

Introductie deel 2



Voordat u met deel 2 begint, schrijf of mail me even hoe uw ervaringen zijn. Heeft u misschien foto's van voor en na het afvallen? Ook die ontvang ik graag. Tevens ben ik erg benieuwd of uw medicijngebruik gedurende de laatste maanden is veranderd en of kwaaltjes zoals als een te hoog cholesterol en een te hoge bloeddruk verbeterd zijn. En hoe zijn de ervaringen van suikerpatiënten?

U bent vast zo trots als een pauw. Maar ga zo door, want niet alleen op gewicht komen is belangrijk, op gewicht blijven is nog belangrijker.

Bent u eenmaal gewicht, blijf dan eten zoals u het nu heeft geleerd. Doet u dat niet, dan zijn uw inspanningen van de laatste maanden voor niets geweest en daar bent u natuurlijk niet bij gebaat.

Blijf karakter tonen en vecht voor uw eigen gezondheid, want niemand kan dat beter dan u alleen. Ik blijf achter u staan en u kunt blijven rekenen op mijn steun. Mijn 52,4 kg is ook nooit meer aangekomen. Reken maar dat ook ik, net als u, mijn boekje wel eens te buiten ben gegaan. Het is belangrijk om karakter te tonen en in te zien dat gezondheid uw grootste schat is. Voordat ik mijn Eetwijzer heb leren gebruiken, was ik in het voor- en najaar altijd verkouden, had ik elke griepperiode griep en kampte met een te hoog cholesterol en een te hoge bloeddruk. Inmiddels is het detig jaar geleden dat ik voor het laatst bij mijn huisarts ben geweest. Hij kent me dus geen eens. Mijn eigen positieve ervaringen geven mij de drang ook u te willen helpen, ook al doet u het natuurlijk voor u zelf. Ik heb ooit een kort gedichtje gehoord, dat ik u niet wil onthouden.



Het is belangrijk om
karakter te tonen

Wat beweegt mij toch vandaag,
het veranderen van voedsel in mijn maag.
Waarom ben ik niet tevreden,
met wat ik at tot heden.
Waarom eet ik niet meer zoals toen
en wil ik het voortaan anders doen.

Bij het gewicht dat ik moet dragen,
rijzen al deze vragen.
Van stond af aan wil ik beginnen,
mijn gevoel van eigenwaarde te winnen.
Ik wil nu in een korte tijd,
al die zware kilo's kwijt.

Heel nauwkeurig ga ik te werk,
dan voel ik mij met wat karakter sterk.
Ik zeg ja, het is goed,
dat ik dingen laten moet.
Me weer gezond voelen en niet meer moe,
dat kost wat moeite, dat geef ik toe.

Ik heb slechts één ding voor ogen,
dat ik het einddoel halen moge.
Het streefgewicht is mijn motief,
dat plaats maakt voor mijn ongerief.
Wat ik voor mijzelf ga wensen,
is mij gelukkig voelen tussen mensen.
Wat beweegt mij toch vandaag,
het veranderen van voedsel in mijn maag.

Annie Disseldorp

