

Al vier jaar liep ik te strijden tegen een paar kilo te veel. Toen vier jaar geleden de teller op 103 kg stond, nam ik mij voor om 'ff' die paar extra kilo's kwijt te raken. Helaas zonder enig succes. Hoe makkelijk 't leek hoe moeilijk 't bleek. Ik realiseerde mij dat het mij dus alleen niet ging lukken. Ik zag iets over het hoofd, dat kon niet anders. Als trainer/coach frustrerde mij dat behoorlijk, eigenwijs als ik ben. Op een keer kwamen Christel en ik met elkaar in gesprek over het vak van coach en toen al viel mij haar scherpste, visie en de respectvolle wijze waarop zij sprak over de mensen met wie ze werkte op. Later dacht ik "dan moet Christel mij maar eens aanhoren". Zo hebben wij een eerste intake gehad en vervolgens zijn we aan de slag gegaan. Bij de derde sessie kwam bij mij de doorbraak en het inzicht waar het bij mij op stokte. Daarna ging het snel. Op een kundige, scherpe en ontspannen manier gaat Christel te werk. Heeft veel, makkelijk te snappen, kennis over voeding en sluit makkelijk aan bij wat zij de ander hoort zeggen. Zo heeft ze in no time mijn kennis vergroot en een paar hele onhandige misvattingen bij mij weggenomen, waardoor ik met meer kennis goeie keuzes kan maken. Verassend was ook de wijze waarop ze mij heeft geholpen met mijn intrinsieke motivatie. Het werd gewoon leuk om over voeding te praten en ook leuk (makkelijker dan ik dacht) met voeding aan de slag te gaan en verandering door te voeren in mijn leefstijl waarbij ook andere aspecten dan voeding alleen aan de orde kwamen. Resultaat is dat er veel veranderd is in mijn dagelijks leven zonder dat ik dit als onprettig ervaar. Ik eet waar ik zin in heb omdat ik veel beter weet waar ik zin in heb en ik eet lekkerder dan ooit omdat ik beter weet wat ik lekker vind. Dat klinkt cryptisch misschien en dat is t ook wel. Althans het is terugkijkend toch ook een beetje magisch wat er is gebeurd. Iets wat mij al vier jaar bezighield en zelfs frustrerde, is in nog geen drie maanden intens veranderd bijna als vanzelf. Vraag niet hoe het kan, profiteer ervan zou ik zeggen. Christel dank, je hebt het helemaal waargemaakt.