

» Werken aan de weg

Staan er files?



www.deweekkrant.nl

» Gezond Leven

Afvallers vertellen hun verhaal

www.ijsselenlekstreek.nl

» Vacatures

Vind een baan op onze site

www.deweekkrant.nl/banen



» Recept op de site

Gezond en toch lekker eten

www.ijsselenlekstreek.nl

Afvallen met Brigitta (deel 3)

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

Elles: Iedere bijeenkomst praten we over de stukjes die wij schrijven voor de website of krant. Brigitta wijst ons dan vaak op bepaalde woordkeuzes die we maken zo van: gunnen, moeten, proberen, zwaar enz en geeft ons dan tips hoe we dit anders kunnen gaan zien.

Deze week informatie over keuzevrijheid: gemis/tekort, verwenning/beloning, rechtvaardiging, denken dat het onmogelijk is en keuze. Allemaal dingen die we in het dagelijks leven tegenkomen. Voor mij geldt vooral: Ik heb de keus in wat ik eet. Ik moet mijzelf niet willen straffen. Hoe positiever ik ben over mijzelf hoe beter alles gaat. Ik wil daarin sterker worden en er een beter evenwicht in krijgen! Ik moet

» Ik ben nog te vel bezig met het resultaat en wat goed en fout is

mij niet laten leiden, maar zelf verantwoordelijk nemen! Dat is mijn keus. Daar ga ik voor, want mijn lichaam is mijn zorg! Leonie: Sinds de start van de cursus ben ik al 2 kilo afgevalen maar het afvallen in kilo's is niet de hoofdzaak. Toch merk ik

dat ik nog steeds balanceer op de grens van lijnen en beter voor mezelf zorgen. Ik ben nog te resultaatgericht bezig en focus mij daardoor op wat ik eet en ben in mijn hoofd nog teveel bezig met wat goed en fout is. Ik ben te streng voor mezelf waardoor ik niet altijd voldoende geniet van eten. Wat ik door de cursus wel steeds beter kan is eten een andere plek geven in mijn leven waardoor het nu een minder grote rol speelt. Ik vind het nog wel moeilijk om mijn gewoontes en verantwoordelijkheden aan te pakken maar al doende zal ik zeker leren! Diana: Alweer de 3e week. Gaat snel maar eigenlijk ook niet, want wat ik al heb bereikt in die 3 weken is ongelofelijk! Ik ben er nog lang niet en afvallen lukt nog niet echt, maar weet nu qua eten wel mijn grenzen. Met het allerbelangrijkste ben ik nog aan het werk namelijk de oorzaak aanpakken! Ik ben mijn weg aan het zoeken alleen zit die weg vol met hob-



Van links naar rechts: Elles, Leonie, Diana en Brigitta.

FOTO: CHARLES BATENBURG

bels en kuilen. Gelukkig heb ik steun aan de cursusavonden met elkaar, want dan zie je dat je niet alleen deze moeilijkheden hebt. Vooral het praten met elkaar en met Brigitta is erg fijn hoewel ook heel moeilijk, want ik moet dingen onder woorden brengen die gewoon in mezelf verstopt zitten. Dus ik ben er nog lang niet maar ik kom er wel!

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.

DECEMBER ACTIE

KLIK LAMINAAT LANDHUISDELEN

8 MM DIK, 4 ZIJDIG V-GROEF KLASSE 32, IN 5 DESSINS MET VOELBARE STRUCTUUR 10 JAAR GARANTIE VAN 21,95

NU **12,95** M2 INCL. BTW

KLIK LAMINAAT VLOER HET ZELF

VERKRIJGBAAR IN 5 KLEUREN, 8 MM DIK, MET V-GROEF, 4 ZIJDIG KLIKSISTEEM, KLASSE 31, 10 JAAR GARANTIE VAN 16,95

NU **9,95** M2 INCL. BTW

NIEUW! LAMINAAT TRAP

HET VLOER HET ZELF TRAPPEN RENOVATIE SYSTEEM. EENVOUDIG ZELF TE MONTEREN! VOORDEELIG EEN NIEUWE SOLIDE LAMINAAT TRAP, ZONDER BREKEN EN/OF BESCHADIGEN. VOOR ZOWEL OPEN ALS DICHTER TRAPPEN.

TREDE 100 X 30 CM **29,50**

BIJPASSEND STOOTBORD 100 X 19 CM **9,95**

TREDE 130 X 40 CM **41,50**

BIJPASSEND STOOTBORD 130 X 19 CM **11,50** LEVERBAAR IN 7 KLEUREN

COMPLETE TRAP 13 TREDE. NORMAAL V.A. 513,-

NU MET KORTING V.A. 460,- *

*EXCL. MONTAGE, INCL. LIJM, MONTAGE COMPLETE TRAP V.A. 400,-

DUO PLANK FRANS EIKEN LANDHUISDELEN

MET V-GROEF, 6 MM TOPLAAG, RUSTIEK AB EIKEN, 22 CM BREED, ONBEHANDELD VAN 63,95

NU **41,95** M2 INCL. BTW

LAMEL PARKET EIKEN LANDHUISDELEN

19,5 CM BREED, 14 MM DIK, 4 MM TOPLAAG, RUSTIEK EIKEN, GESCHUURD EN GESTOPT, ONBEHANDELD. VAN 49,95

NU **26,95** M2 INCL. BTW

GEEN AANBETALING! • DIRECT UIT VOORRAAD LEVERBAAR • MEER DAN 200 SOORTEN LAMINAAT OP VOORRAAD LATEN LEGGEN OOK MOGELIJK • RESERVEREN VOOR LATERE LEVERING MOGELIJK

Vloer Het Zelf Capelle aan den IJssel: Lylantse Baan 3, Woonboulevard Capelle XL. Tel. 010-2640110. Geopend: maandag 11.00 - 18.00, dinsdag, woensdag, donderdag 10.00 - 18.00, vrijdag 10.00 - 21.00, zaterdag 9.30 - 17.00 uur. Gratis parkeren. www.vloerhetzelf.nl

