

Het verhaal van Judith

Ik ben al 30 jaar aan het worstelen met mijn gewicht, val ik 20kg af kom ik er weer 25 aan. Een echte jojo dus. En een emotie-eter, ik had altijd wel een reden om te eten, als ik verdrietig was of als er iets spannends stond te gebeuren bijvoorbeeld. Altijd was ik aan het "vechten" met mezelf over eten. Ik was of op dieet of ik liet me volledig gaan en at alles wat in huis was en voelde mij daar dan weer verdrietig over, waardoor ik weer ging eten.

In 2018 had een vriendin mega mooie resultaten behaald door het gebruik van Herbalife producten en dat wilde ik ook wel dus maakte ik een afspraak bij Josje. Ik moest voor een operatie naar een bepaald gewicht toe en met behulp van de coaching van Josje behaalde ik dat resultaat ook. Maar doordat ik niet of nauwelijks mocht sporten at ik in zo'n anderhalf jaar er weer 14kg aan. Ik ging wel regelmatig naar Josje en dan wist zij me weer te stimuleren en ging het weer even goed maar ik bleef in mijn oude valkuilen vallen.

Sinds afgelopen voorjaar ben ik, met hulp van Josje, ook aan mijn innerlijke zelf gaan werken en langzaam maar zeker vallen er in mijn hoofd steeds meer puzzelstukjes op hun plaats. Doordat ik dus aan mijn persoonlijke ontwikkeling werk gaat het afvallen eigenlijk vanzelf.

Ik ben sinds afgelopen april dik 13kg afgevallen en flink wat centimeters kwijt. Doordat het in mijn hoofd goed zit merk ik dat mijn oude valkuilen, emotie-eten/schuldgevoelens over "verkeerd" eten en zo, mij niet meer in hun greep krijgen. Ik kan op een gezonde manier met eten bezig zijn, zonder dat het een obsessie wordt. Heb ik een dag minder gezond gegeten dan ga ik de volgende dag weer verder met de voeding die me goed doet.

Josje weet mij elke keer weer te motiveren als het wat minder gaat, zonder opdringerig te zijn. Zij stimuleert mij om me ook op persoonlijk vlak te ontwikkelen omdat zij uit eigen ervaring weet dat dit zo belangrijk is om de beste versie van jezelf te worden. Door te luisteren naar jezelf en jezelf op 1 te zetten, kan de buitenkant niet anders dan veranderen. Ik krijg zoveel lieve reacties van mensen die zien dat ik aan het veranderen ben.

Ik ben heel erg blij dat Josje in mijn leven is gekomen omdat zij, buiten Herbalife, coach ook oprecht geïnteresseerd is in mij als persoon en mijn persoonlijke ontwikkeling. Ik leer elke keer weer van haar, over voeding maar ook over mijzelf.