

# ~~Weekly Diary 14~~

[social\_share]

**Zondag 31-03-2013**



Eerste paasdag, en we gingen s,avonds heerlijk gourmetten. Helaas heb ik er aardig last van gehad, ondanks ik niet super veel gegeten heb. Kan er gewoon niet meer tegen sinds ik een ander lifestyle ben begonnen. Baal er wel van, want zo kan ik nooit eens en keer uit de ban springen wat wel zou moeten kunnen voor een keertje.

**Maandag 01-04-2013**

Dan had ik nog een paashaas, had namelijk vorig jaar beloofd toen we te laat waren met kopen van een paashaas om dit keer ze te kopen voor mij en mijn vriend. En ja natuurlijk kreeg ik vandaag weer last van me buik, met alles wat ik at. Maar heb zeker wel genoten van deze paashaas.



### **Dinsdag 02-04-2013**

Ja en nu gewoon weer aan het werk, het lange vrije weekend met me vriend is om. Normaal zou ik gelijk na het werk door fietsen om boodschappen te doen, maar was nog maar net van me werk weg of ik merkte dat mijn accu tas los zat aan 1 kant. Ja hoor heb ik weer, er was een schroef weg. Dus ben maar eerst naar huis gegaan, waar mijn vriend al stond te wachten en heeft er een nieuwe schroef in gedraaid. De rest ook nog even gecontroleerd...



Na de lunch ben ik dan toch nog even boodschappen gaan doen, lopend naar het centrum het is prachtig weer ervoor. Maar aangezien ik na het boodschappen een vrij zware tas had ben ik terug met de bus gegaan.



**Woensdag 03-04-2013**



Alweer zo lekker weer, helaas waait het nog wel goed dat maakt het toch nog best koud. Maar gaan we nu echt de lente kant op dan, ik hoop het zo.



S,avonds naar de nieuwe Springs gegaan, ja de sportschool is dan echt verhuisd en kan weer heerlijk sporten. Ik was best zenuwachtig, nieuwe dingen vind ik altijd eng. Maar wat een geweldig gebouw zeg 1000 maal beter dan de vorige. Ik weet zeker dat ik hier met veel plezier heen blijf gaan. Het geeft een gezellige sfeer, door de mooie lichten, en de gezellige mensen. Gelijk even staan praten met iemand die er werkt, en ze zei me dat ik er goed uit zag. Later nog even met de eigenaar staan praten, je voelt je op deze sportschool nooit een nummertje wat vele sportscholen helaas wel uitstralen.



**Donderdag 04-04-2013**

Een lekker rustdagje voor mij, ik maakte in de middag ijs van alleen banaan en diepvries kersen. Echt zo super lekker, en



nog gezond ook.



Dit boek kreeg ik de dag ervoor binnen, een cadeautje van Charlotte van BodieBoost omdat ik twitteraar van de week was geweest.



### Vrijdag 05-04-2013

Ook deze dag ging ik naar de sportschool, wat krijg ik een energie van de nieuwe sportschool. Lekker 20 minuten gefietst, daarna even lekker gaan chillen in de lounch die ze hebben. Om daarna nog even 30 min te lopen op de loopband, waarvan 15 min. een helling van 0,5 heeft en 15 min. een helling van 2.0 heeft.



Voordat ik naar de sportschool ging kwam er een pakje binnen, ik maakte de foto pas toen ik terug kwam... Echt geweldig mijn vriend had 2 toetsenborden besteld voor onze Samsung tablet. Heel handig zo, n ding.



### **Zaterdag 06-04-2013**

Boodschappen dag, weer eten gehaald voor het weekend en maandag. Nou voor zondag niks gehaald ben de hele dag niet thuis en me vriend zorgt wel voor zich zelf die dag. Heb in de middag tijdje zitten lezen, ben begonnen in een nieuw boek "Donderdagskind" Toen ik me ineens bedacht beetje weinig geld te hebben gepind voor mijn dagje weg, dus besloot ik nog wat te gaan pinnen. Gelijk langs het postkantoor geweest, moest nog even iets versturen en postzegels kopen.

---

# 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 halvevege 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.