

BodieBoost *6* Hoe gaat het nu

[social_share]

Het afvallen in kilo,s gaat nog erg langzaam, ik blijf beetje schommelen tussen de 95 en 94 kilo. Maar toch voel ik aan me kleding dat er steeds meer ruimte in zit. Dat houd in dat er wel cm,s verdwijnen, al meet ik ze niet op voel het heel goed. Maar ik zou zo graag naar de 90 kilo willen. Maar goed ik weet dat 24 kilo afvallen heel veel is en dat ik echt wel tevreden mag zijn, want niet veel doen dit in bijna een jaar tijd. En dat beseft ik heel goed, dat ik zo goed bezig ben. En dipjes horen erbij, je bent ook niet in een jaar zo veel aangekomen dus heeft het ook tijd nodig om het weer kwijt te raken.

Als ik het even niet meer weet dan ga ik even kijken op het youtube kanaal van BodieBoost of er nog motiverende filmpjes zijn, kijk zoals ik hieronder naar heb gezet. Charlotte is zo heerlijk positief dat je er gewoon een super boost van krijgt dat je er weer even tegen aankan. Daarom ben ik ook zo blij met de FB community, mensen die je steunen in moeilijke tijden.

Elke week is er ook een live chat met Charlotte, helaas heb ik

de laatste weken dit gemist maar niet getreurd je kan het filmpje terug kijken. Wel is dit minder leuk omdat je nu niet mee kan chatten. Dus zal er voortaan op donderdag echt even bij stil moeten staan, omdat het zo fijn is om weer wat adviezen te krijgen.

Ben wel heel onzeker momenteel met kleding kopen, ten eerste vind ik het moeilijk om nieuwe kleding te kopen omdat ik weet dat het na een paar weken/maanden toch weer te ruim zit. En dat is niet het enige, weet gewoon niet meer wat voor maat ik heb en wat ik nu het beste voor kleding kan kopen. Je moet alles weer opnieuw ontdekken en dan heb ik nog steeds een grote maat hoor, maar het is zo raar als je zoveel kilo,s kwijt bent.

Heeft iemand misschien tips over het kopen van nieuwe kleding?
(en dan ook niet zo,n hele dure kleding graag)

Dan wil ik nog iets heel leuks onder de aandacht brengen voor BodieBoost. Misschien weten jullie nog wel dat ik een tijdje terug naar een YourConfidenceDay ben geweest. Wat was dat een geweldige dag, en wil dit gevoel zo graag anderen ook laten voelen. Nou dat kan, er waren al nieuwe dagen gepland maar waren aan de vrij hoge prijs. Nu hebben ze iets moois erop verzonnen. YourConfidenceDay MINI, zondag 23 juni zal deze dag plaats vinden.

Wil jij hier bij zijn koop dan nu je kaartje voor deze gave unieke kans <http://yourconfidenceday.com/ticketverkoop/>



TICKETS NU TE KOOP

zondag 23 juni

25 tickets beschikbaar
ladies only

www.yourconfidenceday.com

Bodie Boost *5*

[social_share]



Foto afkomstig van BodieBoost

Ben inmiddels week 10 in gegaan met BodieBoost, ondanks het gewichtsverlies niet snel gaat voel ik mij echt heel erg goed. Ik geniet van het lekkere eten wat ik mag, ik geniet van het sporten ondanks de vele spierpijn en ik geniet van het leven.

Heb echt weer een energie boost gekregen van de BBYCD event waar ik al eerder over schreef.

Na BBYCD ben ik ook weer mijn eetdagboek gaan oppakken, ik deed het in het begin al op me laptop alles invullen wat ik binnen kreeg maar was ermee gestopt omdat ik het wel goed vond gaan. Toch is het wel fijn het weer bij te houden, dan kan je ook zien als er iets mis gaat waar het mis ging. Dit keer heb ik er echt een notebook bij gepakt en schrijf hier netjes elke dag alles in.



De week van Pasen heb ik me best slecht gedragen wat betreft het eten, en dat voelde ik echt wel. Nee schuldig erover was ik niet, maar zoals ik zelf vaak zeg God straft onmiddellijk. Heb me toch een partij buikpijn gehad, en wat heb ik nou helemaal gehad. We hebben gegourmet en ik heb een middelgrote chocolade paashaas op. En wat verschillende broodjes met beleg. Ja voor Pasen me tegoed gedaan aan iets teveel chips, dit is dan ook de reden waarom ik deze week 0,80 kg aankwam. Ach ja kan gebeuren, zoals mijn mams zei "de boog kan niet altijd gespannen zijn".

Het belangrijkste was nu weer om me te herpakken met het gezonde eten niet alleen omdat ik was aangekomen maar juist meer omdat ik me daar veel beter door voel. Week 9 heb ik me weer goed aan de families gehouden, al heb ik hier en daar een

jokertje teveel gehad. Maar ben de week goed doorgekomen. Geen buikpijn meer, en voel me weer veel fijner in mijn vel zitten. En dat merk je dan ook gelijk aan de weegschaal die de cijfertjes weer een klein stukje naar beneden zet.

Mijn gewicht staat nu op 96,50

Your Confidence Day, een dag om niet te vergeten

[social_share]



Anne top meid, fijn dat ik met je mee rond rijden naar Utrecht

Wat een ongelooflijke mooie ingrijpende dag was het.

Ik ga jullie niet vertellen wat we gedaan hebben omdat dit ons gevraagd is. 1 ding is zeker er komt nog zo,n dag aan. En hoe leuk is het om de mensen die hier bij mogen zijn hetzelfde gevoel mee te geven als wij kregen. Onzeker over alle mooie dingen die je te wachten staat. Een fijne leerzame dag, want dat was dit zeker.

Loslaten, een gevoel wat moeilijk is maar zo fijn als je het doet. Ik heb deze dag iets kunnen loslaten, ik zeg altijd wel dat ik trots ben op wat ik heb bereikt maar het echt oprecht menen deed ik nooit. Nu weet ik ook ik mag er zijn en heb het losgelaten. Ik kan nu eerlijk zeggen dat ik trots ben op wie ik ben en waar ik nu sta in het leven.

Tranen die heb ik zeker even gehad deze dag, en nu dat ik dit schrijf schiet ik weer vol. Eigenlijk al vanaf zondag, rollen zo nu en dan de tranen over me wangen. Maar dat geeft niet ik ben het aan het verwerken, de tranen en de pijn in me lichaam zeggen me dat ik het echt allemaal aan het loslaten ben. Als ik dit niet had gehad, bleef ik er mee zitten. Zo dankbaar dat ik deze kans heb mogen krijgen en zoveel mooie mensen heb mogen ontmoeten. Had het niet willen missen.

In de middag kregen we een heerlijke lunch wat door het vlaamsch broodhuys mogelijk gemaakt werd. Wat een heerlijk brood zeg, en daarbij was er vele soorten beleg en groente. Natuurlijk ook nog heerlijk fruit. En niet te vergeten konden we genieten van heerlijke thee van de Teabar.

Vreselijk om in het middelpunt te staan, maar deze dag heb ik vele momenten in het middelpunt gestaan. En dan dat fijne applaus te horen om even te laten weten dat andere trots op je zijn. Zo heeft iedereen haar moment gehad.

Jammer vind ik wel dat ik niet iedereen heb kunnen spreken, daar was gewoon niet genoeg tijd voor. En het moment voor we de dag afsloten liet mijn lichaam me even in de steek zodat ik niet nog wat mensen kon spreken. Maar ik heb het gered de hele dag, en heb alles gegeven wilde met alles meedoen en genieten.



Even met 2 mooie meiden op de foto, Kirsten die ik al kende van het snailmail forum wat leuk om je nu eindelijk te ontmoeten.

Complimentjes krijgen heb ik altijd erg moeilijk gevonden, maar deze dag kregen we vele complimentjes en hoe fijn kan dat zijn als je ze eindelijk kan accepteren.

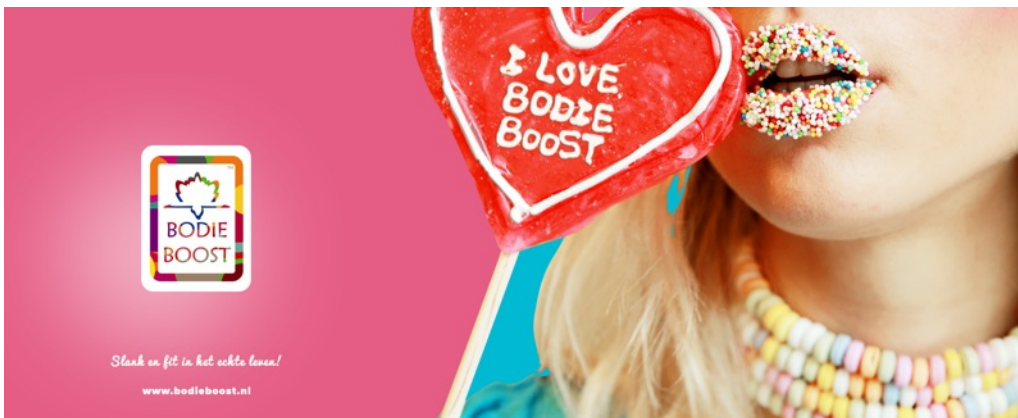


We zijn ook niet met lege handen naar huis gegaan.

Bedankt iedereen die op deze fijne dag aanwezig was, en een speciaal bedankje aan Charlotte en haar mooie lieve team die deze dag mogelijk gemaakt hebben.

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.