

» Nieuwe baan

**Toe aan andere baas**



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

» Online geplaatst

**Herfst op kinderdagverblijf**

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

» Oponthoud

**Waar staan er files?**

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



» Plaats en bekijk

**Foto's en video's uit de buurt**

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

# Afvallen met Brigitta, week 2

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.

► Van de redactie  
► Capelle aan den IJssel

Sandra: Eerste week zit erop. De boodschap die we weer mee hebben gekregen heeft me enorm aan het denken gezet. Wanneer eet ik voeding en wanneer eet ik vulling! Heb ik echt wel trek? Bewustwording van het eten is begonnen. Ik ben nog niet veel gewicht verloren maar daar gaat

het niet echt om. Ik moet leren beter voor me zelf te zorgen en dat is best een hele zware stap. Bij de 2e bijeenkomst hebben we weer ervaringen met elkaar gedeeld en beseffen we dat we veel steun hebben aan elkaar. We leren van elkaar en ik ben zo blij dat ik deze kans krijg! Brigitta corrigeert, spiegelt en voegt toe ...Moe maar voldaan keer ik naar huis. De slaap komt weer moeilijk maar ben zo trots op me zelf want...elk onsje is er één!

» Door het schrijven wordt mijn hoofd ook een stuk lichter

Joke: Ik streef uiteindelijk naar het voor mij ideale gewicht. Ik heb al van alles geprobeerd maar val steeds weer terug in mijn oude gewoontes. Nu heb ik de indruk goed bezig te zijn al is het zeker niet altijd even makkelijk!

Ik wil weer lekker in mijn vel zitten dat vind ik het belangrijkste! Heb geen zin meer in dat diëten en de slechte eetgewoontes die zet ik nu voorgoed in de kast! Door het bijhouden van mijn eetdagboek en de bijeenkomsten bereik ik meer dan ik had verwacht. Ik ben nu 2 weken bezig en geef mij zelf een schouderklopje! Als ik na de cursusavond weer naar huis ga met zoveel informatie en tips dan is dat voor mij weer een kick om verder te gaan. Mijn leef/eetpatroon krijgt al een hele andere wending en ik ben beter voor mezelf aan het zorgen!  
Isabel: Sommige mensen willen graag terug naar hun oude gewicht. Ik ken dat niet. Mijn hele leven heb ik al overgewicht. Nooit ben ik tevreden geweest met mijn eigen lijf. Dat begint nu een beetje te veranderen. Ik heb het gevoel bezig te zijn een nieuwe Isabel te creëren. En dat is best spannend. Ik heb in de loop der jaren



Van links naar rechts: Sandra, Joke Isabel en Brigitta

FOTO: CHARLES BATENBURG

**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](http://www.ijsselenlekstreek.nl). Daar geeft Brigitta ook handige tips.

een dikke muur van ongeveer 30 kilo om me heen gebouwd. Brigitta heeft me nu een hamer gegeven in de vorm van een pen. Dit helpt mij vooral wanneer ik behoefte krijg om mijzelf te gaan vullen. Door het schrijven wordt mijn hoofd ook een stuk lichter. De volgende stap is me meer open te stellen aan de mensen om mij heen.

## Ruimtelijk wonen in de Randstad

Groot Swanla, een wijk in Zevenhuizen met stijlvolle architectuur, openbaar groen en vriendelijke waterpartijen  
Woonpartners Midden-Holland bouwt  
30 comfortabele appartementen in één VvE complex waarvan

**NOG ENKELE TE KOOP**

### 15 koopappartementen

3 of 4 kamers voor starters en 55 plussers



Artist impression appartementencomplex

Lift, videofoon, eigen terras of balkon, eigen parkeerplaats

**KOOPPRIJZEN MET 10% KOOPGARANTKORTING**  
€ 164.250,- tot € 193.500,- V.O.N.

Verwachte oplevering 2<sup>e</sup> kwartaal 2011  
De VvE bijdrage voor beheer, algemene kosten, onderhoud en verzekeringen wordt nader bepaald in de ledenvergadering (circa € 150,- per maand).

**Kijkmiddag:**  
Vrijdag 10 december van 15.00 tot 16.30 uur op de bouwplaats. Gelijktijdig is er in de Dorpsstraat een gezellige **Kerstmarkt** en 's avonds is er Moonlightshopping.

Kijk voor de voorwaarden en voor meer informatie op [www.woonpartners-mh.nl](http://www.woonpartners-mh.nl)

**Inlichtingen en verkoop:**  
Dorpsstraat 146 te Zevenhuizen  
Tel 0180 63 16 55  
[info@perdijkmakelaardij.nl](mailto:info@perdijkmakelaardij.nl)

