

‘Je bent er één van twintig!’



Willy hád diabetes type 2 ...

Willy is al heel lang taxichauffeur. Hij was een vermoeide man met veel overgewicht. Twee trappen op waren al te veel. Willy slikte drie soorten medicatie.

Nu - drie jaar na Herstelcirkel - is hij 20 kilo afgevallen; slikt geen medicatie meer tegen diabetes, hoge bloeddruk en cholesterol. Zelfs zijn steunkousen zijn niet meer nodig!

Wat is het geheim van dit krachtige herstel? Vier tips van een blije man die zegt veel dank te zijn verschuldigd aan Herstelcirkel.

1

Samen ‘Bij Herstelcirkel leerde ik anders eten en meer bewegen. En vooral om dat samen te doen; met je partner, of met je buurvrouw of kennis. Als ik geen zin heb om te gaan wandelen staat mijn vriendin Ferie al klaar met de jassen ... Het is niet altijd eenvoudig, zeker als je er alleen voor staat.’

2

Beloon jezelf ‘Op vrijdag na het wandelen vieren we steevast het leven. Met een frietje en kroket. Thuis hebben we de frisdranken en taart eruit gooid; er staat nu koel kraanwater in de koelkast. Alle porties eten zijn gehalveerd. Eén sneetje volkorenbrood en in het weekend een croissantje.’

3

Blijf actief ‘Doe zinvolle dingen. Ik heb net mijn chauffeurspas met vijf jaar kunnen verlengen; ik hoop tot mijn tachtigste nog de kinderen te mogen vervoeren, dat is voor zo’n 20 uur per week. Ook al zou ik er niets voor krijgen; dan zou ik het nog blijven doen. Ik krijg er energie van!’

4

Meet ‘Met Herstelcirkel heb ik wisselende omstandigheden beter in mijn vingers gekregen. Ik meet nog steeds zelf mijn suiker en gewicht. Mijn gezondheid is alles; want ik wil nog heel lang samen zijn met mijn vriendin en mijn familie!’

Wilt u meer weten? Kijk op herstelcirkel.nl

U kunt meedoen in de Achterhoek, Arnhem, Gelderse Vallei, Nijmegen en Twente