

» Win met je Dakarfoto

**Stem op je favoriete beeld**

[www.deweekkrant.nl](http://www.deweekkrant.nl)



» Gezondheid

**Lees Brigitta's tips over afvallen**

[www.ijsselenlekstreek.nl](http://www.ijsselenlekstreek.nl)

» Weersvoorspelling

**Weer eens 'n zonnetje?**

[www.deweekkrant.nl](http://www.deweekkrant.nl)



» Kijk op de site

**Voor de lekkerste recepten!**

[www.ijsselenlekstreek.nl](http://www.ijsselenlekstreek.nl)

# Afvallen met Brigitta (vakantie)

**Zes mensen zijn bezig met afvallen in samenwerking met voedingsdeskundige Brigitta Breevaart van Mind en Body. Zij heeft een speciaal programma samengesteld voor deze mensen. In een openhartig verhaal geven ze elke week aan hoe het met ze gaat. Acht weken volgen we drie deelnemers in de krant en op de website volgen we de andere drie. Op de site geeft Brigitta ook tips om af te vallen.**

► Door de redactie  
► Capelle aan den IJssel

Sandra: Deze week had ik het één op één gesprek met Brigitta. Zij heeft mij de afgelopen vijf weken goed geobserveerd. Binnen tien minuten had ze mijn hart geraakt! Een stroom van emotie kwam in mij los! Verdriet en pijn die ik weg gestopt had. Bij mijn eerste intake had

ik gezegd dat ik graag de 'echte San' terug wil vinden. Dit kan alleen als ik weer van mezelf kan houden! Al ruim 25 jaar probeer ik het iedereen naar de zin te maken maar nu is het mij duidelijk geworden dat je dat alleen maar kan doen als je ook goed voor jezelf zorgt! Brigitta omschreef me haarfijn: San denkt met haar verstand en zodra het in de buurt van haar gevoel komt klapt ze dicht! En daar zit mijn

» Lees verder op onze website [ijssel en lekstreek.nl](http://ijssel-en-lekstreek.nl)

probleem! Vanaf mijn hart naar beneden is het gedeelte waar ik mij niet fijn voel. Alleen ik kan dat veranderen door andere keuzes te maken en deze ook daadwerkelijk te volgen! Na een emotioneel gesprek ben ik naar huis gereden en geloof het of

niet, tijdens de rit voelde ik mij 5 kilo lichter worden! Ik heb een lange weg te gaan maar 2011 gaat MIJN jaar worden!

Joke: De kerstdagen zijn probleemloos voorbij gegaan. Ik keek er ook niet tegen op. Het was erg gezellig met z'n allen en we hebben lekker gegeten! Het probleem ligt bij mij niet zozeer aan het snoepen of eten, integendeel. Ik ben een echte binnenvetter, zal niet gauw iets over mijzelf loslaten. Hier ga ik nu mee aan de slag en ik word hierbij gesteund door Brigitta. Ik zie het allemaal positief in! We gaan er in 2011 goed tegen aan! Ik wens iedereen een liefdevol en dieetvrij 2011 toe!

Isabel: De tweede week van de vakantie heb ik gelukkig geen spierpijn meer. Ik kon vorige week bijna niet meer lopen na het gezamenlijk sporten. Ik ben toen iets te enthousiast geweest! Op woensdag had ik mijn persoonlijke gesprek met Brigitta. Op het gesprek kwamen heel



Joke, Sandra, Isabel en Brigitta

FOTO: CHARLES BATENBURG

wat emoties los. Toch leer ik hier weer een hoop van. Mijn emoties horen bij mij en daar hoef ik me niet voor te schamen. Dat zal ik nog heel vaak tegen mezelf moeten herhalen want schaamte is ook een jarenlange gewoonte. Als ik thuis kom besluit ik de weegschaal in de kelder te zetten. Die is toch niet zo belangrijk meer!

### Start nieuwe cursus dinsdagavond 18 januari

Volg jij de 'afvallers' en heb jij ook goede voornemens om beter voor jezelf te gaan zorgen? Maak dan nu die afspraak met jezelf om het gelijk goed

aan te pakken! Brigitta start op dinsdagavond 18 januari een nieuwe cursus. Lees meer informatie op [www.mind-body.nl](http://www.mind-body.nl) of bel met: 0104739223.

**DONDERDAG - VRIJDAG - ZATERDAG VAN 10.00 TOT 17.00 UUR**

# 3 drie daagse meubelverkoop



**HET PAND MOET NU TOTAAL LEEG!**

**Burchthuys is verhuisd naar Barendrecht. Op de locatie Rotterdam worden de laatste kwaliteitsmeubelen verkocht. Grote merken voor de kleinst mogelijke prijzen.**

**Alles afhaalprijzen!**

**Winkeliers opgelet!!**

Mooie Auping presentatie te koop  
Honderden m2 laminaat in wengé  
Bijna nieuwe downlighters 2x36W  
Presentatie wanden etc.etc.

**BURCHTHUYS**  
**Berlagestraat 235 Rotterdam-Alexanderpolder**