

Bodie Boost *2*

[social_share]

Inmiddels ben ik begonnen in week 4 van BodieBoost, en het bevalt me prima. Ik volg niet echt de week menu,s uit het boek, pas gerechten aan en maak gewoon me eigen gerechten. Zolang ik me maar aan de hoeveelheid van de families hou, komt dat wel goed. Merk echt dat ik veel gezonder eet s,avonds en dat er dus vaker groente op tafel staat.



Ook heb ik nu altijd fruit in huis, want tussendoortjes moet je wel eten, anders verbrand je minder als je alleen s,morgens, s,middags en s,avonds eet. En nu pas ga ik merken dat mijn lichaam vraagt om te ontbijten, dat heb ik nooit gehad dus wordt het nu minder moeilijk om te ontbijten.



Drinken gaat nu ook weer wat beter, ben nu ineens veel thee aan het drinken. Komt ook door de nieuwe thee die ik bestelde bij de teabar. Ook water drinken doe ik weer meer, heb een nieuwe fles gekocht die ik daarvoor gebruik en ook voor het sporten.



Vanaf deze week ga ik ook proberen 2 x in de week naar de sportschool te gaan, ik ben benieuwd of ik dat ook echt ga volhouden. Maar aangezien ik ook al bij de fysio aan het sporten was, moet het nu ook wel lukken. Wel voel ik ook dat ik meer energie heb, ik doe meer en voel me beter. Ja natuurlijk heb nog altijd me ups en downs, maar dat komt door mijn beperking.



Nu willen jullie natuurlijk ook weten of dit ook echt werkt, en of ik dus wel afval...

Nou zeker wel, ik weeg nu 97,85 kilo in totaal brengt me dat op 21,35 kilo kwijt. Op naar de 90 kilo...