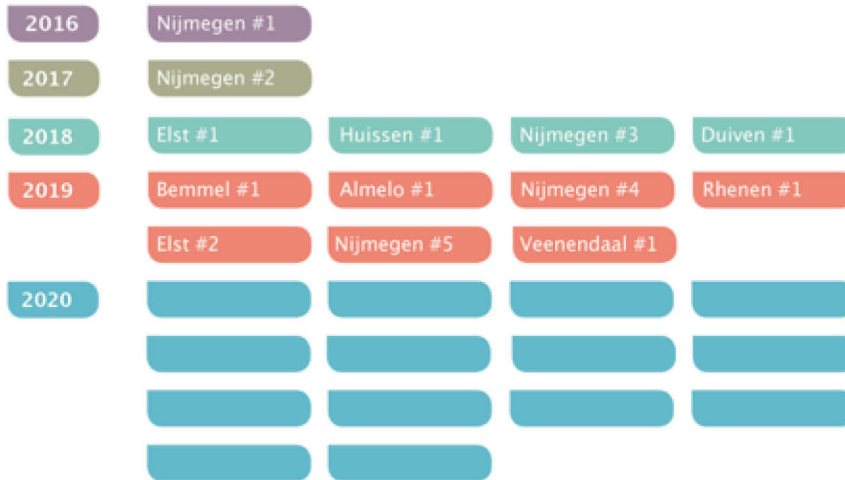


## De groei van Herstelcirkels



238120

### Herstelcirkel in de wijk

#### Ambitie in 2020: 14 nieuwe Herstelcirkels

Herstelcirkel Diabetes laat de pioniersfase achter zich; het realiseert in 2020 een groeiversnelling. De ambitie is om 14 nieuwe Herstelcirkels Diabetes op te starten. Daarmee komt het totale aantal op 27 Herstelcirkels.

Ook het aantal regio's neemt toe; naast de al bestaande regio's Arnhem-Nijmegen, Twente en de Gelderse Vallei wil Herstelcirkel dit jaar ook actief worden in de Achterhoek.

#### Thema-avond Elst druk bezocht

'Mensen met diabetes type 2 hebben met name baat bij het verlagen van hun insulinespiegel. Dat realiseren ze als ze minder koolhydraten innemen. Het gevolg is dat men overgaat van suikerverbranding naar vetverbranding. En dat draagt wezenlijk bij aan het keren van diabetes type 2.'

Dat betoogde diëtiste en coach [Harriët Verkoelen](#) op de thema-avond voor deelnemers aan Herstelcirkels in de regio Arnhem-Nijmegen. Volgens Verkoelen is het belangrijk om rekening te houden met de individuele situatie van ieder mens; Herstelcirkel is daar volgens haar uitermate geschikt voor.

Verkoelen gaf praktische tips hoe je met afvallen, bewegen en ontspannen de insulinebalans herstelt. De avond werd bezocht door vijftig deelnemers, en is volgens velen voor herhaling vatbaar.

[Klik hier](#)