

Ik ben met Herbalife begonnen toen mijn vriend Paul een proefpakket gekregen had van mijn coach Rian.

Normaal gezien was dat voor hem, maar omdat ik wist dat hij het niet zou gebruiken, heb ik het dan maar gebruikt.

Ik woog op dat moment bijna 90 kilo.

Ik ben dan 2 kilo afgevallen met het proefpakket.

Ik weet niet meer hoe ik dan uiteindelijk in contact ben gekomen met Rian, ik denk dat ze mij heeft gecontacteerd via Paul.

Op 23 maart vorig jaar ben ik gestart met het gezonde ontbijt en daarna ben ik overgeschakeld op het afslankprogramma.

Nu een jaar later heb ik mijn doel bijna gehaald. Al willen de laatste grammen er maar niet af.

Dankzij mijn coach heb ik dit behaald, Ze geeft mij regelmatig tips en wijze raad wat ik kan eten en wat niet.

Ik heb ook verschillende dingen van haar gekregen, zoals een mok en een fles waar je fruit in kan doen om je water een ander smaak te geven, zodat het gemakkelijk is voldoende te drinken.

Ik heb van haar ook recepten gekregen om gerechten te maken om nog gemakkelijker gewicht te verliezen.

In het begin heb ik geregeld recepten gemaakt, maar nu is dat wat minder. Maar ik let nog altijd op wat ik eet, maar niet meer zo precies als in het begin. Waarschijnlijk komt het daardoor het me te lang duurt voor ik het gewicht heb bereikt dat ik wil hebben.

Nu heeft ze een paar dingen opgeschreven wat ik 's avonds kan eten voor de tv zodat ik geen zoete dingen meer eet.

Dat is voor mij het moeilijkste om geen zoet te eten voor de tv. Niet dat ik een zoetebek ben want ik snoep niet veel, maar je zit voor tv en je hebt niets om handen en automatische wil je dan van alles eten. Wat dan niet goed is voor je gewicht.

Ik zal er wel geraken en mijn doel bereiken met de vele tips en de steun van mijn coach.

Bedankt Rian

