

# health coach #part three

[social\_share]

Het trainen gaat goed, beter zelfs dan ik had verwacht. Ja natuurlijk is het zwaar, krijg ik enorm veel spierpijn en wordt je er moe van. Maar merk wel dat ik steeds sterker wordt, en wat voelt dat goed zeg. En vind het ook gewoon super leuk om met Anna te trainen, zou het ook zeker gaan missen als het voorbij is. Want kan het gewoon niet betalen. Dat is echt wel een minpuntje voor me, maar gelukkig zal ik Anna gewoon in de sportschool blijven zien en kan ik altijd nog advies krijgen. Voor nu blijf ik nog even van haar trainingen genieten.

Helaas sinds ik mijn eetpatroon veranderd heb op aanraden van haar, heb ik steeds maar buikpijn tijdens het eten, en als dat afzakt krijg ik meteen honger gevoelens. Is echt niet fijn, zo kan ik het niet volhouden om op deze manier te blijven eten. Toch wilde ze dat ik het probeer door te zetten, maar ben wel even naar de dokter geweest voor dit probleem en ook voor het probleem dat ik steeds maar dorst heb. Ik moest echt veel meer water drinken omdat ik tekort kwam, maar nu ik meer drink heb ik juist meer dorst.

Nu moet ik bloed laten prikken om te kijken naar me zoutgehalte, als er te weinig in me bloed zit krijg ik teveel water binnen wat ik dan weer niet snap. En toch moet ik mijn eetpatroon aanpassen zodat ik geen last er meer van krijg, terwijl ik juist heel gezonde voeding binnen krijg. Een lichaam zit maar ingewikkeld in mekaar, snap echt niet meer wat ik nu moet doen. Was juist zo blij dat mijn gewicht weer naar beneden ging, maar met die klachten is het ook niet fijn rond te lopen.

Ik begin steeds trotser op mezelf te worden, heb besloten om voortaan op de fiets naar de sportschool te gaan. En dat is

echt een hele stap voor mij aangezien ik het doodeng vind in de stad te fietsen, en ook omdat ik gewoon nooit ergens de weg weet. Maar kan nu me navigatie van mijn iPhone gebruiken op me fiets omdat ik een houdertje ervoor heb gekregen. En deze week heb ik gelijk de daad bij me woord gedaan, woensdag was gelijk de eerste keer op de fiets naar de sportschool. Wel in de avond dus toen het donker was moest ik weer terug, maar heb het overleefd.

Vrijdag had ik weer een hele zware training, ze heeft me nog harder aan het werk gezet. Heb nu zelfs op de loopband 4x 2 minuten op level 8 hardgelopen. Best wel heftig. Daarna nog vele oefeningen met gewichten. Ik was echt helemaal kapot erna, maar toch voelde het super goed. Ja en dan moest ik nog met de fiets naar huis, ook dat ging prima.

**Anna als je dit leest: you rock it, super blij met je Healthcoach**