

# ‘Voor de rest van je leven **dieetvrij**’

**Anki Willemsen** viel 25 kilo af nadat zij ‘het streng zijn voor zichzelf — de dieet mindset — losliet. Zij leerde dat afvallen alleen lukt met een leefstijl verandering. Sinds zij haar eigen methode volgt op basis van eetswitches, is zij 25 kilo afgevallen én heeft ze een gezonde verhouding met eten.

## Lazyfitgirl

“Deze methode is voor vrouwen die niet elke dag naar de sportschool willen, niet uren in de keuken willen staan, maar wel fit en energiek willen zijn. Vrouwen die willen afvallen zonder dieet. Als je de Lazyfitgirl Methode volgt, volg je zes stappen. Zes eetswitches, die je in je eigen tempo invoert. Als je dat eenmaal heb gedaan, val je niet terug en val je langzaam af. En dat blijft ook zo als je door een zware periode gaat. Je bent voor de rest van je leven dieetvrij.”

## Inzicht

“Vanuit de gedragspsychologie heb ik geleerd hoe je je brein voor je kunt laten werken. Wij denken dat we onze eetkeuzes met ons rationele brein maken. Maar je maakt 95 procent van je keuzes vanuit je onderbewustzijn. Om eetgedrag blijvend aan te passen moet je het onderbewustzijn beïnvloeden. Dat doe je door het trainen van nieuwe gewoontes en routines.”

## Leefstijl

“Er zijn vrouwen die alle diëten hebben geprobeerd, die met mijn methode 40 à 50 kilo afvielen en dat gewicht zonder moeite vasthouden. Omdat ze hun leefstijl hebben

veranderd. Het is geen hype. Je bent niet altijd gemotiveerd om gezond te leven, maar je poetst ook elke dag je tanden. Dat doe je vanuit een routine. Zo kun je allerlei routines in langzame stapjes invoeren. Het oerbrein houdt niet van grote veranderingen. Daarom werken diëten niet. Dan ga je van de ene op de andere dag alles 180 graden anders doen.”

## Eetswitch

“Eetswitch 1 is bijvoorbeeld dat je producten met bloem rustig switcht naar producten met volkorenmeel, waardoor je meer verzadigd bent en cravings naar suiker afnemen. Zit je daar helemaal in, dan ga je door naar eetswitch 2. Dat gaat dan weer over ontbijt en broodbeleg. Eetswitch 3 gaat over vetten en zo loop je ze alle zes door.”

## Overgewicht

“Mijn vader is overleden toen ik 8 was. Ik kon niet goed omgaan met het verdriet en ik vluchtte in eten. Daarnaast kreeg ik op mijn dertiende narcolepsie, een slaap-/waakstoornis waardoor je altijd moe bent. Die combinatie van emotie eter, grote eetlust en vooral dat moe zijn, zorgde ervoor dat ik te veel at. Te veel suiker en te veel vet. Op mijn twaalfde had ik maat 42 en was ik veel te zwaar.”

## Praktijk

“Ik heb jarenlang tieners met morbide obesitas begeleid naar een



‘Bedenk rituelen die losstaan van eten’







## Broccoli-makreel quiche

Bodem: olijfolie ● 230 g volkorenmeel  
● 140 g Skyr 0% vet ● blaadjes van  
4 takjes tijm

Vulling: olijfolie ● 1 prei, schoongemaakt  
in dunne ringen ● 1 ui, fijngesnipperd  
● 400 g broccoli, in roosjes ● 4 grote eieren  
● 125 g magere yoghurt ● zout en peper  
● blaadjes van 4 takjes tijm ● 165 g gerookte  
makreelfilet in stukjes ● 40 g geroosterde  
amandelen ● taartvorm (Ø 24 cm)  
● keukenmachine met deeghaak  
● deegroller ● bakpapier ● blindbakkvulling

Verwarm de oven voor tot 200 °C en vet de taartvorm in. Doe het volkorenmeel, de Skyr, olijfolie en tijmblaadjes in de kom van een keukenmachine en meng tot een samenhangend deeg. Haal het deeg uit de keukenmachine en vorm er een bal van. Rol het uit en leg het in de taartvorm. Druk de randen goed aan en snij overtollig deeg weg. Prik met een vork gaatjes in de bodem en bekleed met bakpapier. Vul de bodem met blindbakkvulling en zet de taartvorm vervolgens 10 minuten in de oven. Verhit wat olie in een koekenpan en bak de prei, ui en broccoli 5-7 minuten, tot ze zacht en gaar zijn. Klop de eieren los, meng de yoghurt erdoor en breng op smaak met zout en peper. Roer als laatste de tijmblaadjes erdoor. Haal de taartbodem uit de oven, verwijder de blindbakkvulling en het bakpapier en verdeel het ei-yoghurtmengsel over de bodem. Verdeel de prei, ui, broccoli en makreel erover. Zet terug in de oven en bak de quiche nog 20 minuten tot hij gaar en goudbruin is. Bestrooi vlak voor het serveren met de amandelen.



**Wijntip**  
**Lekker bij makreelquiche**  
Een heerlijk fruitige wijn met een intrigerend pepertje in de smaak. Zacht en een opvallende vruchtengeur doen je snakken naar nóg een glas. *Steinger Grüner Veltliner Kamptal* €13,25 [wijnkring.nl](http://wijnkring.nl)

gezond gewicht en werkte daarin samen met gedragswetenschappers. Hier heb ik veel geleerd over het brein en hoe je bijvoorbeeld kunt afrekenen met snaai- en eetbuien. Die heb ik zelf ook altijd gehad. Ik at dingen die ik van mezelf niet mocht eten en die ging ik overeten. Als we uit eten gingen, at ik altijd veel te veel. Ik zie dat ook bij mensen die op vakantie gaan. Dan gaan ze helemaal los en daarna zijn ze weer streng voor zichzelf. Op die manier kun je nooit blijvend afvallen.”

### Laagdrempelig

“Mijn manier van koken is heel laagdrempelig, want je begint met gerechten die je al maakt. Stel je eet graag lasagna, dan neem je nu volkoren lasagnebladen. Misschien gebruik je vegetarisch in plaats van halfom gehakt en wat meer groenten. Je kunt bij elk recept eetswitches uitvoeren.”

### Gemak

“Eetswitch 5 draait om tussendoortjes en 6 gaat over gezond gemak. Makkelijke maaltijden als je weinig tijd hebt. Een kant-en-klare volkoren pizzabodem zelf beleggen bijvoorbeeld. Maar je kunt ook kijken welke voedzame opties je hebt als je eten wilt bestellen. Het *lazy* deel is juist, dat het makkelijke recepten zijn. En niet dat je je eetpatroon heel erg verandert, maar langzaam aanpast.”

### Gezinsleven

“Het past perfect in het gezinsleven. Voedzaam eten is voor iedereen belangrijk, ook als je niet wilt afvallen. Het zou kunnen dat ze in het begin even moeten wennen, maar ik hoor ook vaak dat de meeste gezinsleden de eetswitches niet eens opmerken. Als je van crème fraîche naar kookroom light gaat, valt dat niet op. Van bakboter naar olijfolie is ook geen groot verschil.”



### Boterham

“Voor kinderen zijn switches op brood soms lastig, vooral als ze gewend zijn om zoetigheid te eten. Verbied het niet, maar geef meerdere opties. Je wilt je kinderen een gezonde relatie met eten aanleren. Dus niets is verboden. Er zijn veel verleidingen, dus als ze het thuis niet krijgen, gaan ze het buitenshuis opzoeken.”

### Mindset

“In de Transformatie cursus zitten oefeningen om gedachten rondom voeding aan te passen. Gedachten als ‘mijn dag is toch al verpest’ als je iets lekkers hebt genomen. En vervolgens alles eet wat los en vast zit. Dat soort gedachten ombuigen. Om emotie eten af te leren en daar nieuwe gewoonten voor in de plaats te nemen. Als je een rotdag hebt gehad en vanuit die emotie een pak koekjes leeg eet, geniet je daar niet van. Hoe harder je die emotie wegduwt met eten, hoe harder die weer terugkomt.”

### Groente

“Een makkelijke switch is ook om meer peulvruchten en andere

groenten aan je maaltijden toe te voegen. Al dan niet gepureerd of door een saus heen. Bij eetswitch 4 geef ik tips hoe je op een makkelijke manier meer groenten kunt eten.”

### BG'tje

“Dat is genieten zonder schuldgevoel, met een Bewust Genietmoment. Het voordeel van BG is dat je gaat kijken: ‘wat vind ik nou écht een bewust genietmoment waard?’ Ik hou van taart, maar dan wel de allerlekkerste cheesecake in mijn favoriete lunchtent. Daardoor ben ik minder snel geneigd om een stuk appeltaart uit de supermarkt te eten. Doordat ik elke week mijn favoriete taart of de allerlekkerste chocola kies – mijn BG's – kan ik alle andere verleidingen gemakkelijk aan. Dat werkt écht!”

### Kennis

“Ik leer mensen labels te lezen, dat zorgt voor mega veel eyeopeners. In een krentenbol zit meer suiker dan in een suikerwafel en donut. In sap zit meer suiker dan in cola. In een witte rijstwafel zitten weinig calorieën, maar er zit niets voedzaam in. Switch naar een rijstwafel



## Volkoren-kwarkscones

8 stuks

● 1 middelgroot ei ● 20 g zoetstof  
● 100 g volkoren meel ● 5 g bakpoeder  
● 1 el baking soda ● 100 g magere  
Franse kwark ● ¼ tl limoensap ● ½ tl  
vanille aroma ● snuf zout ● muffin-  
plaat met 8 holtes ● 8 papieren  
vormpjes ● elektrische handmixer



**Wijntip**  
**Lekker bij kwarkscones**  
Deze zachte bubbels hebben een heerlijke, frisse fruitnuance met een smaakvolle, droge afdrank. *Farina Prosecco Spumante Extra Dry* €13,50 [wijnkring.nl](http://wijnkring.nl)

Verwarm de oven voor tot 200 °C en zet de papieren vormpjes in de muffinplaat. Splits het ei. Klop het eiwit met een elektrische mixer stijf en voeg vervolgens al kloppend beetje bij beetje de zoetstof toe tot het volledig is opgenomen. Voeg de eidooier toe en klop opnieuw met de mixer, net zolang tot je een mooi egaal beslag hebt. Spatel voorzichtig de rest van de ingrediënten door het beslag en zorg dat je er lucht in houdt. Verdeel het beslag over de papieren vormpjes (ongeveer 2 eetlepels) en bak de scones in ongeveer 15 minuten gaar.



# De Betere Borrelplank

## Knoflook broodstengels

- 1 middelgroot ei ● 250 g volkorenmeel
- 3 flinke el magere kwark ● 2 el zonnebloemolie ● 50 ml ongezoete amandel-drink ● 8 g bakpoeder ● 2 teentjes knoflook, geperst ● ½ tl zeezout
- bakpapier ● garde ● knoflookpers

Verwarm de oven voor tot 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Klop het ei los in een kom en roer de rest van de ingrediënten erdoor. Maak er vervolgens met je handen een deegbal van. Verdeel deze met natte handen in 20 kleinere balletjes en rol deze uit tot broodstengels. Leg de stengels op de bakplaat en bak ze 8-10 minuten in de oven, tot ze goudbruin en knapperig zijn.

## Omelet hapjes

20 stuks

- 2 grote eieren ● 30 ml ongezoete sojaof amandeldrink ● zout en peper
- olijfolie ● 2 el zuiververspreid vieslook light ● garde ● cocktailprikkers

Klop de eieren los in een kom en voeg al kloppend beetje bij beetje de sojadrink toe. Breng op smaak met zout en peper. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en schenk het eimengsel erin. Bak de omelet in ongeveer 5 minuten aan beide kanten goudbruin. Laat afkoelen en bestrijk met de zuiververspreid. Rol hem op en steek om de 2 cm een prikker in de omelet. Snijd hem vervolgens tussen de cocktailprikkers door.

## Filodeeghapje

8-10 stuks

- 125 g mango uit de diepvries, ontdooid
- 20 g ongezoeten, ongebrande macadamia noten, in stukjes
- 20 g zachte geitenkaas
- zout en peper ● 3 vellen filodeeg, ontdooid ● 1 el olijfolie ● bakpapier ● bakkwast

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Prak de stukjes mango met een vork. Roer de macadamia noten en geitenkaas erdoor en breng op smaak met zout en peper. Snij elk vel filodeeg in 3 stroken en bestrijk ze met wat olijfolie. Schep op 1,5 centimeter van de onderkant een theelepelt mangomengsel en vouw de rechteronderpunt naar de linkerkant zodat je een driehoekje krijgt. Klap het driehoekje net zo lang naar boven tot er geen los filodeeg meer over is. Druk de zijkanten goed dicht. Herhaal met de overige stroken filodeeg. Leg de driehoekjes op de bakplaat en bak ze in ongeveer 12 minuten goudbruin.

## Komkommer-snack

8-10 stuks

- 1 komkommer in plakjes (à 1,5 cm dik)
- 34 el zuiververspreid light
- 100 g Hollandse garnalen en/of gerookte zalmplakjes ● 1 el kappertjes
- 2 takjes dille ● zout en peper

Besmeer de plakjes komkommer met de zuiververspreid en beleg met Hollandse garnalen of zalm. Verdeel de kappertjes en wat dille erover en breng op smaak met zout en peper.

### Wijntip Lekker bij filodeeghapje

*Een intens fruitige sauvignon blanc met citrusteronen en een bloemig karakter. Een frisse wijn die perfect past bij dit hapje. Santa Rita Gran Hacienda Old Vines Sauvignon Blanc € 7,95 wijnkring.nl*



### Wijntip Lekker bij komkommer-snacks

*Een frisse witte wijn die heerlijk sappig is. Ideaal als aperitief, heerlijk bij de borrel, net als deze komkommersnack. Farina Bianco € 6,25 wijnkring.nl*



### Wijntip Lekker bij omelethapjes

*Met de rijpe tropische fruit smaken in deze wijn waan je je even in de zomer. Een droge, frisse wijn met een heerlijk lange afdronk. Laurent Miquel Père et Fils Chardonnay-Viognier € 8,75 wijnkring.nl*



**Tip: Maak de borrelplank af met rauwkost, bieten humus en caprese spiesjes**

van quinoa of zilvervlies rijst met veel meer eiwitten en vezels. Dan ben je aan het voeden in plaats van vullen. Kijk niet naar calorieën, maar naar voedzaamheid; vezels en eiwitten.”

### Feestdagen

“Wat als eten niet zou bestaan, waar zou je dan dat gezellige gevoel uit halen? Kun je met z'n allen iets creatiefs doen, gaan wandelen, een spelletje spelen of samen muziek maken. Bedenk familie rituelen die losstaan van eten. En blijf voedzaam en minder voedzaam combineren. Dus bij het kerstontbijt én een stukje kerststol, maar ook een bakje kwark en een volkoren broodje. Als het een aaneenschakeling van alleen maar eten en eten is, voel je je helemaal niet fijn en opgeblazen.”

### Blue Monday

“Dat je goede voornemens niet volhoudt, voorkom je door mijn Transformatie Cursus te volgen. Ik coach je door de hele methode heen en dat werkt door op andere gebieden. Mensen die niet alleen afvallen, maar doordat ze meer zelfvertrouwen krijgen zich anders gaan kleden of op een nieuwe baan solliciteren. Als ik die berichten krijg, geeft mij dat veel voldoening.” ●



**Klik & Win!**  
Ga naar [100pmagazine.nl](http://100pmagazine.nl) of scan de QR code en maak kans op het boek *De Eetswitch*.

Alle recepten komen uit het boek *De Eetswitch – Afvallen zonder dieet* van Anki Willemsen.