

Noors Nederlandse Nicolette, van het Noorse platbrood, blz. 98 Grip op Koolhydraten
Forumlid Norge met dagboek <https://opgewicht.forum2go.nl/fit-en-slank-frisk-og-slank-in-noorwegen-18-jan-2011-t4060.html>

Dit is mijn tekst die ik eigenlijk zou voordragen op het gok event,
maar het werd een vraaggesprek, ook goed.
En misschien vinden jullie het wel leuk om deze tekst toch nog te lezen:

GOK event 12 mei 2017

In april jl. kreeg mijn leeftijdsgenote Linda de Mol haar oeuvre award uitgereikt en daar op het podium startte zij met de zin:

'als jullie een gek geluid horen, is het mijn maag'

Ik kan jullie gerust stellen mijn maag knort niet van de honger, gelukkig niet omdat ik mijn lichaam lekker en gezond voed en echt nooit honger heb dankzij mijn Grip op koolhydraten.

Tjee en hier sta ik dan, op dit GOK event ook op een podium:

Wie had dat gedacht:

Ik ben eens even terug gegaan in de tijd in mijn forum dagboek en daarin schreef ik in januari 2011 toen ik ongeveer een maandje GOKte het volgende:

Ik ben Nicolette, 46 jaar, woon met mijn man en onze spaniël in Noorwegen,

ik ben verpleegkundige en werk met veel plezier parttime als leidster in de barnehage dat is een kinderdagverblijf-kleuterschool.

Ik ben 1 meter 80 lang en mijn start gewicht is 89 kg.

Omdat ik mezelf graag gezond en fit wil voelen was ik op zoek naar een passende voedingsstijl om de nodige kilo's mee te kunnen afvallen.

Diëten die vet arm en light zijn houd ik niet vol omdat ik alleen maar honger heb en dingen eet die ik niet zo lekker vind en ik blijf er moe bij.

Ik heb na het bestuderen van het boekje Grip op koolhydraten van Yvonne Lemmers gekozen voor deze manier van eten omdat het me zo aansprak en het bij mij past.

Dus op 5 jan. 2011 ben ik gestart met GOK en ben daar heeeeeeel erg blij mee!

Na het toch spannende onbekende begin gaat het nu lekker en ik val rustig af en ben ook al 5 cm. buik kwijt.

Ik voel me nu super fit, heb veel energie en ben van dat lamledige vermoeide gevoel in mijn lijf af, hoeraaaaa!

Even ter aanvulling mijn GOK belevenissen tot nu toe: ik citeer nog steeds uit mijn forum dagboek:

De eerste 2 weken heb ik s 'avonds gewoon met de koolhydraat-pot meegegeten in mijn koolhydraat uurtje en dat beviel me goed, geen honger gehad.

Wel last gehad van hoofdpijn een paar dagen en vermoeidheid; maar ach dat was ik toch al.

Mijn gewicht ging schommelend naar beneden, sinds vandaag ook lekker veel buikcentimeters kwijt.

Ik heb op de veertiende dag een dip gehad en gewoon van alles koolhydraat rijk gegeten, en wat voelde ik me beroerd de dag erna! Hoofdpijn bah bah.

Dus dat nooit meer, voor mij het bewijs dat ik met GOK mezelf veel beter voel en dat motiveert uiteindelijk het allerbeste; je eigen ervaring.

Ik heb nu al 2 dagen geen behoefte meer aan tussen doortjes zoals bv. wat amandelen of een gekookt eitje, ik heb gewoon niet meer zoveel trek.

Het omschakelen vraagt dus echt even tijd, maar ja wat wil je ook na je hele leven ook ongezondere dingen te hebben gegeten.

Vandaag dus het lef gehad om grote schoonmaak te houden in mijn levensmiddelen voorraad, weg met al die ongezonde troep, en dat is ook weer heel leuk om te doen hoor!

Dus nu meer plek voor de lekkere en gezonde producten, zoals bv kokosmeel, lijnzaad, amandelen, hazelnoten, biobouillon, olijfolie, lekkere koolhydraat arme crackers en een goed gevulde groentenla.

En het bewegen zoals wandelen en trainen bij de fysio is zoveel fijner nu ik er de energie voor heb.

En nu anno 2017 53 lentes oud, ga ik alweer mijn zevende levensjaar in met mijn Grip op koolhydraten leefstijl.

Met een gezond gewicht, ik ben zo'n 10 kilo afgevallen met GOK.

Met een energiek lichaam, niet meer moe, veel minder pijn in mijn gewrichten, geen opgeblazen buik meer, een goede stoelgang, zin om te bewegen: wandelen, fietsen, yoga, en een gezond gewicht en een stabiele geest.

Ik noem het: Gezond in balans, en ik hoop van harte zo gezond oud te mogen worden met deze heerlijke eetrust in mijn leven.

Ik ben jou, Yvonne daarvoor enorm dankbaar, jij bent voor mij ook een voorbeeld van een sterke energieke vrouw.

Jij hebt het basis boek Grip op koolhydraten geschreven in een periode in je leven die veel uitdagingen kende en dat je juist toen dat boek hebt geschreven vind ik heel bijzonder en daar heb ik veel respect voor en het geeft mij juist dat stukje extra motivatie om gezond te Gokken.

Zoals Yvonne zegt:

op gewicht komen en blijven is geen kwestie van wilskracht, maar op een juiste wijze gebruik maken van de "biologische wetten" van je lichaam.

En dat doe ik met veel plezier en ik kokkerel er vrolijk en smakelijk op los en ik geniet van al het lekkere gezonde eten waarmee ik mijn lijf en geest voed.

Echt reden dus voor dit GOK feestje met alweer een vierde kookboek met heerlijke Gok recepten.

op zijn Noors gezegd wil ik hierbij graag afsluiten en ik wens jullie allen het allerbeste toe,
Ha det bra xxx

mijn dagboek

GEZOND IN BALANS met fase 2

lengte 180 cm - op gewicht 83 kg.