

» Win met je Dakarfoto

**Stem op je favoriete beeld**

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



» Gezondheid

**Lees Brigitta's tips over afvallen**

» Houden we 't droog?

**Kijk op de buienradar van Piet**

[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, week 5

Vijf 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 twee deelnemers in de krant en op de website volgen we de andere drie. Deze week is het al week 5! Op de website geeft Brigitta ook tips om af te vallen.

► Door de redactie  
► Capelle aan den IJssel

**Leonie:**  
Dit jaar heb ik mij voorgenomen om nog beter voor mezelf te gaan zorgen zowel innerlijk als uiterlijk. Naast een gezond gewicht is het nog veel belangrijker dat ik lekker in mijn vel zit! Na het

gesprek met Brigitta is mij zoveel duidelijk geworden. Ik wil beter voor mijzelf gaan zorgen door mij open en eerlijk op te stellen naar mijzelf en naar anderen. Daarnaast wil ik positiever worden. Wat heb ik eraan om negatief door het leven te gaan! Want, echt, je bent wie je denkt dat je bent! Je hebt meer invloed op je gevoel en denkpatronen dan je zelf beseft en je hebt het allemaal zelf in de hand!

» Lees verder op de website van de ijssel en lekstreek.nl

**Elles:**  
Er vallen voor mij steeds meer dingen op z'n plaats zeker als het om de gevoelskwestie gaat. Ik trok mijzelf vaak omlaag, in negatieve zin, omdat ik dacht dat anderen het veel beter wisten. Onzeker zijn op z'n tijd mag,

maar ik moet het niet mijn leven laten beheersen. Alles wat mij bezig houdt in negatieve zin probeer ik nu op te lossen door er over te praten, en, ik voel mij daar prettig bij! Ik word hierdoor weer sterker. Want als ik alles geestelijk gezien positief op een rijtje heb staan dan kan ik nog veel beter voor mijzelf zorgen! Ik waardeer mij zelf hierin al meer en meer want ik ben wie ik denk dat ik ben! En, zonder dat ik er echt erg in heb zorg ik eigenlijk al heel erg goed voor mijzelf want, ik ben na 5 bijeenkomsten al zo'n 6 kilo kwijt!

**Brigitta:**  
Helaas, Diana heeft de cursus voortijdig verlaten. We betrouwen dit als gehele groep maar dit kan gebeuren. Afvallen vraagt niet alleen om je eetgewoontes te veranderen maar ook om je totale leefwijze te analyseren en aan te pakken en dat is best moeilijk!



Brigitta, Leonie, Elles.



FOTO: CHARLES BATENBURG

Met de overige deelnemers gaat het heel erg goed. Ik ben hartstikke trots op de vijf dames! Ze hebben al een hoop geleerd en zijn in totaal, al zo'n 23 kilo afgevallen! En dat zonder te 'lijnen'! Goed hè! Kijk voor de tip van de week van Brigitta op de website.

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

**Start nieuwe cursus dinsdagavond 18 januari**

Volg jij de 'afvallers' en wil je ook beter voor jezelf gaan zorgen? Maak dan nu die afspraak met jezelf om het gelijk goed aan te pakken! Dins-

dagavond 18 januari start er een nieuwe cursus. Voor lezers IJssel en Lekstreek tegen sterk gereduceerd tarief! Meer informatie: [www.mind-body.nl](http://www.mind-body.nl)

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

## 3 driedaagse meubelverkoop

**BURCHTHUYS R'DAM-ALEXANDERPOLDER**



**BANK AMALIA**  
van 1995,- nu **895,-**



**BANK RIANO**  
van 1695,- nu **750,-**



**BANK MIANI**  
van 2224,- nu **895,-**



**BANK AMALIA**  
van 1995,- nu **895,-**



**BANK VICTORIA**  
van 12995,- nu **1450,-**



**BANK CALYPSO**  
van 3461,- nu **1450,-**



**BANK VAN MANEN**  
van 3495,- nu **1500,-**



**BANK TRIANON**  
van 2302,- nu **975,-**

**KOM NU VOOR MOOIE MEUBELN VOOR DE ALLERLAAGSTE PRIJZEN!**

**Ons mooie pand aan de Berlagestraat is voor de helft verhuurd. DAAROM MOET HET NU ECHT TOTAAL LEEG**



**WAND KAST**  
van 19974,- nu **8895,-**



**CANAPEE LONDEN**  
van 2195,- nu **895,-**



**ENGELS DRESSOIR**  
van 3895,- nu **1750,-**

**BURCHTHUYS BERLAGESTRAAT 235 ROTTERDAM-ALEXANDERPOLDER**