

### **Min NetSlank historie:**

Hvad skal man dog stille op med sig selv når sulten hænger og trangen til sukker i alle varianter trænger sig på. Selvom ens hjerne udmærket véd, at det kun er en stakket glæde at give efter, da blodsukkeret om få timer igen gør krav på flere kalorier, så er længslen efter at mærke suset større, end visheden om den afmatning i krop og legeme der naturligt følger sukkerindtaget.

Da jeg ringede ind til NetSlank, var det med en indre erkendelse af, at Charlotte Hartvig havde fat i noget væsentligt her, og konceptet; at klare det hele over telefonen var ideel for mig. Jeg bryder mig ikke som slankekure, da jeg elsker at spise, det lægger jeg ikke skjul på. Derfor lød det tiltalende at jeg kunne nå et resultat ved at ændre på mine kostvaner og sammensætningen af det jeg puttede i munden.

Jeg var afhængig af sukker, men er i dag "sukkerfri" – ligesom en alkoholiker, siger jeg pænt nej-tak, eller har et alternativ med i min taske, der altid bugner af muligheder. For én ting har jeg lært; der skal spises jævnt og meget gerne proteinrigt. Det kommer som en overraskelse for dem der lægger øre til min historie, men alle "hårde hvidevarer" (læs: hvide ris, pasta, brød ect.) er lagt på hylden og familien har vænnet sig til det grove køkken også gælder dem. Men sikke en forskel det har betydet.

Jeg har altid dyrket meget sport; kampsport, sejlet kajak, løber og cykler – og alle der gør det véd at motion øger appetitten. Da jeg ringede til NetSlank vejede jeg 15 kg for meget og det gik ud over mit løb, og energien var helt i bund, fordi mit blodsukker var ustabil.

Jeg gik på diæt og kvittede sukkeret og alle kulhydraterne. Og på få måneder forsvandt 10 kg og fedtet havde mirakuløst sluppet taget, maven var flad og jeg hoppede ned i en størrelse 40.

Dagen i dag er en god dag, fordi jeg holder fast i mine ændrede kostvaner. Jeg spiser stadig meget, men det sætter sig ikke, jeg har forbedret mine sports præstationer og mit blodsukker ligger stabilt, hvilket har stor indflydelse på humøret og energien. Så tak til NetSlank og Charlotte Hartvig for at hun når ud til flere og flere. Mange omkring mig har lagt mærke til hvordan det har ændret mit liv og at det er muligt at holde ved. Så jeg er kun glad for at kunne henvise andre i nød, hvis de gerne vil gøre noget godt for sig selv. Jeg er ellers ikke glad for at gentage mig selv, men her gør jeg ganske enkelt en undtagelse. Alle dem der henvender sig får alle de gode råd og en opfordring til at få lagt en plan. Det behøver jo ikke at tage evigheder når det kan klares over telefonen.

Lillian Saaek, sognepræst.