

Succesverhalen en inspiratie Juli 2011

Het gaat mij goed. Nu 5 kilo lichter na onze eerste ontmoeting. Ik eet bewust en snoep zeker niet. Verder geniet ik van het leven en ben niet meer zo bezig met mijn figuur. Uiteraard wil ik zo lang mogelijk gezond blijven dus daar gaat mijn aandacht naar uit.

T en ik hebben een goede deal gesloten, om 2 keer in de week te zwemmen!
Gezellig, calorieën verbranden onder het zwemmen en fit worden!
Verder maak ik nog steeds gebruik van de Wii en wandel veel. Het resultaat is nu goed te zien, krijg ook steeds meer complimenten.



Wij hadden vrijdag een bruiloft, zonder gebak, met wat hapjes, maar daar heb ik (bijna) niks van gehad, ik merk dat het steeds meer een gewoonte wordt om gewoon niks te nemen, of niet veel. Dat ik er gewoon ook niet zoveel zin in heb. En dan drink ik cola light of water, i.p.v. de cola'tjes die ik normaal altijd dronk. Wij eten ook een stuk gezonder 's avonds en ik begin echt een passie op te bouwen voor koken, nieuwe recepten uit proberen die gezond en lekker zijn, zelf pasta maken enz. Alle boeken van Jamie Oliver komen de kast weer uit.

Hier zijn we de paasdagen goed doorgekomen, Koninginnedag ook.
Ik beweeg nog steeds 2x in de week, 1x banen zwemmen en 1x wandelen met een vriendin. Zaterdag zijn we uit eten geweest bij de wok, met vrienden van ons, daarna naar het concert van Marco Borsato geweest (dus 3 uur lang staanswingen ;) en gisteren zijn we naar de Beverwijkse Bazaar geweest (flink wat uren rondgelopen).

Vandaag een mijlpaal. Ik heb wat leuke kleding kunnen scoren in de uitverkoop allemaal maat 42 (ik heb ooit 48 gehad). Het is al wel 25 jaar geleden dat ik maat 42 heb gehad. Voelt erg goed en de keuze in kleding is nu ook groter. Alles staat beter.

Ik ben erg bezig met het "ja, maar" verhaal en dat betekent vaak tranen met tuiten, maar geen lekkers ;).

De vorige keer heb ik afgesproken dat ik een maand lang geen taart zou eten. Nou het begon gelijk goed dat weekend. Een verjaardag (van en vriendin die altijd erg aandringt en je het overgebleven gebak meegeeft in een bakje) en een patiënt die jarig was en op gebak trakteerde. Beide situaties heb ik overleefd en geen gebak genomen. Bij de vriendin stond het allemaal op tafel zodat iedereen zelf kon pakken, dus ik hoefde ook niets af te slaan. Ik had mijn man op de hoogte gebracht van de deal dus zou me steunen als het mis dreigde te gaan, maar dat is gelukkig niet nodig geweest :). Ook op het werk nu 2 keer gebak afgeslagen en ach....het geeft eigenlijk een beter gevoel om het af te slaan dan met een schuldgevoel van een gebakje "genieten".

Ik heb een mooie vakantie gehad, lekker genoten van de mooie omgeving en eten ;) Maar het goede nieuws is dat er niks aankomen is, maar ook niet afgevallen. Ik blijf nu steken op -14,8, dus ben al zeer tevreden.

Ik kan me zo goed voorstellen dat het voor jullie zoetekauwen moeilijk is om van de taart en koekjes af te blijven. Datzelfde heb ik met hartigheden, alhoewel het heel goed gaat om van de chips af te blijven. Ik heb een goede balans gevonden van gezond goed eten en bewegen. Ik ben mij ervan bewust als ik eens de neiging krijg om ongezonde dingen te eten. Vaak lukt het om mijn vervelende gevoel op een andere manier op te lossen, heel soms niet, maar dan neem ik wat anders dan chips, ook simpelweg, omdat het niet in huis is. Ik word sterker, door dingen te verduren (dat is niet altijd gemakkelijk), maardurf mijn emoties ook meer ruimte te geven (liever een avond huilen, dan een avond eten..... alhoewel, je krijgt er zo'n raar gezicht van ;-)).



10 KILO LICHTER

Ik heb deze week het hardlopen weer opgepakt. Ik merkte de afgelopen weken dat het er niet van kwam, het er ook bij liet zitten omdat ik moe ben en een vol hoofd heb. Ik denk veel aan en na over de toestand van mijn moeder.

Er zit weinig verbetering in haar situatie. Dat maakt me moe, heb weinig energie. Dat is een voor de hand liggende reden voor mij kennelijk om het hardlopen er bij te laten zitten. Echter ik weet ook dat als ik er op die manier mee omga mij dat niet echt iets oplevert. Vandaar het hardlopen weer gestart met als insteek "goed voor lichaam en geest". Verder heb ik vorige week mijn prioriteitenlijst bijgewerkt om zo mijn eigen grenzen te bewaken (zorgen voor mezelf dus).

Helemaal blij dat ik de grens van -10 bereikt heb, langzamerhand gaan steeds meer mensen het zien en krijg ik leuke complimenten!

Lekker die meivakantie! Ik ben lekker actief, weet je wel hoeveel een mens moet sjouwen om 2 kids van 10 & 11 bij te kunnen houden in de Efteling? Phoe! Maar ook vanavond weer hardlopen met mijn vaste zaterdagmaatje. Van de week ook een klein rondje gedaan, maar was nog iets te moe. Dan maar wandelen ;-)

Gister mijn kids bij een vriendin neergezet en met haar lekker een uurtje hard gelopen. Maandagavond 2 bruggen gerond, ook hardlopend. (nou ja, half dan... ;-)
Donderdagochtend een klein rondje op het ruige terrein achter Van der Valk.

Op zondag staan altijd de onvermijdelijke familie visite op het programma dus doen we die.... op de fiets. Mijn ouders wonen in Rolde (ca 10 kilometer) en we hadden alle tijd dus de mooie route via het Poepenhemeltje en Balloo genomen. Onderweg wel even wat drinken (hoeveel Kcal zitten er ook al weer in Ice-tea?) en wat lekkers (fruit) van huis meegenomen. Mijn kids vinden het geweldige entertainment, deze fiets tocht.

Rare gewaarwording: zijn mijn vingers nu ook slanker geworden? Mijntrouwring valt bijna van mijn vinger! Hopelijk niet echt een teken want die kerel van mij is nog niet aan vervanging toe!

Ik heb net mijn motivatie A4 die ik vorige keer aan jullie heb laten zien, boven de koekjestrommel gehangen! Het gaat al een paar dagen wat mis en duik ik toch in de koekjestrommel waar overigens geen lekkere koekjes inzitten, en haal er wat uit en eet dat op. Ik lees dat ik niet de enige ben met dit probleem ;-).

Met Pasen heb ik niet veel gesnoept we hebben zelf nog eitjes in de kast staan!

Straks ga ik een lekkere zelfgemaakte salade eten met een stukje bruinbrood. Heerlijk lijkt me dat.

Het volgen van mijn nieuwe eetpatroon gaat verder goed. Heb vandaag wel een stukje taart op, maar dag mag. Verder fiets ik iedere dag, geniet van de zon, heb afgelopen maandag getennist. En bij dit alles geniet ik van de zon. Het goede leven dus.

Ik ga nu voor stabilisatie. Ik heb mijn 10 kilo eraf gehaald en werk aan een evenwicht. Toch zie ik vooral voordelen, wat staan die nieuwe kleren toch leuk! ;-)
Mijn man ziet vooral rood na het bestuderen van de afrekeningen.

Verder zitten de broeken die vorig jaar strak zaten, me nu weer wat losser. Dus denk dat het wel goed zit. Vind wel, dat ik meer van mijn eten 's avonds geniet.

Ben op het moment al veel kleren aan het veranderen.
En een nieuwe broek gekocht met wel 2 maten kleiner!

Ik merk dat mijn moeder heel erg haar best doet om vooral heel veel lekkere hapjes en chips etc voor mijn neus te zetten. Als ik dan aangeef die niet te willen zeg ze, ach joh, het is zondag. Ik denk dat ze graag ook iets zou willen afvallen, maar daar de zin nog niet voor kan vinden.

Ik vind het zwemmen steeds fijner worden en als het mee zit en het weer laat het toe gaan we er zelfs heen op de fiets.
Ik sta soms verbaasd van me zelf.

Gisteren zes witte paaseitjes gegeten. Niet goed, maar na zes stopte ik omdat ik het gewoon niet lekker vond. Wat een fijne ontdekking!



WWW.10KILOLICHTER.NL



Gefeliciteerd met jullie proces en resultaat!

Gefeliciteerd met jullie proces en resultaat!
Hartelijke groeten van Fenna Janssen, diëtist - therapeut