

Het verhaal van Ellen

In 2020 heb ik de 70 kilo grens aangetikt. Dit is de grens geweest waar ik niet overheen wilde en waar ik nu wel overheen kwam. De laatste jaren na mijn twee zwangerschappen werd ik zwaarder. Ondanks dat ik wel sportte en dacht op te letten met eten viel ik geen kilo af.

Mijn spiegelbeeld met 70 kilo, mijn steeds passievere houding met sporten en mijn Mody type 1 diabetes hebben er voor gezorgd dat ik wilde veranderen. In augustus 2020 nam ik daarom contact op met Josje.

Na een week het proefpakket van Herbalife te hebben geprobeerd en ervaren te hebben dat de Formula 1 shake een prima ontbijt is, ben ik voor 30 dagen gestart met het Fitplan. Als stok achter de deur ben ik toen ook direct een 90 dagen challenge gestart, om niet na 30 dagen alweer te stoppen.

Ook mocht ik mee gaan doen met een 21 dagen challenge. Het leuke van de 21 dagen challenge zijn de workouts en alle tips en tricks die je krijgt van andere deelnemers die meedoen aan de challenge. Ieder probeert voor zich een zo goed mogelijk resultaat te bereiken in die 21 dagen, dat motiveert! Daarom heb ik na de eerste 21 dagen nog aan twee 21 challenges deelgenomen.

Josje heeft me van begin af aan begeleid door met veel regelmaat samen te komen, de eerste maand zowat wekelijks! Per keer werden mijn vordering bekeken en mijn vragen beantwoord. We keken hoe ik mijn voeding aan kon passen door te letten op mijn koolhydraatname en bepaalde voedingsmiddelen te veranderen in gezondere keuzes. Voor vragen kon ik ook nog tussendoor per app bij Josje terecht.

Als ontbijt heb ik de Formula 1 shake gegeten en drie keer per dag de Aloë drinksiroop en de Instant thee van Herbalife gedronken. Ik heb ervoor gekozen om mijn koolhydraatname per dag bij te houden. Ik heb meer eiwitten en minder koolhydraten gegeten. Ik sportte tijdens de 90 dagen drie keer per week, waaronder hardlopen en grondoefeningen thuis.

Tijdens de 90 dagen werd ik steeds fitter. Ik viel geleidelijk af. Al na 21 dagen merkte ik een groot verschil, het opgeblazen gevoel wat ik al een tijdje had was weg. Er was toen al een duidelijk verschil zichtbaar. Voorheen rende ik een rondje van 5 km, na 60 dagen rende ik met gemak een rondje van 10 km. Het resultaat wat er was motiveerde mij om door te gaan, het sporten werd leuker, het eten lekkerder en ik raakte geïnspireerd om gezonde lekkere maaltijden op tafel te zetten. Moeilijke momenten heb ik gehad na de griep en in de laatste weken toen ik last had van mijn rug. Om dan weer op te starten met sporten en gemotiveerd te blijven is voor mij lastig, hierin was Josje dan weer mijn luisterend oor en mede motivator.

Nu in december 2020 kan ik zeggen dat ik me een stuk fitter voel. Ik ben blij met het resultaat wat ik bereikt heb. Ik heb mijn levensstijl veranderd. Mijn eetgewoontes zijn veranderd. Ik ben actiever aan het sporten en mijn bloedwaarden zijn verbeterd. Ik had niet verwacht dat ik in zo'n korte tijd dit resultaat zou kunnen bereiken. Met alle veranderingen heb ik nog steeds mijn snoepmomenten en ga ik uit eten, dat vind ik belangrijk en moet ook kunnen!