

Odense den 6. December 2010



Til Sabrina, min kære diætist

Kære Sabrina.

Jeg vil hermed sige 1000 tak for lidt over 1 års godt samarbejde. Du har gennem hele forløbet været helt utrolig. Jeg kan huske, at du en af de første gange sagde: ”Kathe, denne gang skal lykkes og du skal holde det”. Du sagde også: ”Husk, der er ikke noget, der hedder synde. Det hedder nydedage og ydedage.” Et andet af mine yndlings-Sabrina-citater er: ”Slanke mennesker har også en kost strategi” (tænk, det troede jeg virkelig ikke). Sådan har du sagt og gjort så mange kloge og gode ting under hele min vægttabsrejse. Du har været en fantastisk motivator – coach – sparringspartner. Ja, jeg kunne finde mange flere ord. Altid positiv og indlevende og med stor respekt for og anerkendelse af, at jeg også har en faglig viden og et behov for at gøre tingene på min helt egen måde. Du har både en fin psykologisk indsigt og en stor faglig viden. Jeg kan huske, du sagde, at jeg kunne godt tabe mig uden motion (men at motion selvfølgelig er godt) – vel vidende, at jeg hadede og aldrig i mit liv havde dyrket motion. 3 mdr efter var jeg meldt ind i fitness.dk og nu dyrker jeg motion hver eneste dag og ville ikke undvære det for noget i verden.



August 2009. 47 år, vægt ca 115 kg og tøj i str. 52.

Sabrina – tak for din store hjælp. Jeg vil savne vores små seancer, men føler mig også sikker på, at denne gang holder det. Du har lært mig så meget, så jeg nu har et helt andet forhold til min kost



April 2010. Vægt 90 kg og tøj str 42. Her begyndte jeg at få komplimenter fra andre og syntes selv, jeg var lidt lækker.

Afslutningsvis vil jeg nævne, at jeg nu vejer 68½ kg, har normalt BMI og bruger str 38 i tøj. Jeg fik for 2 uger siden fjernet 1½ kg overskydende maveskind og har nu også en fin, ny mave (og navle). Jeg føler mig yngre – jeg er lettere og gladere. Kort sagt, jeg har fået mig et bedre liv.

Masser af knus og varme tanker fra

Sep 2010. Vægt 72 kg og tøj str 38.
Kathe
