

# SANTÉ

**Extra  
dik!**

**27 dingen  
die je nú kunt  
doen voor  
je gezondheid**

**Codependentie  
Jezelf verliezen  
in een relatie**

**Alleen met Kerst?  
Ja, graag!**

**21 BEAUTYBLUNDERS**  
*die jij nu niet meer  
gaat maken*

**Vrienden maken  
na je 40ste**  
Zo doe je dat

**TOE MAAR  
PAK UIT  
MET DEZE  
FEESTELIJKE  
NAGERECHTEN**



**BACK  
ON TRACK**

**De 7 mooiste  
yogaretreats  
ter wereld**

*Doe  
de test*  
**Maak jij  
de meest  
gezonde  
keuze?**



# INHOUD

SANTÉ INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE

EXTRA  
DIKKE  
FEEST-  
EDITIE!

10



MEER LEZEN? GA NAAR  
SANTÉ.NL



72



87

10 **DOSSIER** 27 dingen die je nú kunt doen voor je gezondheid

## >>> HEALTHY / LIFE

- 20 **TEST** Maak jij de meest gezonde keuze?
- 25 **DOKTER TAMARA** over de overgang
- 26 **KRUL- EN STIJLTANGEN** We vergelijken er 5
- 28 **DE LEEFSTIJL VAN...** huisarts Jojanneke Kant
- 35 **KLACHT** Heesheid
- 36 **GALBLAAS** Goed om te weten over dit orgaan
- 39 **Q&A** Helpt vitamine D tegen een winterdip?
- 40 **TIJD VOOR THEE** Daar zit wat in

## >>> FEEL / GOOD

- 44 **LICHAAMSTAAL** Laat je lijf spreken
- 48 **CODEPENDENTIE** Jezelf verliezen in een relatie
- 51 **SEKSUOLOOG JOLIEN** over de soulmate mythe
- 52 **NIEUWE VRIENDEN MAKEN** Zo doe je dat
- 58 **FEELGOOD CHRISTMAS GIFTS** Onder de boom
- 62 **WAT HEEFT 2023 JOU GEBRACHT?** 3 ervaringen
- 68 **TINY HOUSE** Hoe is het om zo klein te wonen?
- 72 **ALLEEN MET DE FEESTDAGEN?** Ja, graag!
- 76 **4x ADEMWERK** Welke vorm past bij jou?
- 78 **JUST KISS** Vaker zoenen is goed voor je

## >>> BODY / CARE

- 82 **OEPS!** 21 beautyblunders om te voorkomen
- 87 **WINTERGEUREN** Yay for spray
- 88 **FIT, FITTER, FITST** Zo bouw je conditie op
- 92 **HANDEN- & VOETENWERK** Juist in de winter
- 96 **LAGE RUGPIJN?** 5 stretchoefeningen
- 98 **VIND JE SPARKLE** Make-up voor je partylook
- 100 **BACK ON TRACK** In no time terug in shape

## >>> FOOD / TRAVEL

- 106 **THE COLOR PURPLE** 6x paars op je bord
- 112 **LAZYFITGIRL ANKI** over hoe ze 25 kilo afviel
- 114 **ZO GEEF JE EEN ETENTJE** zonder stress
- 116 **TOE MAAR!** 4 feestelijke toetjes
- 120 **VEGAN FOODSWAPS** Alles kan vegan
- 124 **DE 7 MOOISTE YOGARESORTS** ter wereld

## >>> ELKE MAAND

- 6 **UPDATE**
- 71 **ABONNEEVOORDEEL**
- 123 **WINACTIES**
- 130 **COLOFON**
- 131 **VOLGENDE SANTÉ**

Coverbeeld: Jumpfoto

# lazyfitgirl



Anki Willemsen (35) is voedingsdeskundige, founder van de Lazyfitgirl Methode en auteur van de bestseller *De Eetswitch*. Jarenlang had ze overgewicht en eetbuien, ook heeft ze de zeldzame slaap-waakstoornis narcolepsie. Door haar voedingspatroon aan te passen, viel ze 25 kilo af en kreeg ze meer energie. Nu helpt ze andere vrouwen met hun mindset en eetswitchen naar voedzamere keuzes. Volg Anki op @lazyfitgirlmethode

Anki

**Jarenlang hopte ik van dieet naar dieet en werd ik alleen maar zwaarder**

## 5 DINGEN DIE IK NIET MEER DOE, WAARDOOR IK 25 KILO AFVIEL

Misschien weet je al dat ik niet alleen expert ben op het gebied van afvallen, maar ook ervaringsdeskundige. Vooral in hoe het níet moet. Zoveel diëten heb ik geprobeerd, zo vaak heb ik gefaald en me daardoor ellendig gevoeld. Daarom is mijn passie ook zo groot om jou te laten zien dat het ook anders en veel makkelijker kan.

### A trip down memory lane

Vanaf mijn achtste was ik al forser dan mijn zussen. Ik weet niet beter dan dat ik altijd al steviger ben geweest en veel trek had. Tijdens het overblijven op school at ik altijd 6 boterhammen en mijn zussen 3. Vanaf mijn tiende fietste ik na schooltijd langs de supermarkt en dan kocht ik 2 repen witte chocolade. Die at ik onderweg naar huis op, om vervolgens thuis nog meer te snaaien. Rond mijn zestiende ging ik met mijn maat 42 naar een diëtist, die mij een strikt eetschema voorschreef. Dat was mijn eerste officiële dieet. Ik hield het precies 5 dagen vol. Ik schaamde me dood. Zo hopte ik jarenlang van dieet naar dieet en werd ik alleen maar zwaarder. Mijn snaaibuitjes werden eetbuien. Ik troostte, beloonde en vierde alles met chocolade, patat en snacks.

### Succesvol afvallen

Tijdens mijn studie tot voedingsdeskundige begon ik het anders aan te pakken. Dit zijn de

5 dingen die ik toen niet meer deed en nog steeds niet (of veel minder) doe, waardoor ik blijvend 25 kilo afviel.

- 1 Ik stopte met mijn ontbijt overslaan. Ik ontbijt nu voedzaam wanneer ik maaghonger krijg. Hierdoor is de kans veel kleiner dat ik de rest van de dag ongezonde keuzes maak.
- 2 Ik stopte om álle suikers als slecht te zien. Ik focus op minder toegevoegde suikers eten. Dat maakt al een enorm verschil: niet alleen voor je vetmassa, ook voor vage klachten en hormonale schommelingen.
- 3 Ik stopte met strenge eetschema's die niet vol te houden zijn.
- 4 Ik minderde met producten die je cortisol (stresshormoon) verhogen, zoals koffie. Een verhoogd stresshormoon zorgt er namelijk voor dat je lijf vet wil vasthouden.
- 5 En de belangrijkste: ik stopte met negatieve zelfspraak. Om de persoon te worden die je wilt zijn, moet je haar aanmoedigen en gezond gedrag belonen. Dan bereik je blijvend resultaat.

### Live Lazyfitgirl Event

Ik daag je uit om ook met deze 5 dingen te stoppen. Laat mij vooral weten wat het jou oplevert. En vind je het leuk om live door mij gecoacht te worden? Op 28 januari houd ik mijn eerste Lazyfitgirl Event in Utrecht. Zien we elkaar daar?