

'Eindelijk ben ik verlost'

Marlies (43)

Groot applaus voor Yvette van Optivita!

Eindelijk ben ik verlost van het, eeuwige, gejo-jo. Iedere keer weer, een half jaar streng diëten en na een paar jaar weer terug bij af. Om weer zwaarder te worden. Maar nu ben ik al een half jaar 20 kilo kwijt en voel me heerlijk. Dankzij Yvette Mulders van Optivita. Haar enthousiasme en positieve kijk op het leven hebben mij geholpen bij het afvallen en me energiekeer te voelen. De begeleiding van Yvette via E-mail was bijna een feest, maar ook ik heb natuurlijk mijn "schijt aan Yvette" momenten gehad! Gelukkig begrijpt ze dat en weet ze er een positieve draai aan te geven. Ik ga genieten van de komende zomer in mijn maatje 40. Ik durf me weer te laten zien, voel me gezond. Heerlijk!!

Maar laat ik me eerst voorstellen. Ik ben een getrouwde vrouw van 43 jaar met drie kinderen. Ik ben 176 cm en mijn gewicht blijft rond de 80 kilo. Dus een BMI van 25, dit is 32 geweest. Vorige zomer dreigde ik het diepte-/zwaartepunt weer te bereiken. Mijn gewicht kwam weer in de buurt van de 100 kilo. Daar wilde ik niet boven komen, omdat het einde dan zoek is. Ook had ik de maximale rek in mijn broeken maat 46 bereikt. Ik voelde me niet happy en was bij één trap al moe.

De afgelopen twintig jaar heb ik diverse diëten gevolgd. Altijd onder begeleiding omdat ik een stok achter de deur nodig heb. De advertentie van Optivita zag ik op het juiste moment. Begeleiding via E-mail, na een persoonlijke kennismaking en een opschrijfweek. De kennismaking vond ik zeer prettig, zo weet je met wie je contact hebt. Het opschrijven vond ik minder want ik wilde die laatste week nog genieten van lekkere, natuurlijk, ongezonde dingen!!

Het voedings- en trainingsschema baseerde Yvette op mijn smaak en conditie. Omdat ik toen niet sportte adviseerde ze me om met wandelen te beginnen. Gewoon buiten in de omgeving en niet in een dure sportschool. Yvette leeft enorm met je mee en weet je steeds te motiveren. Ik verheugde me elke maandag op het e-mail contact, ook als het een week niet zo goed was verlopen. Yvette wist je dan weer moed en tips te geven. Het voedingsschema heb ik niet als 'straf' ervaren. Ik volg het nog steeds wel enigszins aangepast. Het avondeten mocht ik zelf bepalen, dat vond ik prettig. Na twee keer 10 weken begeleiding was ik net voor Kerstmis bijna 17 kilo afgevallen.

Die laatste kilo's kon ik wel alleen, dacht ik. Ik bleef, ondanks de feestdagen, mooi op gewicht maar viel helaas niet af. Na een baaldag, toen ik me volgepropt had met slechte dingen, mailde Yvette hoe het met me ging!! Wat een telepathie heeft die meid! Ze weet dat ik haar toen verwenst heb. Wijselijk heb ik haar de volgende dag pas teruggemaid en haar gevraagd om me nogmaals 10 weken te begeleiden. Ik miste ook haar e-mail contact.

Na een half jaar, inmiddels in een stevig tempo, wandelen in de omgeving had ik het wel een beetje gezien. Volgens Yvette was ik misschien wel toe aan een nieuwe uitdaging, ze stelde voor om te gaan hardlopen. Het begin was niet makkelijk maar ik had vorig jaar nooit kunnen dromen dat ik nu als doel heb de 5 kilometer (één achtste marathon) lopen in een half uur.

Wat gewicht betreft wil ik nog wel wat kilo's kwijt. Dat komt wel goed. Met feestjes weet ik nu om te gaan, de volgende dag extra bewegen, opletten met eten en gemberthee drinken. Ook tijdens het schrijven van dit stukje merk ik de invloed van Yvette. Ik hoor haar zeggen niet beginnen met: 'Eindelijk **hoop** ik verlost **te zijn**' maar: 'Eindelijk **ben** ik verlost'. Ik ben haar heel dankbaar voor haar hulp. Ik voel me zekerder, durf weer vooraan op de foto te staan en beweeg nu elke dag omdat ik het leuk vind. Twijfel je? Bel/mail Yvette. Ze wil je graag helpen en het werkt. Succes, Marlies.