

Med en lille søn på 1 år og et travlt og udfordrende job, er det ikke tid eller overskud, der altid er mest af. Efter en graviditet, sagde vægten +10 kg, og med 10 kg for meget allerede inden graviditeten, stod jeg med en udfordring af de større.

Jeg overvejede i lang tid, hvordan min strategi skulle være, for at komme af med de ekstra kilo. Jeg vidste, at jeg ikke ville få tid eller overskud til at mødes jævnligt med en diætist, så jeg søgte en løsning, der var lidt anderledes.

Jeg kendte i forvejen lidt til Netslank, idet jeg havde læst "Spis dig gravid" og "Spis maven flad", og vidste at det var de samme mennesker, der stod bag netslank.dk. Da jeg læste om løsningen med en online diætist og samtale og motivation via webcam, vidste jeg, at jeg havde fundet den rigtige løsning.

Jeg er stor tilhænger af "spis maven flad" metoden, da jeg kan mærke, at det giver mig en rigtig god fornemmelse i kroppen og hjælper mig til at balancere mit forhold til sukker. Min største udfordring i forhold til et vægttab er min stærke sukkerafhængighed, og det er derfor ekstremt vigtigt for mig, at en kostplan giver mig et stabilt blodsukker og hjælper mig til at minimere min trang til sukker.

Disse ting opfylder netslank.dk til fulde, og motivationen ved samtidig at "mødes" med Ida på webcam jævnligt, giver mig blod på tanden. Jeg har indtil videre tabt 3 kg og glæder mig meget til at smide resten!

Mvh Nina Maj Fjordvald.