

Astrids historie

Sammenlignet med at gå til en diætist i lokalområdet, som jeg tidligere har prøvet, har jeg oplevet det som en lettelse og utrolig fleksibelt at kunne tage konsultationer over telefonen. Jeg kan på den måde også få adgang til nogle af Danmarks mest kompetente slankerådgivere, uanset at vi ikke har samme geografi. Det virker som om, at de er opdaterede på den nyeste forskning om vægt og kost, omsat til praksis, som jeg så nyder godt af til at give mig resultater med mit vægttab. Jeg er desuden glad for deres indsigt i samspillet mellem motion og kost, når man samtidig gerne vil tabe sig. Jeg ved en masse om kost og sundhed selv, men det har været gavnligt at få fintunet mine spisevaner til at give mig hurtigere resultater. At omlægge min kost til en proteinrig, kulhydratfattig og sukkerløs kost har udover vægttab og mindre taljemål givet mig et mere stabilt blodsukker, noget jeg har døjet med i årevis, og har gjort, at jeg har kunnet spise mig mæt til måltiderne, selvom jeg har villet tabe mig. Det er vigtigt for mig, både for min tilfredshed og mit energiniveau. Jeg har oplevet rådgivningen som omsorgsfuld og villig til at svare på yderligere spørgsmål pr. mail. Jeg er også begyndt at have stor glæde af opskriftssamlingen med sunde alternativer til eks. lasagne, pandekager m.m. Det er blevet en livsstil, som jeg ikke har lyst til at undvære, og jeg fortsætter nogle kilo nedad endnu. Mvh. Astrid