In 2 weken 2,2kg aangekomen!

Ja, je leest het goed, aangekomen.

Zoals Lianne al in haar stukje schreef, is aankomen net zo moeilijk als afvallen.

Maar het is gelukt, en heel belangrijk, op een gezonde manier. Lianne heeft een voedingsschema voor mij gemaakt dat makkelijk vol te houden is.

Je hoeft niet drastisch het roer om te gooien, dat hou je niet vol.

Kleine aanpassingen en bewustwording in je eigen voedingspatroon maakt dat je al snel resultaten kan behalen. Dus wil jij ook aankomen of juist afvallen, dan kan ik je aanbevelen om Lianne om advies te vragen!