

» **Hollands Spoor**

Treinen en trams uit het verleden



www.deweekkrant.nl/webwinkel

» **Even ontspannen**

Elke dag een nieuwe puzzel

www.ijsselenlekstreek.nl

» **Gaat het regenen?**

Kijk op de buienradar van Piet

www.deweekkrant.nl



» **Wonen in de regio**

Actueel woningaanbod uit de buurt

www.ijsselenlekstreek.nl

Afvallen met Brigitta, week 1

Zes mensen gaan 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 lang gaan we drie deelnemers volgen 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*

Diana: "Ik weeg 74.6 kg en dat is voor mij echt teveel, tenminste dat vindt mijn lichaam. Ik streef niet naar maatje 36 maar naar mijn ideale gewicht, want dat ga ik nu echt doen. Dat is niet het gewicht voor de buitenwereld maar enkel en alleen voor mezelf. Ik wil gewoon weer lekker

in mijn vel zitten! Het zal ontzettend moeilijk worden. Vooral omdat de oorzaak gewoon bij mezelf ligt en niet in die chocoladeletter, die ongemerkt naar binnen gewerkt wordt bij dat kopje thee. Deze week voel ik mij een beetje raar omdat na de eerste cursusavond mij al veel dingen duidelijk zijn geworden. Het moet van binnenuit en vooral mezelf komen en niet uit het zoveelste dieet, want ik ben

» **Ik draag vrijwillig zo'n 22 kilo teveel bij me, belachelijk toch?**

uniek. Dus geen massadiet meer voor mij." Leonie: "Toen ik de advertentie van Brigitta en haar methode las, dacht ik: dit is mij op het lijf geschreven. Al jaren ben ik bezig met lijnen, diëten en afvallen zonder resultaat. De methode sprak mij

aan, omdat je werkt aan een gedragsverandering voor langere duur, maar die bovenal effectief is. De eerste kennismaking met de deelnemers was spannend, maar al gauw merkten we dat we veel gemeen hebben met name de strijd tegen overgewicht. De eerste cursusavond heb ik ontdekt dat ik in de loop der jaren een aantal slechte eetgewoontes heb ontwikkeld waarvan ik het bestaan niet wist en wat mij tot een gewicht van 91,7 kg heeft gebracht. Door het bijhouden van mijn eetdagboek en de cursus van Brigitta heb ik hier nu al meer inzicht in gekregen." Hierover later meer. Elles: "De eerste cursusavond was spannend. Kennismaken, fotograaf, wegen, heel veel informatie." We kregen een schrift (dagboek) mee om je eet- en leefpatroon en alles wat je kwijt wil in op te schrijven. Brigitta legde ons het één en ander uit: niet lijnen, maar beter voor jezelf zorgen. Thuis heb ik dingen onderstreept die



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

FOTO'S: CHARLES BATENBURG

voor mij belangrijk zijn. Ergens weet ik heus wel wat ik fout doe. Ik weeg nu 97,3. Vrijwillig draag ik nu zo'n 22 kilo teveel bij me! Niet te geloven toch? Ik ga er aan werken om weer evenwicht te krijgen. Alsof vulling (koek, snoep) eten helpt bij mijn frustraties en onregelmatigheden in het dagelijks leven. Het maakt mij alleen maar ongelukkiger!"

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.