

Nadat het een hele tijd niet goed met me ging door een burn-out/depressie, stuurde ik 27 april 2020 mijn PowerSlim coach een berichtje. Ik wil een afspraak maken want ik wil zo snel mogelijk beginnen met PowerSlim, ik was er helemaal klaar mee! Ook de gedachten aan een gezonde levensstijl in deze coronatijd zette me aan het denken.

Mijn coach stuurde me meteen een berichtje terug: 'Zullen we eens gek doen? Kom maar meteen langs.' En dat op Koningsdag, ze was toevallig in haar praktijk. Dit heb ik dus ook meteen gedaan, dit moest zo zijn, dacht ik nog.

Ik ging aan de slag met het starterspakket, **zo kon ik alle producten uitproberen en startte ik met handige weekmenu's**. Ik probeerde allerlei lekkere, koolhydraatarme recepten uit. Voorheen heb ik ook al eerder geprobeerd gezonder te gaan eten, maar koos ik vaak voor de makkelijke weg. Ik at eentonig en de knop ging niet helemaal om. Nu wel!

En anders zorgde mijn coach hier wel voor. Ze heeft me goed gemotiveerd en zette me ook echt aan het werk. **Ook de vele complimentjes deden me goed**. Ik ben dingen uit gaan proberen, zelf sausjes maken bijvoorbeeld. Dat had nog nooit iemand eerder bij me voor elkaar gekregen.

Nu beleef ik er ook plezier aan om recepten uit te proberen. Vroeger at ik vaak kip en nu bestel ik voortaan zalm als ik ga uiteten. Het is ook grappig om te zien dat mijn omgeving hier zelfs aan moet wennen. **Ik geniet nu ook echt van eten**, en ik heb geleerd wat ik moet doen als ik toch in de verleiding kom. Wat voor iets anders kan ik dan pakken of wat ga ik doen zodat het niet meer in mijn hoofd zit, want mijn lichaam heeft er eigenlijk geen behoefte aan.

De producten van PowerSlim zijn ook zo lekker dat ik de behoefte niet meer heb om te gaan snoepen. Nu geniet ik van mijn lekkere chocoladeparels of melkchocolade chunk. Dit is echt een genietmomentje! Terwijl ik van tevoren alles achter elkaar opat, heb ik nu juist geleerd om mate te houden.

Ik voel me goed en heb weer energie. Ik ga ook weer veel meer leuke dingen samen met mijn kinderen doen en beleef weer veel plezier aan mijn hobby: duiken.

Dat ik nu campagnemodel mag zijn voor PowerSlim vind ik helemaal super, echt een kers op de taart! Ik wil graag anderen stimuleren om ook te starten met PowerSlim. Ik ben echt een ander mens geworden. De complimenten doen je ook zo goed. **Mensen zeggen voortaan dat ik straal!**

Ik weet dat volhouden het moeilijkste gaat worden. Maar mijn eetpatroon is al zo veranderd, mijn hele levensstijl eigenlijk. Ik weet ook dat mijn coach mij hierin blijft ondersteunen, **ze blijft me nog een jaar lang nabegeleiding geven**. Dus ik heb er alle vertrouwen in dat het me helemaal gaat lukken om mijn doel te behouden!

Ik wil nooit meer terug naar hoe ik was.