel gelukkiger leek. En dat voelde ik allemaal! Ik merk dat afvallen, een gezond gewicht behalen, begint met een knop die je in je hoofd moet omzetten. Dat knopje heb ik jarenlang gezocht, ik dacht het gevonden te hebben, echter, het bleek voornamelijk wilskracht of doorzettingsvermogen te zijn.

Prima eigenschappen als je wilt afvallen alleen zijn ze vaak maar van korte duur. De knop waarbij je écht iets verandert in je hoofd, je anders gaat gedragen en anders gaat denken, die heb ik 4 maanden geleden pas gevonden.

Het voelt niet alsof ik iets vol moet houden of dat ik moet doorzetten. Deze opmerkingen en adviezen krijg ik regelmatig. Voor mijn gevoel is er iets wezenlijks veranderd in mijn manier van denken.

Mijn relatie met eten en de manier waarop ik naar mijn lichaam kijk. Mijn lichaam is me dankbaar dat ik eindelijk goed voor haar zorg. Dat ik me niet meer laat leiden door een momentopname waarbij een zak of bak leegeten of een 2e of 3e keer opscheppen de norm was.

Foto van september 2021, ik woog 115 kilo

HOOFD VS HART

Er zijn een paar mensen in mijn omgeving die ik van iedere stap die ik maak binnen dit proces op de hoogte breng. Ik check regelmatig of het niet 'té' is en of ik niet enorm loop te 'spiegelen' met al die geweldige resultaten. Want aan de buitenkant is er veel verandert in korte tijd. Binnenin zie ik dat nog niet altijd. Mijn hoofd ziet nog steeds een vrouw die 22 kilo (weer twee minder!) meer weegt.

Ik voel me tegelijkertijd supergoed en vol energie maar van de andere kant zit het beeld van een vrouw met overgewicht in mijn hoofd. Thuis op de bank zit ik in dezelfde comfortabele hoodie en suède broek voor de tv. Zouden dat soort dingen niet ook moeten veranderen? Wellicht helpt het als ik deze comfi bankhangkleding ook vervang door een kleinere maat?

Ik heb het al eerder gemerkt met kleding. Nieuwe kleding in een kleinere maat kopen en aantrekken doet veel meer voor je dan kleding aandoen waar je 10 jaar geleden inpaste en nu weer aandoet. Zal vast iets psychisch zijn maar dat wordt dan de volgende stap. Ook bankhangkleding mag in de nieuwe maat!

Ik appte een oud collega die vorig jaar 30 kilo is afgevallen. Herkende ze zich hierin? Het antwoord was: jazeker! Zij was degene die me aanraadde om nieuwe kleding te kopen, kleinere maat, strakker. Anders dan anders. Die buik niet meer verbergen. Dat laatst vind ik nog lastig.

Doordat ik mijn buik altijd heb "moeten" verbergen van mezelf voelt het heel oncomfortabel om nu ineens te showen.

Want ik heb nog steeds een buik(je). In mijn hoofd gaat het tegen alle principes en (voor)oordelen in die ik heb over vrouwen met een buikje. Dat 'hoor' je niet te zien. Aangezien het nooit een afgetrainde sixpack gaat worden en de meeste vrouwen iets van een bolling/ronding/buikje hebben weet ik dat het aan mij ligt. Dit is iets wat ik aan mijn eigen (zelf)beeld zal moeten veranderen. Dit kost wat meer tijd vrees ik, ik heb het grootste deel van mijn leven mijn buik proberen te camoufleren. Bang voor opmerkingen, bang voor starende ogen, bang voor wat mensen dachten.

SHARING IS CARING

'Zou ze zwanger zijn? Eet ze teveel? Daar mag wel wat vanaf! Wat een buik'. Gedachten die in mij opkomen maar waar ik eigenlijk boven zou moeten staan. Ik heb met helemaal niemand zijn gedachten iets te maken behalve met die van mezelf.

Inmiddels zijn twee collega's en drie kennissen ook gestart met het programma. Zij werden enthousiast door mijn verhalen en door het resultaat dat ik behaald heb. Ook de kapper werd afgelopen week enthousiast toen ik vertelde wat ik had bereikt. Dat is de eerste vraag die mensen stellen wanneer ze horen dat ik 22 kilo in 4 maanden tijd ben afgevallen: hoe dan?. Ik vertel ze eerlijk mijn verhaal, mijn ervaringen en dat het voor mij werkt. Ik raad ze het gratis Webinar aan zodat ze voor zichzelf kunnen bepalen of het iets voor hen is. Inmiddels heb ik Bianca ook verteld over mijn aanstekelijke enthousiasme en zij kan dit erg waarderen.

Na ruim 5 maanden is het programma van 'ik verander wel' afgerond. Mijn weegschaal geeft inmiddels 25 kilo minder aan. Oftewel mijn streefgewicht heb ik binnen vijf maanden bereikt. Veel meer dan dat ik vooraf gehoopt en verwacht had! Ik zou al superblij zijn geweest als ik die 25 kilo in een jaar zou zijn afgevallen. Ik snap dat het klinkt als 'te mooi om waar te zijn'.

Dat zou ik zelf ook hebben gedacht als iemand mij dit vooraf had verteld. Het enige wat ik daarop kan zeggen: het kán wel! Ik ben het levende bewijs! Nu begrijp ik ook dat dit voor iemand anders niet meteen zo voortvarend zal verlopen.



25 kilo aan kattenbakkorrels laat zien hoeveel ik ben afgevallen

Misschien hoeft dat ook helemaal niet. Iedereen heeft een ander doel voor ogen. Maar ook bij iedereen is er een onderliggend 'probleem' (klein of groot) wat je moet ontdekken gedurende het traject.

Eindstand

Niet alles laat zich makkelijk oplossen of kun je eenvoudig loslaten. Hier zitten veel diepere lagen onder in veel gevallen. Ik denk dat ik de omslag van 'het knopje wat omgaat' meteen in het begin heb mogen ervaren. Ik geloof ook echt dat ik 'er klaar voor was'. Dat is wel een vereiste om het te laten slagen. Je mag sceptisch zijn en je vraagtekens hebben voor je start maar je moet er wél voor gaan. Hoe "buiten je comfortzone" of "ongemakkelijk" sommige opdrachten wellicht voor je zullen zijn.

Na deze 5 maanden heb ik nog 7 maanden toegang tot het programma. Ik kan de oefeningen dus blijven herhalen en alle MP3's nogmaals beluisteren. Op deze manier zorg ik ervoor dat ik deze verandering in mindset vast blijf houden!

Waar een wil is, is een weg! Ga ervoor wanneer jij er klaar voor bent, zie het als een investering in jezelf en de rest van je (slanke!) leven.

IKVERANDERWEL

Wil je weten welke inzichten Bianca jou kan geven? Je kunt jeen GRATIS webinar volgen! Klik [HIER](#) voor de data.

UPDATE!

Inmiddels is het eind 2023 en tijd voor een update. Ik heb voor het laatst in juni 2022 op de weegschaal gestaan. Voor mij voelde het steeds weer als een enorme drempel. En daarna voelde ik me óf euforisch óf depressief. Ik kon dat niet loslaten. Dus dan maar helemaal niet.

Dat is prima vol te houden. Ik kijk nu alleen nog naar mijn kleding. Hoe strak zit die broek of die rok? Dan weet ik dat ik weer even aan mijn mindset moet werken. Dan luister ik een tijdje weer de MP3's voor ik ga slapen en let wat beter op de drie maaltijden per dag. Want hé, ook ik ben maar 'gewoon' en mens. En bij mij gaat het ook niet constant 'goed'.

Maar wat is goed? Goed is bij mij als ik lekker in mijn vel zit en tevreden in de spiegel kijk. Je gewicht schommelt. Altijd. Iedere dag, iedere week, ieder jaar.

Niemand weegt 12 maanden lang precies hetzelfde. En dat is helemaal niet erg. Ik kies ervoor om niet iedere dag met mijn gewicht en eten bezig te zijn. Dit zijn voor mij waardevolle lessen die ik tijdens het programma heb omarmt.

Wanneer ik nu diëten, recepten of 'verboden voedsel' tegenkom op sociaal media, kan ik het aan me voorbij laten gaan. Voor mij is afvallen gelukt door verandering van mindset. Ik kan nog steeds alles eten en drinken alleen met mate.

Ik ben me ervan bewust dat ik áltijd een keuze heb.

Oftewel, de stand van zaken nadat ik twee jaar geleden gestart ben; ik ben nog zeker 20 kilo lichter en schommel af en toe met mijn gewicht. Ik weet nu dat 1 avondje ongezond bezig zijn er niet voor zorgt dat ik 5 kilo aankom. Ik wéét nu hoe ik moet denken en dus ook wat ik wel of niet moet doen. Het allerbelangrijkste is hoe ik me voel. Veel meer zelfvertrouwen en een actieve mindset.

Ik wandel dagelijks (iedere pauze op mijn werk > weer of geen weer!) en kan traktaties 9 van de 10 keer aan me voorbij laten gaan.

Wanneer je nog twijfelt mag je me altijd een bericht sturen maar overtuig jezelf en volg het gratis webinar, wie weet is dit ook voor jou de oplossing om weer te kunnen genieten en je blij te voelen in je eigen lijf!



Foto zomer 2023