

<p>» Samen op de foto</p>  <p>Zonder inspanning prijs winnen</p> <p>www.deweekkrant.nl/baasenbeest</p>	<p>» Ook op onze site</p> <p>Brigitta geeft tips om af te vallen</p> <p>www.ijsselenlekstreek.nl</p>	<p>» Weersvoorspelling</p> <p>Weer eens 'n zonnetje?</p>  <p>www.deweekkrant.nl</p>	<p>» Leven</p> <p>Naar een gezonder gezinsleven</p> <p>www.ijsselenlekstreek.nl</p>
---	---	---	--

Afvallen met Brigitta, week 6

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 deelnemers. Deze week is het al week 6! Op de website: www.ijsselenlekstreek.nl geeft Brigitta ook een aantal tips om af te vallen.

► Door de redactie
► Capelle aan den IJssel

Isabel: Ik ben verslaafd aan eten! Voor mij is het belangrijk dit te beseffen, want het is heel makkelijk om terug te vallen in mijn oude gewoonte van overeten. Dat merk ik nog elke dag, hoe

goed ik ook mijn best doe. Ik begrijp nu dat dit waarschijnlijk nooit helemaal over zal gaan, maar ik denk wel dat het makkelijker wordt. Ik denk dat je het kunt vergelijken met iemand die is gestopt met roken. De drang naar een sigaret gaat ook nooit helemaal weg. Dan doet het mij goed wanneer iemand mij oprecht een compliment geeft. Iemand die niet weet waar ik mee bezig ben en het niet heeft over

» San wil weer de San worden die goed in haar vel zit!

kilo's. Dat is wat mij extra motivatie geeft om door te zetten!

Positiever
Joke: Er vallen bij mij steeds meer puzzelstukjes op zijn plaats. Mijn lichaam is voor mij het belangrijkste wat er is. Goed

voor jezelf, lichaam en geest, zorgen maar vooral lekker in je vel zitten! Mijn ogen zijn nu goed open gegaan! Voor mij beter laat dan ooit! Ik zal laten zien wie ik werkelijk ben. Die verandering is nu al te zien. Eerlijker, oprechter en positiever, maar vooral lekker mijzelf kunnen zijn. Ik heb het gevoel de hele wereld weer aan te kunnen, ik heb er weer zin in! En daarnaast val ik ook nog af omdat het gewoon steeds beter gaat en gecoacht wordt door Brigitta. Bedankt!

Zelfvertrouwen
Sandra: De laatste 2 bijeenkomsten hebben enorm veel met me gedaan. We hebben het gehad over: Je bent wie je denkt dat je bent en Zelfvertrouwen. Dat zijn precies de knelpunten die mij wakker geschud hebben! Wie ben ik? Daar kan ik alleen maar zelf achter komen, net als mijn onzekerheden. Ik maar denken dat mijn omgeving daar de schuld van was, maar het zijn



Brigitta, Isabel, Joke.



FOTO: CHARLES BATENBURG

gedachtes die ik zelf gecreëerd heb. Heb ik zelf toegelaten door mezelf weg te cijferen en geen nee te durven zeggen! Gewicht is nu even niet belangrijk. San wil weer de San worden die goed in haar vel zit! Beter voor me zelf zorgen gaat me steeds beter af. Soms een stapje terug maar dan weer 2 stappen vooruit, maar, ik ben zeker op de goede weg!

Lees Brigitta's tips over afvallen op onze site

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

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

FLOORTEC vloeren Reeds jaren uw vertrouwde vloerpartner

U WILT... TOCH OOK EEN PRACHTIGE VLOER!

In een ongedwongen sfeer helpen wij u graag bij de keuze van uw droomvloer!

Zeer ruime collectie laminaat

QUICK-STEP

De WEGGEN ERKENNEN

Zeer ruime collectie houten vloeren trendy tot klassiek

Stofvrij schuren en reparatie van uw bestaande houten vloer

Ook polijsten en onderhoud van marmer en natuursteen.

Floortec Ablas - Van Utrechtweg 71 Stormpolder - Krimpen a/d IJssel
0180 - 55 09 89
ma. & za. 10.00 t/m 16.00u • di. t/m vr. 10.00 t/m 17.00u
www.floortec.nl

Klik en win met de IJssel- en Lekstreek lezersacties

de Week Krant.nl WEGGENR Huis-aan-huisMedia

Het laatste lokale nieuws: ijsselenlekstreek.nl

MEUBELSTOFFEERDERIJ MULTI MEUBELSERVICE

- * Bankstelkussens
- * Meubelreparaties
- * Meubelstofferingen

Schuwacht 150
2941 EH Lekkerkerk
(0180) - 66 33 67

Culinaire events en hotspots?

Rotterdam Culinair.nl
Culinair platform voor de horeca in Rotterdam e.o.

mijnlieff Installatiebedrijf Mijnlieff BV

Centrale verwarming, sanitair, waterleiding, lood-, zink- en dakwerk

Balieverkoop van alle produkten uit de installatiebranche

Dealer van o.a.: **Remeha, Nefit, Itho, Sphinx, Roca en Grohe**

Middelland 1F
2931 AK Krimpen aan de Lek
T: 0180-514633
F: 0180-514023

Nes 10
2871 AB Schoonhoven
T: 0182-381010
F: 0182-381156

E: info@mijnlieffbv.nl
www.mijnlieffbv.nl

DE KAST TERUG VAN WEGGEWEEST DE GROOTSTE HITS!
22 FEBRUARI 2011 | DE DOELEN | ROTTERDAM

3JJS HUN GROOTSTE HITS!
LIVE MET BAND
24 FEBRUARI 2011 | DE DOELEN | ROTTERDAM

KWF FOR LIFE! PRESENTEERT

VIP kaarten voor deze concerten kosten € 75,- VIP kaarten zijn de beste plaatsen vóór in de zaal incl. koffie, thee, gebak en consumpties. Dit beperkt aantal VIP kaarten is gemakkelijk te bestellen én veilig te betalen via uw eigen bank (iDEAL) op de website www.concertplaatsen.nl

Toegang vanaf €30,- Bel: **NTK: 0900-9203** of WWW.NTK.NL

Een actie voor **KWF KANKER BESTRIJDING**