

MAGMA 10 dagen dieet

ERVARING VAN EEN DEELNEMER

Van een enthousiaste deelnemer aan het 'MAGMA 10 dagendieet' kreeg ik spontaan deze brief met de mededeling: "Kijk maar of je hier iets mee doet. Misschien kan mijn ervaring anderen helpen! Je mag het gerust ergens plaatsen of openbaar maken hoor!"

"Op advies van Marjan Hendriks volgde ik een door haar zelf opgesteld dieet, een z.g. rijstdieet met als doel een snelle gewichtsafname in een tijdsbestek van 10 dagen. Alles werd me op haar kantoor al duidelijk uitgelegd en na de inkoop van de diverse ingrediënten voor dit dieet ben ik met volle overtuiging aan de slag gegaan. Hoewel ik toen ik haar kantoor in Vortum Mullem verliet met de gedachte weg fietste; Waar ben ik nu weer aan begonnen.

Maar de scepsis veranderde helemaal toen ik na één dag al een gewichtsafname van twee kilo kon noteren, ben drie keer op de weegschaal gaan staan omdat ik het niet geloven kon.

Dat resultaat motiveerde mij enorm natuurlijk en zodoende was alle twijfel verdwenen en heb ik me 10 dagen lang geheel en met uiterste precisie aan het dieet gehouden.

Het resultaat was een gewichtsafname van 5,7 kilo in een tijdsspanne van 10 dagen!

Ben zéér tevreden over dit dieet! Oké, 's morgens voor het ontbijt een glas lauw water is niet echt "je van het" als je gewend ben de dag met een grote mok koffie te beginnen maar na een paar dagen was ik ook hier helemaal aan gewend! Tijdens dit dieet heb ik geen enkel moment een soort van hongergevoel geconstateerd en ook geen behoefte gehad om eens extra te "snacken". Anders gezegd; de uitnodiging om gezamenlijk met een goede kennis een frietje te gaan nuttigen heb ik afgeslagen. Ik heb het idee dat mijn smaakgevoel anders is geworden, vond ik voor dit dieet magere kwak een zuur iets wat "niet te pruimen" was, nu eet ik gewoon de magere kwark zonder enige toevoeging om het zoeter te laten smaken. Wel heb ik ook elke dag gezorgd voor beweging in de vorm van wandelen of fietsen en ook tijdens deze bezigheden had ik geen enkel hongergevoel.

Ik ben blij dat ik dit dieet gevolgd heb, ben me bewuster geworden van het eten wat ik tot me neem. Het is nu aan mij om mijn eetpatroon zo gestalte te geven dat ik ook in de tijd die nu komt mijn gewicht zal afnemen en het dan ook op een bepaald gewicht te houden."

