

# health coach #part one

[social\_share]

Inmiddels ben ik al meer als een jaar bezig met afvallen, en er is al 25 kilo eraf. Daar ben ik natuurlijk heel erg blij mee, maar ik wil er nog meer af hebben. Het liefst wil ik nu heel graag onder de 90 kilo gaan wegen en zit er al een hele tijd dichtbij. Maar het lijkt maar niet te lukken. Ik val nog maar weinig af, eigenlijk schommel ik maar rond de 96 en 94 kilo in en wordt er gek van. Wat doe ik toch verkeerd!?

Het antwoord is schakel een health coach in... Op de sportschool "Springs" waar ik sport werkt een voedingsdeskundige die je kan helpen met het afval proces. En daar was ik wel erg geïnteresseerd in, wilde graag weten of ik echt wel zo goed bezig was met mijn voeding. Ik maakte een afspraak met haar en moest een week lang alles opschrijven wat ik binnen kreeg. Dat was geen probleem aangezien ik dat al vaker deed.

Vrijdag 26-07-2013 had ik mijn eerste afspraak staan, en ze nam mijn voedingsdagboek met mij door. Met als conclusie dat ik teveel koolhydraten binnen kreeg en ze schrok van dat ik zoveel te weinig dronk. Dat werden dus afspraken maken met haar. Het advies was minderen met de koolhydraten en meer water drinken... Ja maar hoe?

Ze wilde dat ik deze week s, middags geen brood meer ging eten maar daar in de plaats van een gezonde wok maaltijd maakte. Veel groente en vlees/vis, een wok sausje mag zeker ook erbij. En s, avonds ook gewoon een warme maaltijd eten, maar ook graag zonder de koolhydraten. Natuurlijk hoeft dat niet elke dag, zeker niet op de avond dat ik ga sporten want dan heb je ze zeker nodig. Ik kreeg ook bij me ontbijt teveel koolhydraten binnen, sinds ik aan Bodieboost deed wissel ik veel af met zuivel en kreeg te horen dat ik vaak ook de verkeerde met veel suikers en koolhydraten at. Dus ben ik weer overgestapt naar

gewoon yoghurt met muesli en fruit. De optimale varianten zijn ook goed om te nemen.

En dan het water drinken, omdat ik het gewoon vaak vergeet wilde ze dat ik elk 2 uur een wekker af liet gaan en dan een glas water zou drinken. Wat is dat vreselijk zeg, ik moet al vaak naar de wc om te plassen maar nu elke 5 minuten. De eerste dagen kreeg ik echt geen rust, ik sliep niet en overdag kreeg ik ook geen rust. Steeds weer naar de wc lopen is slopend voor je rust. De moed zakte in me schoenen, maar ze stuurde me een whatsapp dat ik nu niet mocht opgeven en dat je lichaam 4 dagen tijd had om eraan te wennen. Ik zette door en nu krijg ik gelukkig weer wat meer rust, moet nog steeds veel plassen maar niet meer zoveel als de eerste dagen. (volgende week wordt het nog een stapje erger, dan moet me wekker elk uur af om een glas water te drinken)

Hoe bevalt dat wokken nou en het zonder brood doen, eerlijk gezegd best lekker dat wokken hoor maar mis ook wel mijn boterhammen tussen de middag. Gelukkig mag ik best weleens brood eten, en bedacht ik ga eens kijken voor koolhydraat arm brood. Maar wat is dat duur zeg, dus dat zal ik niet veel gaan eten. Maar heb het deze week dus wel even geprobeerd, en wat was dat even genieten zeg gewoon weer een boterham.

Ook mag/moet ik 5 keer een tussendoortje eten, helaas kom ik daar niet zo makkelijk aan. Zeker als je overdag beetje probeert te slapen omdat je zo moe bent vergeet je de tussendoor momentjes. En 5 op een dag is best wel veel. Maar die tussendoortjes zijn er om je motor te laten werken, anders val je niet af.

