

Shopper op de zolder



De afgelopen jaren is er heel wat kleding verplaatst naar de zolder. Vorige week dacht ik, ik waag eens een poging. Shoppen op mijn eigen zolder, zou het nu wel gaan lukken?

Nadat ik 2 jaar geleden mijn dochter kreeg, bleef er net wat teveel "hangen" rond mijn middel, heupen en bovenbenen. Niet dat iemand dat zou opmerken, maar ik voelde het zelf. Na een lekkere maaltijd liever de riem een gaatje lossen, toch een blouseje

over dat strakke shirtje en nieuwe kleding kopennog maar even niet... want ... op zolder heb ik nog van alles... maar ja net wat te strak.

Ik hou mezelf voor dat de kleding niet gekrompen is van het liggen op de zolder. Dus ik trok de conclusie dat ik mezelf moest aanpakken en dat ging niet lukken op de manier waarop ik bezig was;

- 1 a 2 keer per week sporten met een vriendin, nou ja eigenlijk wat dribbelen terwijl we de weetjes van de week doornamen.
- echt veel meer tijd om naar de sportschool te gaan is er niet met de kleine, mijn werk, familie/vrienden, leuke dingen doen enz. enz.
- een dieet volgen? niks voor mij, nog nooit gedaan en hoe dan? Als je weer gaat eten zit het er zo weer aan, toch...?

Maar hoe dan wel? Jeroen loopt binnen (red.: eigenaar van Jeroen Maas Sports Company te Hoofddorp). "Ik heb ga volgende week beginnen met de 10-daagse Sportvasten- methode, doe je mee?". "Hoezo ben ik te dik dan", denk ik bij mezelf. Jeroen legt me uit wat het inhoudt, aangezien hij de opleiding heeft afgerond. Ik lees het een en ander op internet (www.sportvasten.nl). We besluiten de maandag erna samen aan de gang te gaan gedurende 10 dagen.

Een afbouwschema van koolhydraten, extra vitaminen en andere producten om je vitaal te blijven voelen en over te schakelen op vetverbranding. Elke dag een half uurtje sporten en elkaar vertellen wat je voelt en je ervaringen zijn. Ik heb het ervaren als een experiment dat ik prima heb kunnen volbrengen. Ik was en ben trots op mezelf en op Jeroen!

Nu, 3 weken na de kuur, voel ik me nog steeds kip!- lekker. Veel energie, en minder kilo's die er prima af blijven, nu ik mijn normale eetpatroon weer heb opgepakt. In 10 dagen heb ik bereikt wat ik normaal gesproken in een traject van maanden zou moeten doen.

Het shoppen op de zolder is zeer succesvol gebleken. Mijn broeken, shirtjes en blousejes kan ik weer zonder moeite aan. Maar ook shoppen in de stad lijkt me een goed plan, want deze kleding maat kan ik nu prima vasthouden. Ik heb weer mijn lijf terug van 2 jaar geleden. Dank je wel Jeroen, sportvasten en mezelf! Complimenten!

Susan Keunen