

# Gezond en fit weer oppakken

Ik heb mijn facebook pagina [Gezond en fit](#) uit het stof gehaald. Voorheen was het nog Gezond en fit 2015, maar dat heb ik dus veranderd. Ik heb het moeilijk met gezond eten. Ik eet te veel dingen die niet goed voor mij zijn. En eigenlijk eet ik te weinig, omdat ik niet regelmatig eet. Vergeet de tussendoortjes te eten en daarom ga ik in de avond de mist in. Vaak dus ongezond snacken. Dit alles wil ik weer proberen te gaan veranderen, dit zeg ik eigenlijk al een hele tijd. Maar het lukt me gewoon niet. Dat komt omdat het met mij gewoon niet zo heel goed gaat en je dan al snel pakt naar het verkeerde voedsel. En voor het gemak gewoon de tussendoortjes niet klaar maakt.

Alleen er is een tijd geweest dat ik dit wel deed, dat ik regelmaat had in mijn eetpatroon en dat ik gewoon met behulp van sporten erbij 25 kilo afviel. Nu wil ik eerst mijn eetpatroon gaan veranderen, sporten ga ik ook weer rustig oppakken.

## **Eet-dagboek**



Ik ga ook weer een eet-dagboek bijhouden en daar zal ik hier regelmatig een update van plaatsen.

Je zult zien dat het natuurlijk niet allemaal gelijk prima dik in orde is, anders was ik er niet aan begonnen.

Ook vind ik het juist heel moeilijk me op dit gebied bloot te geven, want ja ik schaam me wel voor mijn eetgedrag.

Schaam jij je ook weleens voor je eetgedrag?

## **Maandag**

### *Ochtend*

*Magere yoghurt met haverhout en rood fruit*

### *Tussendoortje*

### *Middag*

*Lasagne*

### *Tussendoortje*

*Appel*

### *Avond*

*Wokgerecht*

### *Tussendoortje*

*Stuk pizza (omdat het nog over was van het weekend, zonde om weg te gooien)*

*Drinken*

*Beweging*

*30 min fietsen, Cardio:*

## **Dinsdag**

*Ochtend*

*Danio kwark +banaan*

*Tussendoortje*

*Middag*

*Aardappelpuree, spinazie, rundervink, gekookt ei*

*Tussendoortje*

*Avond*

*4 boterhammen met file American*

*Tussendoortje*

*Bakje gezouten mais*

*Drinken*

*Kop thee en water*

*Beweging*

*30 min fietsen*

## **Woensdag**

*Ochtend*

*Danio kwark + banaan*

*Tussendoortje*

*Appel*

*Middag*

*Opgebakken aardappelen met handje magere spekblokjes, sla met komkommersalade en farmersalade, gehaktbal*

*Tussendoortje*

*Avond*

*3 eieren met handje spekblokjes beetje kaas, wrap met kruiden roomkaas en 2 plakjes kalkoenfilet*

*Tussendoortje*

*Mandarijn*

*Drinken*

*Water*

## *Beweging*

*25 min fietsen*

## **Donderdag**

### *Ochtend*

*Warme havermout met rood fruit*

### *Tussendoortje*

### *Middag*

*Fruitsalade met yoghurtdressing en kipfilet (gekruid)*

### *Tussendoortje*

### *Avond*

### *Nasi*

### *Tussendoortje*

### *Drinken*

*Thee en water*

## **Vrijdag**

### *Ochtend*

*Warme havermout met rood fruit + banaan*

### *Tussendoortje*

### *Middag*

*Bagel met filet American, wrap met kruiden roomkaas en 2 plakjes kalkoenfilet*

### *Tussendoortje*

### *Avond*

*Patat met 2 frikandellen en een hamburger met mayo en curry*

### *Tussendoortje*

### *Drinken*

*Thee, water en 1 glas aanmaaklimonade*

## *Beweging*

*30 minuten fietsen*

*Yogales*

## **Zaterdag**

### *Ochtend*

*2 mandarijnen*

*Tussendoortje*

*Middag*

*Kwart Turks brood met brie, Kwart Turks brood met Kip kerrie*

*Tussendoortje*

*Avond*

*Kapsalon*

*Tussendoortje*

*2 handjes gezouten pistachenoten*

*Drinken*

*Thee, Blikje Cola en een flesje cola*

## **Zondag**

*Ochtend*

*Warme havermout met rood fruit*

*Tussendoortje*

*Middag*

*2 witte boterhammen met komijnekaas*

*Tussendoortje*

*Avond*

*Nasi met satésaus en een gebakken ei, 2 augurken*

*Tussendoortje*

*Klop klop toetje*

*Bakje gezouten pistachenoten*

*Drinken*

*Thee en water*

---

# **Bodie Boost \*4\***

[social\_share]



Week 6 en 7 zijn alweer om, gaat allemaal erg snel maar het afvallen wat minder snel maar ben nog steeds wel erg tevreden over het resultaat. Al moet ik zeggen dat het halve week 7 niet zo goed meer ging met BB, merk dat ik meer van bepaalde families binnen krijg en te weinig van andere families. En ook dat merk ik heel erg aan mijn lichaam, ik heb een opgeblazen gevoel al dagen. Wat kan je lichaam veranderen als je zolang gezond eet en dan ineens iets minder goed bezig ben ermee.

Voor de Pasen heb ik ook nog eens 2 avonden aan de chips gezeten, en niet de bakjes die voorgeschreven staan bij BB. Dus ik dacht met wegen zal wel aangekomen zijn, maar nee ik ben zelfs nog afgevallen. Niet heel veel maar alles wat eraf is dat is mooi meegenomen.

Dan is het ook nog Pasen geweest, en heb er gewoon heerlijk van genoten. Lekkere broodjes, croissantjes, eitjes, gourmetten, ijs toe en een paashaas gegeten. Ik weet dat ik alles wel mag eten, maar wel in de maten van BB en daar heb ik me niet heel erg aangehouden.

Maar zoals Charlotte dat zegt, ik ga weer lekker knallen en me heel goed aan BB houden dan moet ik me vast weer lekkerder in me vel gaan voelen. Dan zal dat opgeblazen gevoel ook wel weer weg gaan. En natuurlijk kan ik weer naar de sportschool, hij was even dicht vanwege de verhuizing. Dus ben benieuwd woensdag hoe de nieuwe sportschool eruit ziet.

Weegmoment: Ik sta nu op 96,65 kilo, een totaal van 22,40 kilo

eraf.