

» Laatste autonieuws

Kijk naar het overzicht op de site

www.deweekkrant.nl/auto



» Gezondheid

Afvallers volgen? Kijk op de website

www.ijsselenlekstreek.nl

» Achtergronden

Bijbelse mysteries op zeven dvd's

www.deweekkrant.nl/webwinkel



» Nieuws uit de regio

Sport, uitgaanstips, politienieuws

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

Diana: Een beetje moeilijke week voor mij. Niet voor wat betreft het eten, want eigenlijk gaat dat beregoed, maar ik heb keelontsteking, niet echt lekker! Maar wat wel weer heel opvallend voor mij was, is dat hierdoor geen zakken drop naar binnen werden gewerkt zoals voorheen.

Eigenlijk begrijp ik nog steeds niet goed hoe je in een paar weken met begeleiding je eetgewoonte al kunt veranderen! Natuurlijk weet ik dat ik dit zelf doe, maar ik doe het toch maar even! Ik ben eigenlijk hartstikke trots op mezelf! Ik zie ook niet tegen alle feestdagen op want ik voel dat het mij gaat lukken om niet te lijnen maar gewoon lekker en normaal mee te eten. Of ik echt af zal vallen weet ik niet

» Ik stop me niet meer vol met alles wat op tafel staat

maar volgens mij gaat dat straks gewoon vanzelf komen!
Leonie: Ik schrijf dit stukje op 2de kerstdag en merk dat deze kerst onbewust anders is dan andere jaren. Ik stop me niet meer vol met alles wat op tafel staat en maak echt keuzes. Zo denk

ik meer na bij wat ik eet. Ik blijf het wel moeilijk vinden om al het lekkers te weerstaan, want er is zoveel! Ik neem wel iets lekkers, maar niet meer de hele dag door waardoor ik er nu veel meer van geniet! Tijdens de kerst is het een gewoonte om de supermarkten leeg te kopen want we krijgen visite en die mogen niets tekort komen! Veel eten betekent voor de meeste van ons gezelligheid. Maar van veel eten wordt het echt niet gezelliger want ik ben er achter gekomen dat je gezelligheid uiteindelijk met elkaar moet maken en dat heeft echt niet alleen met eten te maken!
Elles: Vakantietijd is een periode die mij uit mijn ritme haalt. Doordat ik het zo druk had met de voorbereidingen rond het kinderkerstfeest moest ik er op letten dat ik niet vergat zelf te eten.
Kerst net achter de rug. Het was fijn en gezellig zo met elkaar! En ja, ook ik heb heerlijk gegeten maar met gezonde, beperkte en



Elles, Leonie, Diana en Brigitta.

FOTO:CHARLES BATENBURG

verantwoordelijke eigen keuzes. En ik heb echt wel genoten van een beetje appeltaart en ijs en wat zoutjes, maar er veel beter over nagedacht en bij stilgestaan dan al die andere jaren. Ik had alles zelf in de hand en dat ging geweldig! De keuzes in wat ik eet zijn immers aan mij! Ik voel dat ik verantwoordelijk bezig ben en dat voelt echt heel erg goed!

Lees Brigitta's tips over afvallen op onze site

Acht weken lang gaan we zes mensen volgen die met begeleiding van voedingsdeskundige Brigitta Breevaart gaan proberen van hun overtollige kilo's af te komen. Elke week

vertellen drie deelnemers daarover in de krant en drie andere deelnemers op de site: www.ijsselenlekstreek.nl. Daar geeft Brigitta ook handige tips.

Oudejaarsaanbiedingen bij de grootste eikenmeubel speciaalzaak



Klassiek, Modern, Robuust & Landelijk Eiken voor Woon- en Slaapkamer

Eikenland is dé woon- en slaapkamerspecialist op het gebied eiken meubelen. Van wit-, blank- en naturel- tot het traditionele donkereiken. U kunt ook voor één van de populaire nieuwe eikentinten kiezen zoals leem, zand of grijs? Het is maar net in welke stijl en sfeer u zich het beste thuis voelt.

Neem plaats in een van de sfeervolle woon- en slaapkamers in onze showroom en laat u inspireren door de vele mogelijkheden met eiken. Wij laten u graag zien hoe u een mooie combinatie kunt maken met verschillende meubels als kasten, zitbanken, salontafels, fauteuils, slaapkamers en eettafels.

Dat wordt smullen bij Eikenland...

In de laatste week van het jaar kunt u in onze showroom nog even ouderwets genieten van 2010 en goed afsluiten met één de vele oudejaarsaanbiedingen. Dat wordt dus dubbel genieten.... want als dank voor uw bezoek krijgt u lekkere oliebolletjes mee naar huis.

Wij verwelkomen u graag in onze showroom.

● Parkeren gratis
● Bezorging door heel Nederland



Eikenland