



Jeanette's forløb med netslank:

Hej alle sammen derude, nu vil jeg fortælle jer om mit eventyr, og håber det kan give nogle inspiration til selv at starte.

Mit forløb på Netslank startede i slutningen af oktober 2011 og jeg havde i slutningen af december smidt 12 kilo, uden at jeg havde opdaget at jeg var på kur. I stedet føler jeg bare, at jeg nu har fundet en måde jeg kan leve efter. Men hele mit eventyr startede en session med min vejleder, Den dejlige Ida. Jeg var meget spændt, men bare så klar på at komme i gang. Det der tiltalte mig i starten var, at jeg kunne sidde hjemme, og gennemføre samtalen over nettet. Jeg blev kun positivt overrasket, jeg har før været hos en diætist, og jeg syntes der nemt kan være en tendens til en løftet pegefinger. Det oplevede jeg slet ikke hos Netslank. Der blev spurgt ind til, hvordan min dag forløb med kost, arbejde og motion. Her efter kom min vejleder hos Netslank med forslag til, hvordan en madplan kunne se ud. Det jeg godt kunne lide var, at der hele tiden blev taget hensyn til mine behov. Jeg har et arbejde, som gør, at jeg ikke kan spise på faste tidspunkter, og der er sjældent mulighed for eftermiddagsmad. Jeg fik råd og vejledning til hvad jeg kunne gøre for at undgå at gå "sukkerkold" sidst på eftermiddagen. Det betyder rigtig meget for mig, at der blev lyttet, og at planen blev lagt efter mine personlige behov.

Det der er dejligt ved Netslank er, at det hele er så fleksibelt. Jeg kan gå ind og registrere min kost når det passer mig. Der er rigtig mange varer som er lagt ind, og ellers er det rigtig simpelt. Det er nemt at finde opskrifter, deres søgefunktion er dejlig man kan enten søge på retter med en bestemt ingrediens, eller på hele grupper som desserter eller supper. Det har virkelig været en stor hjælp, for hvad skal man ellers lige lave af aftensmad. Det er også så smart indrettet i systemet, at hvis du i din plan skal have 200 g magert kylling, men hellere vil have laks, så kan du selv se hvor meget laks du må spise. Så derfor er der intet gætværk, og du kan tage i byen og spise, uden at spise for meget. Det har været godt her i juletiden.

Netslank har også et forum hvor der er menuinspirationer, og vi brugere kan stille spørgsmål om de ting vi er i tvivl om. Her svarer konsulenterne, og deres svar kommer jo os alle til gode.

Det var lidt om mit eventyr, og det fortsætter, men jeg skal nok snart have endnu en samtale med min vejleder for jeg har nu næsten igen nået et delmål, og sammen sætter vi så et nyt. Held og lykke med dit eventyr, der er hjælp at hente. Jeg ved, at jeg fortsætter!

Jeanette Vermehren

