

Mig og Kostklinikken Immanuel ;)

Jeg startede hos Majbritt på kostklinikken – for at kunne slutte fred med mig selv – efter have ført en indre krig med mig selv i kampen om at komme af med de overflødige kilo, der hovedsageligt sad på kroppen som en pæreform.

Jeg startede med at få en god lektion i proteiner, fedtforbrændning osv. Derefter blev jeg udspurgt om hvad jeg kan lide at spise og ud fra det fik jeg lagt en personlig kostplan. Jeg troede, at jeg vidste alt om hvordan man skulle tabe sig (trods det, at jeg ikke havde prøvet at gøre det) – men allerede efter første besøg på Kost-Klinikken Immanuel, havde jeg fået en hel masse overraskende ny viden med mig.

Jeg startede på diæten allerede samme dag. I starten skulle jeg lige vænne mig til at spise så meget og så tit – men det blev hurtigt en rutine (en rutine som jeg slet ikke har lyst til at bytte ud nu). På grund af den personlige kostplan – var det rigtig nemt at følge planen og jeg har ikke følt et afsavn af noget ekstra – nærmest tværtimod, har det været den vildeste luksus at sidde med sin aftenhygge-snack efter et godt måltid og samtidig slanke sig!!!

Det eneste der var nødvendigt var, at beslutte at følge den helt og at gide bruge lidt tid i køkkenet (ved at det hurtigt bliver rutine!) – til gengæld får man lækker mad og salater, der har fået selv min meget madglade kæreste til at fravælge sine menuer til fordel for kurens opskrifter. Mmmmm mums med en Club sandwich og en iskold øl til, på en lørdag aften – med is til dessert oven i hatten!!! – og med vægttab næste dag!!! Det har virkelig været nemt – kan altså ikke siges for mange gange – for jeg havde jo altid troet at vægttab skulle være svært!!!

Hen ad vejen har jeg hygget mig - f.eks. i biografen med sukkerfrit slik og sodavand – og har fundet ud af at man sagtens kan være på den store shoppetur langt hjemmefra – gå sukkerkold –og så gå ned i Magasins Irma og købe klidkiks og lækker 30 % ost til at komme ovenpå igen – frem for en burger eller andet fastfood, - det er faktisk ret sjovt!...

Kiloerne raslede støt af uge for uge – da jeg stod lige foran målstregen – 1 kilo fra mål – skete der dog at det at mit vægttab stoppede – BANG! – ville ikke rykke sig – uge for uge stod vægten bomstille... Men Majbritt og resten af Kost-Klinikken Immanuel, stod parat med nødberedskabet og hjalp med at finde små metoder til at skubbe vægttabet i gang igen – og til den aftalte tid hos Kost-Klinikken var mit mål nået!!! Det var det eneste tidspunkt hvor jeg havde brug for at finde en god portion tålmodighed frem – men samtidig var det jo stadig dejlig mad – så ventetiden var ikke så slem endda – man skal bare huske at vægttabet kommer i gang igen –før eller siden...

Det vigtigste jeg har lært ved at starte på Kost-Klinikken Immanuel er, at det sagtens kan lade sig gøre at slanke sig uden ubehag – og i takt med opdagelsen af det – kan det blive rigtig sjovt at finde gode alternativer der ikke feder. Det, jeg tror, har været et af de store afgørende punkter for mig, - er den helt personlige kostplan man får lagt – den er GULD værd, fordi man føler man får lige præcis det, man kan lide. Mange af de retter jeg har spist på diæten - vil jeg fortsætte med efter – simpelthen fordi de smager så godt – så JUHUUU – Det kan sagtens lade sig gøre at slanke sig!!! ☺ - og det smager godt!!!

Nu er jeg nået mit mål – og er endda lidt under – så jeg har lidt at ”rutte” med. Nu er den næste udfordring at holde vægttabet. Jeg har i skrivende stund fødselsdag om et par dage – hvor jeg

inviterer venner på kølig spansk Cava og kage – kagen er en lækker appelsin/chokoladeroulade fra ”Skrump dig Smuk” – det lyder ikke så dårligt endda ;) Jeg har fået lavet en kostplan til vedligeholdelse af vægttabet nu – og har tænkt mig at blive ved med at bruge Majbritt og Kost-Klinikken Immanuel, som mine kostvejledere ud i fremtiden også.

Bettina