



## AFVALLEN EN SPORTEN DOOR JUDITH VAN LAERE OKTOBER 2014

Begin dit jaar heb ik een afspraak gemaakt bij Janine Dolk van Gericht op Gewicht omdat ik gewicht kwijt wilde raken maar door de bommen het bos niet meer zag. Bewegen deed ik regelmatig en ik at ook al aardig gezond. Maar met een wat traag werkende schildkier, een evenwichtsstoornis én het gewoon even niet meer weten waar ik goed aan doe qua voeding, viel ik niet af.

Janine heeft me hartelijk ontvangen en uitgelegd hoe zij werkt. Ik vind het heel prettig om bij haar lijsten in te vullen, testjes te doen (of je een emotie- of gezelligheidseter bent), doelen op te stellen en bij haar op de weegschaal te staan om mijn vorderingen te zien.

Door Janine kwam ik erachter dat ik regelmatig te weinig at (waardoor mijn stofwisseling niet goed op gang kwam) én dat ik een gezelligheidseter ben. Dit houdt voor mij in dat ik nu keuzes maak in wat ik wil eten en drinken, van te voren daar over nadenk en ook vaker nee durf te zeggen.

Eén van de uitspraken die voor mij erg werken zijn: “geen vulling maar voeding eten”. Ik vind het prettig om één keer in de één tot twee weken te mailen met Janine om de vorderingen door te geven en eventuele vragen te stellen. Ik ga één keer in de paar maanden langs voor een consult.

Deze ondersteuning in voedings- en levenswijze in combinatie met de Android telefoon app “my fitness pal” (waarin ik voeding en beweging bij kan houden, samen met de dagelijkse beweging) ,maakt dat ik in een rustig tempo al 10 kilo ben afgevallen! Ik snoep heus wel eens wat maar met mate en ik maak hierin keuzes.

Onlangs hebben mijn man en ik besloten om een halterbank met een vriendelijk prijsje via internet te kopen om meer aan krachttraining te doen. Ik bouw zo meer spieren op, waardoor mijn energie-/calorieënverbruik toeneemt. Dat is makkelijker voor het afvallen en de vetverbranding. Het is fijn om zo bezig te zijn en resultaat te zien!

Succes voor iedereen die ook wil afvallen en gezonder wil leven!

**ERVARINGSVERHAAL  
GERICHT OP GEWICHT**



Armen trainen



Benen trainen



Armen trainen



Buik trainen