

Nieuw begin

Door een vriendin werd ik medio maart 2010 benaderd om mee te doen aan de hardlooptrainingen bij Yvette Mulders van Optivita. Omdat het een hardlooptroefgroep betrof, waarbij enkel startende hardlopers deel zouden nemen, besloot ik mee te doen. Met enige huivering begon ik eraan Na al zoveel energie, tijd, maar vooral ook geld in mijn diëten gestopt te hebben, was mijn aansluiting bij de hardlooptroefgroep van Yvette intussen mijn laatste strohalm.

De eerste trainingen waren redelijk zwaar voor mij, immers ik was a-sportief ! Enkele minuten rennen leken een eeuwigheid, maar Yvette motiveerde mij, respecteerte mij, en liet me ook in mijzelf geloven. Het plezier van actief bezig zijn in de buitenlucht ervaar ik als een heerlijk ontspanningsmoment, een pittige inspanning die zorgt voor ontspanning en voldoening. Het hardlopen ging steeds beter. Iedere dinsdagavond ga ik met veel plezier naar de trainingen toe. Daarnaast krijgen wij als "huiswerk" voor die week de hardlooptroef van die betreffende week nog een keer te herhalen. De eerste 10 weken van trainingen waren dan ook zo voorbij.

Ondanks het tweemaal hardlopen in de week viel ik niet veel af; wel ging mijn conditie stukje bij beetje vooruit. Omdat de hardlooptroeftrainingen voor mij als doel hadden om sportief bezig te zijn en mijn algemene conditie op te bouwen (normaal trappen kunnen lopen, met kindjes kunnen fietsen etc). Mijn gewicht was tijdens de 10 weken trainingen met ca. 3 kg verminderd. Omdat de hardlooptroeftrainingen voor mij als doel hadden om sportief bezig te zijn, maar zeker ook om af te vallen, viel dit voor mij tegen. Desondanks werd door mijn omgeving wel positief gereageerd op mijn veranderde figuur. Door Yvette werden mijn opmerkingen omtrent gewichtsverlies opgepikt en zij bood aan mij te gaan begeleiden middels haar Personal E-Training (begeleiding via internet).

Na een intakegesprek met Yvette, waarbij zij zich interesseerde in mijn leef-/eetpatroon, ging ik op 2 augustus 2010 enthousiast en gemotiveerd van start. Een door Yvette opgesteld persoonlijk voedingsschema werd door mij gevolgd, in combinatie met de hardlooptroeftrainingen. De wekelijkse e-mailberichten omtrent de stand van zaken van mijn gewicht, maar ook mijn ervaringen, knelpunten en (uiteraard ook) frustraties werden door mij verteld aan Yvette. Na beantwoording van mijn e-mail door Yvette, was ik telkens weer gemotiveerd, blij en enthousiast om door te gaan.

Mijn startgewicht was 78,8 kg. Mijn eerste doel was ca. 68/69 kg. te wegen na deze 10 weken. En warempel, na 10 weken begeleiding door Yvette werd door mij dit doel bereikt ! Geen hongergevoel, goed in je vel zitten, fit zijn, energie hebben, ongelooflijk !! Het ging gewoon erg goed en zo gemakkelijk; gewoon vanzelf. Mijn volgende doel werd 64/65 kg. Ook dit werd door mij bereikt binnen de (2^e sessie) van 10 weken begeleiding !! En dan nu, op dit moment geeft mijn weegschaal ca. 61 kg. aan. Exact een half jaar geleden begonnen met Yvette's Personal E-Training en inmiddels ruim 17 kg. afgevallen.

Het hardlopen gaat ook steeds beter; langere afstanden, maar ook mijn snelheid groeit flink. Gewoon super om dat te ervaren en te beseffen !! Mijn 'way of life' is positief veranderd, ik eet gezond en ga minimaal twee keer per week hardlopen bij alle weersomstandigheden. Dit doe ik om mijn conditie en gewicht op peil te houden. Op dit moment ren ik 10 km. in één stuk !! Had me dat een jaar geleden niet verteld hoor, dan had ik je voor gek verklaard. Maar je ziet, waar een wil is, is een weg !!

In mijn omgeving wordt met verbazing gereageerd op mijn gewichtsverlies, mijn compleet veranderde (nu sportieve) figuur; maar dat niet alleen ook krijg ik reacties op mijn gezonde uitstraling en de hoeveelheid energie die ik heb. Ik zit super goed in mijn vel !! Lekker met de kindjes ravotten in de speeltuin, je in zwemkleding durven te vertonen, na een shopdag niet gedesillusioneerd huiswaarts te keren, omdat net dat leuke jurkje of die gave jeans niet past Allemaal verledentijd !!

Ik zelf kan het soms ook niet geloven. Hoeveel moeite en pogingen ik in het verleden heb gedaan om af te vallen en conditie op te bouwen, gewoon me lekker te voelen, en nu dit ... Gewoon heel simpel begeleidt worden door Yvette !!

Mijn gewicht/figuur en slechte conditie is vanaf mijn pubertijd een negatieve bezigheid en helaas ook herinnering voor mij geweest Ja, geweest, want sinds nu is dat voorbij !!

Monique, 37 jaar jong