

BBB challenge (bye bye buikje)

[social_share]

Ik ben nog altijd bezig met mezelf om mijn lichaam gezonder te krijgen, en nu ben ik via Marieke een challenge aan gegaan. Ze plaatste op FB en haar blog een oproep wie ermee zouden doen met deze challenge. En volgens mij is er massaal op gereageerd en ook ik doe mee, al is het alleen maar weer een extra motivatie om door te gaan met het afvallen.

Heel graag wil ik onder die 90 kilo komen en tot nu toe blijkt het niet te lukken, ik ben wel heel goed bezig hoor want vet raak ik wel kwijt. En ja spieren wegen ook nog eens meer dan vet.

Deze challenge loopt voor 4 maanden dus tot aan het einde van het jaar. Het enige wat ze van me vroeg was een foto van je begin gewicht op de weegschaal, en aangeven wat mijn doel is. Hoeveel ik wil wegen aan het einde van het jaar. Foto,s delen met healthy voeding, sport enz op instagram met #BBB. Dit is geen verplichting maar wel een fijne motivatie ook voor de andere die mee doen.



Dit is mijn begin gewicht, en aan het einde van het jaar moet

er een foto verstuurd worden met het getalletje 88, want dat is mijn doel.

Wil jij hier nou ook aan meedoen nou dat kan natuurlijk...

Hoe doe je mee?

1. Stel een doel voor jezelf dat je over 4 maanden (met Oud en Nieuw) gehaald wilt hebben.
2. Mail een foto van het getal op jouw weegschaal naar **bbb@mariekevanwoesik.nl** en vertel in de mail wat jouw streefgewicht is.
3. Like de Facebookpagina van Marieke als je haar dagelijkse updates wilt volgen en jouw ervaringen wilt delen. (Ze twitter en instagram met #BBB! Jij ook?)
4. Aan het einde van het jaar vraag ik je om weer een foto te mailen van het getal op jouw weegschaal en verwacht ik een blijde mail waarin staat dat je je doel gehaald hebt!

Zoals jullie van mij gewend zijn hou ik jullie nog altijd op de hoogte van mijn afvalrace.