

fabulous
mama
meets
lazyfitgirl Anki



Altijd leuk om de persoon achter een populair Instagram-account wat beter te leren kennen. Maak kennis met Anki van @lazyfitgirlmethode. Anki is samen met Jeroen, moeder van Sammie en Beau en heeft ruim 52.000 volgers.

**HET MOEDERSCHAP
BENADER IK...**

“Zo relaxed mogelijk. Ik vind zelfvertrouwen belangrijk, daarom wil ik Sammie en Beau zelf dingen laten ontdekken en ervaren en daarvan laten leren, zo ben ik zelf ook opgevoed. Er zijn zijn best wat dingen in het leven waar ik onzeker over ben, maar als moeder ben ik zelfverzekerd. Ik ben niet zo van de regels, wel van uitleggen waarom ik bepaalde gewoontes belangrijk vind.”

SAMMIE IS...

“een gevoelig kind. Hij lijkt gigantisch op hoe ik vroeger was. Hij neemt alles in zich op en is dol op ontdekken, leren en plannetjes smeden. Het is soms echt genieten hoe hij bijvoorbeeld een hut wil bouwen en dan naar boven rent om zelf een matras te gaan pakken. Om er vervolgens achter te komen dat die wel erg zwaar is... Hij heeft een levendige fantasie. Op straat zegt hij tegen iedereen hallo en begint dan een heel verhaal. Dat vind ik een mooie eigenschap. Verder is hij dol op lekker eten, dat heeft hij ook van mij!”

BEAU IS...

“echt een stoer jongetje. Hij zit nu helemaal in de ‘twee is nee’-fase. Echt

ondeugend is hij en heel knuffelig, wat ik heerlijk vind. Hij is echt mega actief. Hij is geen kind dat aan je been hangt maar overal wegreut, totaal onbevange is en niet verlegen. Ik heb mijn handen vol aan hem, maar dat ontdekkende en blij vind ik ook heel leuk. Het is grappig dat mijn jongens zo verschillend zijn.”

**WAT IK MIJN KINDEREN
WIL MEEGEVEN...**

“is vooral veel liefde en warmte, en met een positieve blik naar de wereld en naar anderen. En ik kan mijn kinderen nog zo veel vertellen, maar uiteindelijk ben ik zelf het rolmodel. Dus hoe zij mij zien omgaan met mijn geliefden, met problemen, mijn taalgebruik, is wat ze kopiëren. Het zit in kleine dingen als de pakketbezorger een kopje koffie aanbieden, of ouderen op straat gedag zeggen. Verder wil ik ze natuurlijk een gezonde leefstijl meegeven. Laten zien hoe leuk het is om te bewegen en voedsaam te eten. Ook wil ik ze leren dat ze hun eigen keuzes mogen maken, dat het mooi en krachtig is om jezelf te zijn.”

**MIJN GROOTSTE
INSPIRATIEBRON...**

“is mijn moeder. Toen ik acht jaar was overleed mijn vader en stond ze er alleen voor met drie jonge meiden en een groot bloeiend bedrijf. Van haar heb ik geleerd dat je jezelf mag zijn, dat hard werken wordt beloond en dat je altijd je passie moet volgen. Dat is precies wat ik nu met de Lazyfitgirl Methode aan het doen ben. Mijn moeder is ook echt een geveer, en daarin mijn grote voorbeeld, want een ander iets geven is waar ik een goed gevoel aan overhoud.”

**JE KUNT ME WAKKER MAKEN
VOOR...**

“zelfgemaakte cheesecake. Die eet ik bijna wekelijks. Ik ben 25 kilo afgevallen en toch geniet ik elke week van taart en chocola, zonder schuldgevoel. Dat noem ik ‘bewuste genietmomenten’ en alleen het allerlekkerste is dan goed genoeg.”

MIJN FAVORIETE VAKANTIE IS...

“met mijn gezin naar Italië gaan. Wij zijn echte wijnliefhebbers, dus dat wordt voor ons enorm genieten. En ooit heb ik één verre reis gemaakt, met een vriendin naar Panama. Dat was prachtig: de natuur,



de lieve mensen, elke avond dansen... Het zijn onvergetelijke herinneringen.”

**MIJN FAVORIETE ME-TIME
MOMENT...**

“is naar de huidcoach gaan voor een bindweefselmassage. Verder zit me-time hem in kleine dingen, zoals in bad gaan of op tijd naar bed met een goed boek of serie. Ik heb een leefstijl planner ontwikkeld waarop ik ontspanning en me-time ook inplan. Dat is superbelangrijk, want voldoende ontspanning maakt mij een betere moeder en het beperken van stress zorgt ervoor dat ik gezonde eetkeuzes maak.”

**MIJN FAVORIETE
CARRIÈREMOMENT...**

“zou een tv-interview zijn bij Jinek, ik bewonder haar enorm. Ik hoop dan het hele land te hebben veroverd met de Lazyfitgirl Methode en te mogen vertellen over hoe je een gezonde relatie met eten creëert en succesvol afvalt met een leefstijl in balans.”

IK LEEF...

“momenteel echt mijn droom. Elke dag stromen er weer nieuwe succesverhalen binnen van vrouwen die zo blij zijn dat ze afvallen door mijn Methode, zonder dieet en streng zijn. Natuurlijk heb ik wel nog veel doelen. Zo wil ik met de Lazyfitgirl Academy mooie online cursussen gaan lanceren en hoop ik nog veel meer mensen te mogen inspireren.”

DE 5 FAVORIETEN VAN ANKI



1. “Zonder mijn mombag van Wallabag ga ik de deur niet uit. Ik sjouw graag veel spullen mee en deze tas is ideaal. Ik ben ook dol op de printjes en luxe stoffen die ze hebben, lekker opvallend!”
wallabag.nl



2. “Als tweede tip ik mijn eigen Lazyfitgirl Hoodie. Ik wilde een comfortabele hoodie van de beste kwaliteit, eerlijk geproduceerd en waar je heerlijk in kunt chillen. Deze burgundy kleur vind ik prachtig en draag ik het liefst elke dag, terwijl ik naar Friends kijk!”
lazyfitgirl.nl



3. “Mac Velvet teddy mat is al jaren mijn favoriete lipstick. Hij heeft de perfecte nude tint en blijft goed zitten. Ik draag weinig make-up, maar wel altijd deze lipstick en dan voel ik me tóch opgemaakt.”
maccosmetics.nl



4. “Badedas herinnert mij aan mijn lieve oma. Bij haar gingen we altijd met zijn drietjes in bad. Dit badschuim heeft een heerlijke geur en ik badder de boys er ook altijd in. Dat is bij ons een uitgebreid ritueel op zaterdag. Hopelijk slaan mijn kinderen die geur en herinnering ook op!”



5. “In Engeland heb ik een tijd tieners met morbide obesitas begeleid naar een gezondere leefstijl. Daar heb ik haveremout ontdekt! Sindsdien is dit mijn favoriete ontbijtje. Haveremout is heerlijk voedsaam, en je kunt er alle kanten mee op: pannenkoeken, wafels, mugcakes... Mijn receptenboek staat er vol mee.”
lazyfitgirl.nl

