

HEALTHY LIFESTYLE MAGAZINE

SANTÉ

DE
G-SPOT:
MYTHE OF
MAGISCH?

ZEN
IN DE
JAPANESE
HEAD SPA

12
geboden
voor een
mooie huid

Vata, Pitta, Kapha
De basics van
ayurvedisch
eten

DOSSIER
GEZOND
DE WINTER
DOOR

Zo krijg je flexibele
en sterke hamstrings

DOE
DE GROTE
SLAAPTEST

30 VRAGEN
OVER JOUW
'BEDPRESTATIES'



PIEN LAAT
HAARETEN
ZIEN



november 2023 • adviesprijs €5,99 • www.sante.nl

Slow travel in Europa

INHOUD

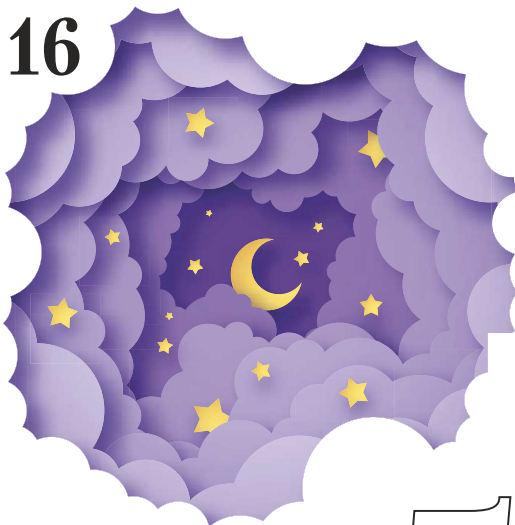
SANTÉ INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE

66



MEER LEZEN? GA NAAR
SANTÉ.NL

16



55

8 DOSSIER Gezond de winter door

»» HEALTHY / LIFE

- 16 DE GROTE SLAAPTEST
- 22 WHITENING TANDPASTA'S Zin of onzin?
- 25 VROUWENKLACHT Het polycysteus-ovarium-syndroom (PCOS)
- 28 Q&A Maakt een sporthorloge je actiever?
- 29 DE BENEFITS VAN... grapefruit

»» FEEL / GOOD

- 32 DE LEEFSTIJL VAN... Saskia Sampimon-Versneij van Thegreenlist.nl
- 36 WAAR BEN JE BANG VOOR? Omgaan met angstgevoelens
- 39 SEKSUOLOGE JOLIEN Bestaat de G-spot nou wel of niet?
- 40 ZO VERGROOT JE JE AANDACHT
- 43 DOKTER TAMARA Waarom krijgen we het steeds drukker?
- 44 CUPSTO GO Shop je favoriet

»» BODY / CARE

- 48 DE 12 GEBODEN VOOR EEN MOOIE HUID
- 52 THUIS SPORTEN 10 fitkanalen om te volgen
- 55 ZIJDEZACHT Bodybutters waar je lijf naar smakt
- 58 ZEN IN DE JAPANESE HEAD SPA
- 60 WORK-OUT Train je hamstrings
- 62 TEST Zitten-en-opstaan zonder handen

»» FOOD / TRAVEL

- 66 PIEN LAAT HAAR ETEN ZIEN 6 recepten
- 74 LAZYFITGIRL ANKI Kom in actie!
- 76 DE BASICS VAN AYURVEDISCH KOKEN
- 78 SLOW TRAVEL Zonder haast door Europa

»» ELKE MAAND

- 6 UPDATE
- 30 ABONNEEVOORDEEL
- 56 JOIN THE CLUB: WORD SANTÉ-ABONNEE
- 64 WINACTIES
- 82 COLOFON
- 83 VOLGENDE MAAND

Coverbeeld Getty Images

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

Leg die gezonde voorraadkast aan en maak die planning voor je avondmaaltijden

Kom in **ACTIE**

We hebben allemaal een diepere laag in ons waarin onze behoeften sluimeren. Noem het dromen, doelen, wensen of een zielsmissie. Misschien heb jij je ware dromen al heel helder. Of misschien mag je ze nog ontdekken. Hoe dan ook is die droom elke dag onder de oppervlakte borrelend aanwezig. En hoe graag jij je droom ook wilt verwezenlijken, je ziet allerlei beren op de weg die je tegenhouden. Als je je eigen dromen niet in vervulling brengt, ontstaat er vaak een steeds groter gevoel van ontevredenheid. En een grote kans dat je die onvrede 's avonds weg-eten met een pak koekjes.

Gezonde relatie met eten

Wil je graag afvallen? Besef dan dat afvallen zelf helemaal geen droom is. Het draait om wat het afvallen jou oplevert. Fysieke vrijheid, een betere conditie, meer zelfvertrouwen, een gezonder lijf. Een mooiere droom om naar te streven is een gezonde relatie met eten ontwikkelen. Want je wilt niet voortdurend op dieet, je wilt slanker zijn. Je wilt geen continue strijd met eten, je wilt slanker zijn. En je wilt ook niet constant bang zijn om weer aan te komen.

Saboterende gedachten

Wanneer je investeert in jouw relatie met eten, leer je jezelf voeden zonder eten. Je leert het emotie-eten af en dan volgt het afvallen vanzelf.

Een concreet dieetplan volgen is veel laagdrempeliger dan écht kijken naar de oorzaken van je eetgedrag – want dat is vaak veel te spannend. En wat we spannend vinden, stellen we uit. Je leefstijl echt aanpakken, dat kost moeite. De vraag is: vind jij jezelf die moeite waard? Die beren op de weg die je tegenhouden, zijn je eigen saboterende gedachten: 'Na de vakantie ga ik wel weer aan de slag.' 'Ik heb hier nu geen tijd voor.' 'Ik kan dit er nu niet bij hebben.' Herkenbaar?

Het grootste cadeau

Maar de reden dat je overprikkeld bent, is dat je te weinig ontspanning hebt. De reden dat je oververmoeid bent, is dat je te veel suikers eet. De reden dat je gestrest bent, is dat je te weinig beweegt. De reden voor je overgewicht, is dat je alles te perfect wilt doen. En een gezondere leefstijl is de oplossing voor deze problemen. Dus stel het niet langer uit. Stop met excuses bedenken waarom jij het nu niet waard bent. Het hoeft namelijk niet perfect. Kom in actie. Start met anderhalve liter water drinken per dag. Start met een halfuur stevig doorwandelen. Leg die gezonde voorraadkast aan en maak die planning voor je avondmaaltijden. Begin gewoon en breid het langzaam uit. Een gezonde leefstijl is het grootste cadeau dat jij jezelf en je omgeving kunt geven. En dat is geen droom, maar een eerste levensbehoefte!