***Ik ga stralend de feestdagen in!***

Ik ben Eveline en 30 jaar. Veel vrouwen zullen zich ongetwijfeld herkennen in mijn verhaal. Tot een paar jaar geleden kon ik eten wat ik wilde, zonder ook maar een grammetje bij te komen. Sporten, diëten en gezonde voeding, dat was niets voor mij. Maar stilaan begonnen de kilo’s erbij te komen. Elk jaar slaagde ik er opnieuw in om die tegen de zomermaanden weer kwijt te geraken. Dat deed ik door crashdiëten te volgen. Ik heb van alles geprobeerd, maar vooral mezelf uitgehongerd.

Ik werd een zogenaamde ‘jojo’. Elke winter kwam ik 8 tot 10 kg bij, die ik er tegen de zomer weer af kreeg.

**Het effect van de lockdown**En toen kwam het Coronavirus. Net zoals zovelen heb ik me toen volledig laten gaan met de gedachte: “Waarom zou ik nu al die moeite doen? Niemand ziet me toch.” Een lockdown en 25 extra kilo’s later kwam ik terecht bij mijn coach, omdat ik ten einde raad was en mezelf niet meer gemotiveerd kreeg. Ik wilde zo graag starten met een gezonde levensstijl waarin ik niet steeds terugviel in mijn oude, ongezonde gewoontes.

Ik begon bij mijn coach met het PS. food & lifestyle programma, in combinatie met tweemaal per week sporten met Electro-Fitness. Al snel begon ik verschil te merken. Ik was nog ver van mijn doel, maar door de motivatie van mijn coach bleef ik volhouden. Ze stond altijd voor me klaar met tips en advies.

**Mijn nieuwe eetpatroon hou ik al een jaar vol**Toen kwam er helaas weer een nieuwe lockdown, en liet ik me opnieuw wat te veel gaan, met duidelijke gevolgen. Toch besloot ik om me opnieuw te herpakken. Dit keer met een aangepast voedingsschema op maat, omdat ondertussen werd vastgesteld dat ik intolerant ben voor een aantal voedingsstoffen. Dat schema werkt prima voor mij, en ik hou het al vol sinds het begin van dit jaar. Ook sport ik nog steeds tweemaal per week.

Ik ben nu super trots om jullie het resultaat te tonen. Het doel dat ik wilde behalen heb ik bereikt en ik blijf verder gaan.

**In balans blijven tijdens Kerst**De feestdagen die nu voor de deur staan, daar kijk ik gelukkig helemaal niet tegenop. Integendeel! Ik at en eet nog steeds heel graag, maar vroeger at ik ook altijd veel. Zeker op familiefeesten en tijdens Kerstmis. Ik wilde alles proberen dat werd aangeboden en kon geen ‘nee’ zeggen. Zelfs als mijn maag aangaf dat ik genoeg had, wilde ik toch alles geproefd hebben.

Nu ga ik het anders aanpakken, door meer te luisteren naar mijn lichaam en bewustere keuzes te maken. Ik geniet nog steeds van lekker eten, maar probeer dat met mate te doen. Zo zorg ik ervoor dat ik, op een dag waarop er een feestmaaltijd gepland staat, de andere maaltijden gezond houd. Dat lukt niet altijd, maar dat is oké. Ook neem ik minder hapjes vooraf, zodat ik plaats houd voor de echte maaltijd, en schep ik tijdens het eten maar één keer op. Wanneer er een dessert wordt aangeboden, vraag ik me eerst af of ik dat nog echt op kan. Ik denk vaak: “Zijn die paar happen het wel waard om weer aan te komen?” Meestal is het antwoord: “Nee.”

Als ik toch een keer een slechte dag heb gehad, probeer ik me meteen de dag erna te herpakken. Anders weet ik van mezelf dat het de rest van de week fout gaat met mijn voeding.

Ik kijk juist heel erg uit naar Kerst. Ik ga genieten van het lekkere eten en probeer me niet te veel bezig te houden met mijn dieet en gewicht. Van een paar keer zondigen zal ik heus geen 5 kg bijkomen. Het belangrijkste is om een goede balans te vinden en na een cheatday meteen weer gezond te eten en veel water te drinken. Ik weet zeker dat het me gaat lukken!

Twijfel jij ook? Niet doen. Het gaat je lukken, want het PS. programma met persoonlijke begeleiding van een coach maakt hét verschil, ook voor jou!