



Jeg har de sidste 10 år kørt op og ned vægtmæssigt. For 10 år siden tabte jeg mig næsten 10kg hos De Danske Vægtkonsulenter og kom ned på min idealvægt som er 63 kg. Men kiloene røg på igen, og motivationen røg også en tur, så de senere år har vægten sagt 70+ og taljemålet 90+, hvilket jeg selvfølgelig har været ked af, men ikke har formået at gøre noget ved.

I august 2011 faldt jeg over bogen ”Spis maven flad” og gik i gang med at læse den og følge principperne, og der begyndte at ske noget med vægten, taljen gik kun lidt ned i omkreds, så efter et par måneder på egen hånd, valgte jeg at købe diætist bistand, og så begyndte der at ske noget.

Nu er jeg nede på min idealvægt som er 63 kg, og taljemålet er 76 cm (målet var at komme under 80).

Jeg er og har været inde i en lidt stresset periode og følger ikke planen 100%. Jeg forsøger det så vidt muligt i hverdagene, og giver så mig selv lov til at skeje lidt ud i weekenderne. Alligevel holder jeg vægten og taljen.

Jeg har fået nogle rigtig gode værktøjer og en viden om, hvordan jeg skal spise uden at være fanatisk. Jeg kan nu styre min vægt og så vidt muligt spise det jeg har lyst til.

Jeg kan varmt anbefale andre at gå i gang med at spise maven flad. Det er det bedste jeg har gjort for mig selv.

Betina Schou