

Een tussentijdse update van de stand van zaken eind juni voelde ik een pijn in mijn gehemelte en ging voor onderzoek naar mijn huisarts daar ontdekte hij een zweer in mijn mond ik werd direkt door gestuurd naar het ziekenhuis na onderzoeken kwamen we er achter dat ik ontstekingen in mijn lichaam had en een hoog bloedsuikergehalte van 20 mijn alvleesklier werkte niet meer goed conclusie was suikerziekte diabetes type 2 ik kreeg medicijnen voorgeschreven en werd doorverwezen naar praktijkondersteuner Rita Vogel en diëtiste Jeanette van der Laan bij mijn huisartsen praktijk. Ik had een totaal verkeerd eet en levenspatroon in combinatie met mijn werk veel in de auto en verkeerd eetgewoonte alleen lunch en avondeten deed geen goed voor mijn gezondheid ik woog 128 kilo met een buikomvang van 128 cm en had eerder een biervust dan een sixpack met een conditie om maar over te zwijgen. Het advies was meer bewegen en gezonder eten Oke het eerste wat ik deed een goed fiets gekocht nu doe ik alles wat ik kan in de dorp met de fiets waar ik vroeger voor in de auto stapte omdat ik medicijnen moest ingaan nemen bij het ontbijt dat dus maar ingevoerd voeding aangepast vaker kleine beetjes over de dag verdeeld met meer fruit en melkproducten ten tweede meer beweging omdat we in het dorp een sportschool genaamd

[Healthclub Topvorm](#)

hebben daar maar naar binnen gestapt en een gesprek met eigenaar Rene gehad omdat ik ongeveer 20 jaar niet gesport had wilde ik niet direkt een jaarcontract afsluiten eerst ff kijken of het wat voor mij was. Na 2 dagen een beetje sporten onder begeleiding van Rene beviel het zo goed een fijne sfeer en goede voorzieningen dat ik besloot om een jaarcontract af te sluiten in augustus van dit jaar. Na 2 weken trainen op de loopband fiets en roeitrainer ik had steeds een poster gezien van betterbelly vroeg ik Rene of dat wat voor mij was tuurlijk was het antwoord en begon ik met de betterbelly training inmiddels fanatiek geworden train ik nu gelang mijn werk 4 tot 5 keer een uur tot ander half uur per week en voel me naderhand super door mijn aangepaste voedingsgewoonte ongeveer 2 maanden en 6 weken training ben ik nu 117 kilo met een buikomvang van 118 cm heb nog geen six pack maar moet wel mijn broeksriem strakker aan halen het verlies van gewicht gaat mooi langzaam omdat ik nu meer spieropbouw heb mijn conditie is al verbeterd dat merk ik Door mijn hartslag die niet meer zo hoog oploopt als eerst ondanks dat ik zwaarder train. Vanmorgen 30 sept voor controle geweest mijn suiker is weer netjes gemiddeld 5.2 moet eind december weer komen en als het dan nog goed is mag ik stoppen met de medicatie maar wel onder controle blijven. Hopelijk werkt mijn alvleesklier dan weer normaal alles door en met de hulp van fijne mensen.

