

SANTÉ

**Beauty
ABC**
om stralend
ouder te
worden

3
DAGMENU'S
intermittent
fasting

**Goed slapen
begint overdag**

**Toxische
relatie**

Herken de signalen

**Hoe bereid je
je voor op
de overgang?**

**ZORG GOED
VOOR JE NIEREN**

**Hardlopen
Ook als het koud is
(en je geen zin hebt)**



AFKICKEN
VAN JE
TELEFOON

**DIAGNOSE
BURN-OUT**
Wat weten we
er eigenlijk
van?



lazyfitgirl



Anki Willemsen (34) is voedingsdeskundige, Founder van de Lazyfitgirl Methode en auteur van de bestseller *De Eetswitch*. Jarenlang had ze overgewicht en eetbuien, ook lijdt ze aan de neurologische aandoening 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](https://www.instagram.com/lazyfitgirlmethode)

Anki

Benader afvallen als beter voor jezelf willen zorgen vanuit liefde voor je lichaam

Hoe blijf je GEMOTIVEERD?

Januari was voor mij vroeger hét moment om op dieet te gaan. Vol goede moed nam ik mijzelf dan voor om nu echt te stoppen met snaaien en het deze keer vol te houden. De eerste weken ging het altijd goed, ik hield me keurig aan mijn eetschema. Maar daarna verloor ik meestal mijn wilskracht. Klinkt dit herkenbaar? Ik weet inmiddels waarom mijn goede voornemens altijd mislukten. En ik ga je uitleggen hoe je wél een blijvende motivatie creëert om gezonder te gaan leven.

Stop de weerstand

Afvallen heeft vaak een negatieve lading. De focus ligt op wat je níét mag. Denk aan: niet meer zo vaak uit lunchen gaan. Geen chocolade meer bij de thee, enzovoort. Wat er dan gebeurt, is dat je het niet volhoudt omdat je vanzelf weerstand gaat voelen door al deze restricties. Gevolg: je geeft het op en vervalt in je oude vertrouwde gewoontes – soms nog wat ‘erger’. Dit is de reden dat diëten en eetschema’s op de lange termijn niet werken.

Maak het aantrekkelijk

Creëer een gezonde leefstijl voor jezelf waar jij je echt op kunt verheugen. Want je kunt wel naar de sportschool gaan en kwark eten om af te vallen en je fitter te voelen, maar als je hier niet enthousiast van wordt, of als je er zelfs

tegenop ziet, wordt het nooit een blijvende leefstijlverandering. Goede voornemens moeten goed voelen. Welke voedzame recepten vind je lekker? Ga zelf op ontdekkingstocht.

Vergroot je zelfcompassie

Afvallen en gezonder leven voelen vaak als ‘moeten’. Het komt dan boven op je to-dolijst als nóg een zware taak die erbij komt. Door dit gevoel is het logisch dat je opgeeft. Door afvallen te benaderen als beter voor jezelf willen zorgen vanuit liefde voor je lichaam, kun je het anders gaan bekijken. Kijk eens naar wat een gezonde leefstijl jou direct oplevert. Dan ontstaat er een nieuwe vorm van motivatie.

Ontdek je WHY!

Maak jouw blijvende motivatie voor een gezonde leefstijl visueel. Stel jezelf de volgende vragen: waarom wil ik afvallen? Wat levert het mij allemaal op? Waarom wil ik een gezondere leefstijl? Welke concrete dingen wil ik bereiken of kunnen? Welk gevoel zal het mij geven als ik beter voor mijzelf ga zorgen? Wie of wat heb ik daarvoor nodig? Wat zijn haalbare doelen voor de komende drie maanden? Zoek er inspirerende plaatjes bij. Maak er een prachtig moodboard van en hang dit op een plek waar je hem elke dag ziet. Zo blijf je gemotiveerd.