

Lazyfitgirl Anki Willemsen

‘ZIE je wel, IK WAS NIET ‘GEWOON LUI’

Pas toen Anki Willemsen (32) de diagnose narcolepsie kreeg, snapte ze waarom ze altijd zó kapot was. Ze pakte haar leefstijl en eetpatroon aan en voelde de energie weer toenemen. Als Lazyfitgirl helpt ze nu anderen die gezonde switch te maken, met tips, coaching én recepten.

HAVERMOUTPAP
met fruit en amandelpasta



“Ik viel meer dan twintig kilo af, maar belangrijker: ik had meer energie”



Op het eerste gezicht zie je niet zo veel bijzonders aan Anki. Hooguit misschien dat haar handen een beetje trillen en ze soms moeilijk op woorden komt. Toch worstelt ze al jaren met haar gezondheid. Ze heeft narcolepsie, een neurologische aandoening die ervoor zorgt dat ze eigenlijk constant moe is en tegen de slaap moet vechten. De officiële diagnose kreeg ze toen ze drieëntwintig was, maar ze had toen al jaren te kampen met concentratieproblemen en depressieve klachten. Maar vooral: aanhoudende moeheid. “Alsof ik altijd een jetlag heb. Maar wanneer ik aan mijn vermoeidheid toegeef en een dutje doe, word ik vrijwel net zo vermoeid weer wakker. Ik deed de pabo in die tijd en van één dag stagelopen moest ik drie dagen bijkomen. Er kwam maar weinig uit mijn handen; studeren was lastig met mijn slaperige brein. Ik werd er somber van.” Na tien jaar zoeken was er dan toch een diagnose. “Ik ben op van alles getest, van Pfeiffer en Lyme tot ijzertekort. Een tijd heb ik gedacht dat ik misschien wel gewoon lui was. Pas na een uitgebreid slaaponderzoek door de neuroloog kwam naar boven dat ik narcolepsie heb. Eindelijk wist ik wat er aan de hand was; alsof er een last van mijn schouders viel.” Door haar narcolepsie bleek een carrière in het onderwijs niet realistisch. Daarom stopte Anke met haar opleiding. “Mensen met narcolepsie hebben vaak overgewicht, dat is bij mij ook jarenlang

zo geweest. Ik ben destijds afgefallen met hulp van een diëtist. Toen ik had gezien wat zij deed, leek de opleiding tot voedingsdeskundige me ook interessant. Anderen iets leren heb ik altijd leuk gevonden, dus de combinatie was snel gemaakt.”

EINDELIJK FITTER

Na haar opleiding tot voedingsdeskundige besloot Anki ook zelf het geleerde in de praktijk te brengen. “Ik ben eerst gaan kijken wat voedzamer eten voor mij deed. Ik viel meer dan twintig kilo af, maar nog belangrijker: ik voelde me stukken fitter. Ik had meer energie, geen hoofdpijn meer, een mooiere huid... Daarnaast ben ik me ook in gedragswetenschap gaan verdiepen. Vandaaruit heb ik de Lazyfitgirl-methode ontwikkeld; gebaseerd op een combinatie van mijn eigen zoektocht en de inzichten die op dit gebied al bestonden. Lazyfitgirl is anders dan andere afvalmethodes, omdat ik geen pasklare voedingsschema's aanbied. Ik wil dat mensen zélf de regie nemen en hun eetpatroon en -gewoontes blijvend aanpassen. Ik geef de kennis en een stappenplan, maar de motivatie om iets te veranderen moet uit jezelf komen.” Een van de stokpaardjes van Anki is het maken van 'eetswitches'. Het is de bedoeling dat je steeds een minder gezonde keuze inruilt voor een voedzamere optie. Anki paste het op zichzelf toe: “Ik switchte



“Ik bied geen voedingsschema's. Ik wil dat mensen zélf de regie nemen”

naar volkoren, gebruikte geen bakboter meer maar koos voor olijfolie, at meer eiwitten, groenten en peulvruchten. Ik ging minder vrije suikers (toegevoegde suikers en suiker uit honing, fruitsap, siroop en vruchtenconcentraat, red.) eten en ik merkte dat het me vrij makkelijk af ging. Ik leerde hoe je verpakkingen moet lezen en werd zo steeds bewuster van wat ik at.”

Anki begon in die tijd met het delen van haar eigen ervaringen en tips. Eerst nog maar klein, maar inmiddels heeft ze een grote schare aanhangers opgebouwd. “In het begin volgden alleen mijn vrienden en kennissen me. Nu heb ik dik veertigduizend

volgers. Ik ben nog steeds elke keer verrast als ik dat aantal zie. In mijn E-book staan al mijn tips op een rijtje, dat is gratis te downloaden. Voor mij is het niet belangrijk om er geld mee te verdienen; deze methode is een uit de hand gelopen hobby waar ik ontzettend veel voldoening uit haal.”

STOP MET DIËTEN

Waar zit het succes van haar methode in, denkt ze? “In de echtheid. En het mindset-gedeelte: afvallen vanuit liefde voor je lichaam. Ik deel mijn eigen ervaringen en de mensen uit mijn community delen die van henzelf. Het zijn succesverhalen. Ik heb honderden volgers die in een jaar tijd enorme resultaten hebben bereikt. Zij steken hun omgeving weer aan. En nee, je valt bij mijn methode niet in korte tijd heel veel af, maar je valt wel blijvend af en kunt deze leefstijl makkelijk volhouden. Stoppen met diëten en starten met voedzaam eten. Dat is volgens mij de essentie.”

Bewustwording is het toverwoord, vertelt Anki: “Heel vaak eet je dingen onbewust. Op je werk wordt er getrakteerd en neem je dat stuk taart dat je eigenlijk niet echt lekker vindt. Na het werk eet je achteloos een mueslireep omdat je trek hebt. Zo zonde allemaal. Kies ervoor om alleen te eten wat je echt heel lekker vindt. Haal het allerlekkerste taartje bij de bakker, je favoriete chips of neem die fantastische reep chocolade om te eten bij *Heel Holland Bakt*. Ik noem dat bewuste genietmomenten. Die moet je inplannen, waardoor je het andere makkelijker laat staan. Mijn mantra is: ik mag alles eten,

maar ik kies het allerlekkerste. Laatst was er bij ons thuis een taart bezorgd. Die bleek zo lekker dat ik op dezelfde dag een tweede stuk afsneed. Ik ben dan niet bang om aan te komen, want ik weet dat ik mijn gezonde gewoontes weer oppak.

Als je tachtig procent voedzaam eet, kun je twintig procent makkelijk minder streng doen en toch afvallen. Het gaat erom dat je bewust bezig bent en je jezelf niets ontzegt. Die bewustwording begint met de juiste kennis en labels leren lezen. Ik geloof niet in ‘verboden eten’: een dieet werkt niet, het gaat om een blijvende verandering in je gedrag en denkpatroon. Dat is het enige dat op langere termijn ervoor zorgt dat je op gewicht blijft. Want dit is gewoon veel beter vol te houden, dat hoor ik ook regelmatig van mijn volgers.”

GEWICHT ZEGT NIETS

Maar gewicht, dat is nog zoiets, zegt Anki. “Het gaat niet om die kilo's. Je kunt hetzelfde gewicht hebben en een stuk slanker zijn, want spieren wegen meer dan vet. Ik hou daar zelf ook aan vast. Sterker nog: ik heb niet eens een weegschaal in huis. Ik vind het een betere maatstaf om bijvoorbeeld een kledingstuk te nemen dat voor je gevoel te strak zit. Kijk hoe het zes weken later zit, nadat je bent begonnen met voedzamer eten.”

Voor Anki zelf heeft het veranderen van haar voedingspatroon ook veel betekend. Al is haar narcolepsie nog steeds van grote invloed op haar leven. “Ik heb twee kleine kinderen en dat is soms behoorlijk bikkelen. Voor iedereen wel, maar voor mij mis-

ANKI'S TOP 3-TIPS “Benader afvallen eens vanuit liefde voor je lijf”

LAAT OUDE OVERTUIGINGEN VALLEN

“Zoals dat je alles vers moet eten. Diepvries of blikgroenten maken het veel makkelijker om meer groenten te eten. En ook niet alles wat natuurlijk is, is gezond. Kokosolie en honing zijn bijvoorbeeld echte dikmakers. Ook een goeie: je hoeft niet minder te gaan eten, voor de meeste mensen geldt dat ze juist méér en voedzamer moeten eten om in de afslankmodus te komen. Team gezond en team afvallen zijn niet altijd hetzelfde, ik geef je graag de juiste kennis.”

STOP MET DIËTEN EN STRENG ZIJN

“Dat werkt altijd maar tijdelijk. Benader afvallen eens vanuit liefde voor je lijf. Om succesvol af te vallen op de lange termijn, is je leefstijl in kleine stappen aanpassen de enige gezonde manier. Dat is ook de reden waarom je in mijn methode de eetswitches in zes stappen over een langere periode doorvoert. Je behoudt je eigen eetpatroon, maar dan voedzamer. Daarnaast zijn er de ‘bewuste genietmomenten’, waarbij je juist het allerlekkerste kiest. Zo houd je het leuk en houd je het ook vol.”

FOCUS JE OP CENTIMETERS IN PLAATS VAN KILO'S

“Veel mensen raken gedemotiveerd als ze niet direct resultaat op de weegschaal zien. En dat terwijl gewicht heel weinig zegt, aangezien we voor drie vierde uit water bestaan. Daarom weeg je je in mijn methode maar eens in de zes weken. Sommige mensen vallen ‘slechts’ drie kilo af, maar zijn wel twee kledingmaten en vele centimeters slanker. Daarom zijn meten en een foto in de spiegel maken zo belangrijk.”

OVER ANKI

Haar lifestyleplatform noemt Anki Willemsen (32) een ‘uit de hand gelopen hobby’, maar wel een met groot succes: inmiddels heeft *Lazyfitgirl* 50.000 volgers op Instagram en telt de Facebook-community 10.000 leden. Zelf kampte Anki als tiener met overgewicht, een gevolg van haar ziekte narcolepsie. De *Lazyfitgirl*-methode richt zich o.a. op het maken van ‘eetswitches’: kleine aanpassingen die bijdragen aan een voedzamer, gezonder eetpatroon. Anki woont in Nijmegen met Jeroen (34) en zonen Sammie (4) en Beau (2).

“Mijn mantra is: ik mag alles eten, maar ik kies alleen het allerlekkerste”

schien nog wel meer. Ook van een avond met een vriendin op de bank moet ik soms een halve dag bijkomen. Met mijn concentratie gaat het niet goed; ik ben er niet altijd bij met mijn hoofd. Zo smeerde ik bijvoorbeeld vanochtend nog per ongeluk body-scrub op mijn gezicht. Ik kan ook geen routes onthouden. Dat soort dingen.”

SLIMME OPTIES

Doordat Anki zich fitter voelt, voelt ze zich ondanks haar aandoening wel beter. “Ik sjouw geen extra gewicht meer mee, dat scheelt enorm. Door vrije suikers te beperken, heb ik minder last van een dip na het eten. En ik heb bijvoorbeeld wel een goede conditie. Dat merk ik op het hockeyveld. Ik train niet, maar ik speel op zondag wel een wedstrijd mee in een laag elftal. Ik merk dat ik op adrenaline nog verkom en ik vind het heerlijk om te doen. Ik ben daarna wel heel moe; zo moe dat ik eigenlijk geen zin meer heb om te koken. En waar ik vroeger dan misschien met gemak friet bestelde, zorg ik nu dus dat ik een gezonde pizzabodem en beleg in huis heb, zodat ik kan kiezen voor de voedzamere optie. Gezonder eten is soms ook gewoon denken in slimme oplossingen – en ook die vind je terug in mijn methode.” *Anki's boeken zijn gratis te downloaden als e-book op lazyfitgirl.nl.*

RECEPTEN



HAVERMOUTPAP MET FRUIT EN NOTEN

Voor 2 personen

80-100 g havermout • 400 ml ongezoete amandelmelk
• 1 tl kaneel • 2 el chiazaad • 1 rijpe banaan, in schijfjes
• 2 el amandelpasta • 200 g bevroren rood fruit, (licht) ontdooid • Eventueel: pecannoten en hennepzaad

Doe de havermout en de amandelmelk in een steelpan en breng het aan de kook. Laat de pap ongeveer 10 minuten op middelhoog vuur pruttelen, tot het de gewenste structuur en dikte heeft. Voeg de kaneel en het chiazaad toe en mix goed. Liefhebbers van zoet prakken de banaan nu al door de havermout heen, anders bewaar je 'm als topping (zoals op de foto). Verdeel de havermout in twee kommen. Verdeel er het rode fruit, de amandelpasta en eventueel dus de banaanplakjes overheen. Maak af met wat noten en/of hennepzaad, of een andere topping naar keuze.

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN

HUMMUS VAN DOPERWTEN EN MUNT

Voor +/- 300 g (groot bakje)

250 g vriesdoperwten • 10 g verse munt • 4 el olijfolie
• 1 el citroensap • 1 el tahin • snuf zout • evt. 1 tl knoflookpoeder

Mix alle ingrediënten in een keukenmachine tot een romige, gladde, dikke hummus. Wil je 'm iets dunner, voeg dan wat water of olijfolie toe. Proef en breng op smaak met zout en eventueel knoflookpoeder. Lekker in een salade of als broodbeleg; bewaar de hummus in een luchtdichte bak of pot in de koelkast.

BEREIDINGSTIJD 5 MINUTEN



HUMMUS
van doperwten en munt

VEGAN QUINOA SUSHI

met avocado en wortel

Voor +/- 32 stuks

120 g gekleurde quinoa

• 250 ml groentebouillon

• 2 grote winterpenen

• 2 avocado's

• 1 komkommer

• 100 g rodekool, julienne gesneden

• 1 sushimat

• 4 norivellen

• sojasaus en/of wasabi

OPTIONEEL sesamzaad,

kiemgroenten

Doe de quinoa en de groentebouillon in een steelpan en breng het aan de kook. Doe de deksel erop en zet het vuur laag. Laat ongeveer 10 minuten koken. Zet het vuur uit als alle bouillon is geabsorbeerd en de quinoa fluffy is. Zet weg in de koelkast en snij ondertussen de wortel, avocado en komkommer in reepjes.

Plaats de sushimat op een platte ondergrond en leg er een norivel op, met de glanzende kant onder. Verdeel een vierde van de (afgekoelde) quinoa op het norivel en druk het uit tot een dunne laag. Doe dit met natte handen: dan plakt het minder. Laat een strip van ongeveer 3 centimeter onbedekt aan de bovenrand.

Leg de groente in een strook op de quinoa. Til de rand van de sushimat die het dichtst bij je is omhoog met je duimen en houd de vulling op z'n plaats met middelvingers en wijsvingers. Rol de mat strak over de ingrediënten, daarna weer naar achter en duw het goed aan. Herhaal dit steeds tot je bij de onbedekte rand bent. Maak de rand nat met je handen en rol de mat door. Duw de rol goed aan en haal 'm nu uit de mat.

Maak alle vier de rollen op deze manier en leg ze op een bord ongeveer 30 minuten in de koelkast. Snijd elke rol daarna in ongeveer 8 stuks; doe dat met een scherp mes dat je eerst een beetje nat maakt.

Serveer de sushi met sojasaus, wasabi en sesamzaad, en eventueel kiemgroenten als garnering.

BEREIDINGSTIJD 60 MINUTEN

FOTOGRAFIE: MARLOES THIJSSSEN (PORTRET), M.M.V.: LENNA OMRANI VOOR LAZYFITGIRL.NL

