

Mijn ervaring en mijn levensloop van afvallen



135KG



95 kg



65kg

Dit is een korte versie van mijn afgelopen 12 jaar.
Zoals je ziet ben ik in totaal 70 kilo afgeslankt.

Wat was de reden om te beginnen? Mijn zus kreeg diabetisch en dat wilde ik niet.
BRRRR al die spuiten iedere dag.

Na vele ups en downs kreeg ik eindelijk het resultaat onder de 100 kg.
95kg zuiver in mijn blootje op nuchtere maag.

Soep-, bananen-, Adkins-, uithongeren, drankdieet, pillen van de dokter. Noem maar op ik heb ze denk ik allemaal wel geprobeerd. Alle diëten helpen maar je mag er niet mee stoppen, wat ik uiteraard steeds deed omdat het niet vol te houden was.

Het grote nadeel: mijn vitaliteit ging met sprongen achteruit in plaats van vooruit. Wat wil je als je jezelf zo verwaarloosd met al die crash diëten. Na drie weken snakte ik weer naar "normaal" eten. Het was allemaal zo lekker en zo moeilijk om steeds nee te zeggen.

Dit heb ik 4 jaar volgehouden. De keerzijde begon toen mijn dochter ook wilde afslanken. OH JEE ik zag al een hele lijdensweg vol ellende voor haar. Maar ze was al snel 8 kilo afgeslankt en had niet minder maar steeds meer vitaliteit gekregen, waar ik zeer jaloers op was.

Ze nodigde me uit voor een infoavond hoe zij het had gedaan. Wat die mevrouw me allemaal vertelde daar viel mijn mond van open. Wow had ik dat 20 jaar eerder geweten dan was ik nooit zo dik geweest. Ik gaf het een maand de tijd om het ook te proberen baat het niet dan schaadt het niet en ik startte met het vitaliteitsprogramma.

Na 3 dagen kwam de buurvrouw buiten toen ik de ramen aan het wassen was en die vroeg: "Hé Rian welke peper hebben ze in uw gat gestoken?" Ik zwaar beledigd "waarom vraag je dat" "Nou ik zie je niet dikwijls je ramen wassen"
Tja wat wil je als je geen greintje conditie en vitaliteit hebt door al die crash diëten dan is een keer blazen over de tafel al stof afdoen.

Na een maand was ik 4 kilo afgeslankt en mijn hele huis heeft een grote schoonmaak gehad. Ik ben overgestapt naar het afslankprogramma en binnen 7 maanden was ik de laatste 30 kilo ook kwijt.

Ik ben niet alleen mijn kilo's kwijt maar ook het jojo effect om steeds weer kilo's aan te komen die ik was afgevallen.
Natuurlijk moet ik nog wel opletten maar dat is geen probleem meer.
Ik kan nu zeer goed nee zeggen tegen dingen die ik niet wil eten.
Toch eet ik ook nog een frietje of een ijsje, ook een koekje gaat er ook nog altijd goed in.
Maar ik heb geleerd wanneer nee en wanneer ja te zeggen.