

## Mooi op elke leeftijd

# Anki: Ik viel 25 kilo af zonder dieet

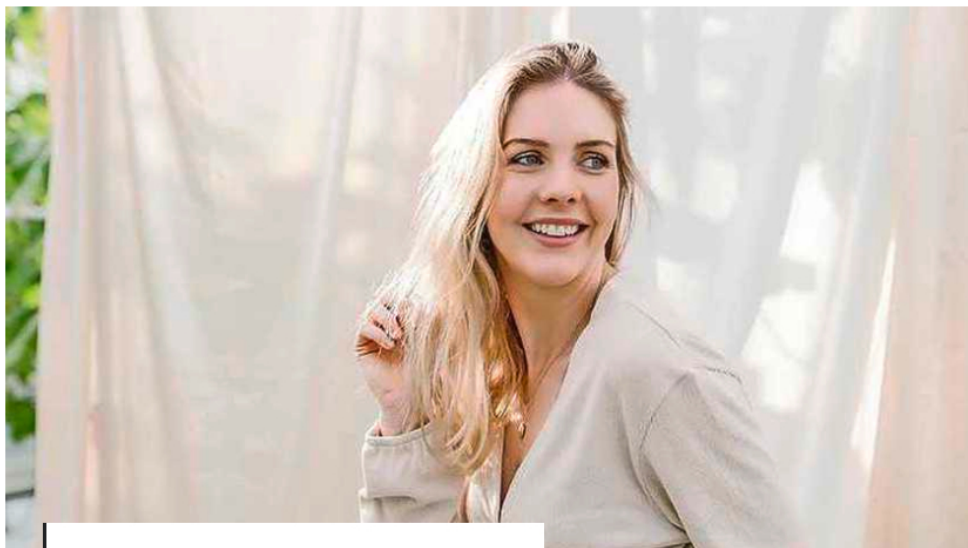
Door MARJOLEIN GEELS

Updated 50 min geleden Gisteren, 20:00 in VERHALEN ACHTER HET NIEUWS



Lees voor

Voor onze populaire rubriek Mooi op elke leeftijd zetten we vrouwelijke dertigplussers in het zonnetje. Want wij vinden alle vrouwen mooi: ongeacht gewicht, maat en/of 'schoonheidsfoutje(s)'. Wat is jouw beautygeheim en waarvan ga jij stralen? En wat houdt jou jong? Deze week Anki Willemsen (32), ze is samen met haar vriend Jeroen en moeder van twee zoons (4 en 2). Anki is voedingscoach en ontwikkelde haar eigen afslankmethode.



Anki Willemsen straalt in de rubriek Mooi op elke leeftijd.

© SOOF BREMER

## Voel jij je leeftijd?

„Daar heb ik geen eenduidig antwoord op, want door mijn narcolepsie (neurologische slaapaandoening) ben ik chronisch slaperig. Eerder werd mijn moeheid gelinkt aan depressieve klachten die ik had. Voor mijn gevoel was het juist andersom. Daarnaast had ik ook neurologische klachten: ik verdwaalde vaak op fietsroutes die ik al jaren kende, kon moeilijk namen onthouden, soms was ik verward en ik was altijd alles kwijt. Uiteindelijk heeft het meer dan tien jaar geduurd voordat een nieuwe huisarts zei dat het als een slaapstoornis klonk. Ik werd doorverwezen naar een speciaal slaapcentrum voor uitgebreid neurologisch onderzoek. Toen kwam eindelijk de verlossende diagnose. Ik was niet lui of depressief. Ik had narcolepsie. Hierdoor voel ik me soms traag en niet jeugdig, maar aan de andere kant ben ik de afgelopen jaren fitter dan ooit. Ik heb mijn leefstijl omgegooid en vond een manier om ermee om te gaan.”

## LAATSTE NIEUWS

## VROUW

- 03 feb. **PREMIUM** Brei jij nog? 'Ik laat wel eens een steekje vallen'
- 03 feb. **PREMIUM** Breisels zijn populairder dan ooit (en deze moet je dragen)
- 02 feb. Zo wordt het dragen van een mondkapje prettiger
- 02 feb. **PREMIUM** 'We kregen te horen dat we afscheid moesten nemen van ons kindje'
- 01 feb. **PREMIUM** Hoe een sexy fotoshoot je carrière kan verknallen
- 01 feb. **PREMIUM** Antje Monteiro: 'Ik won een ton, maar heb het geld nooit gezien'
- 31 jan. Marin (35) maakt kunst van al het absurde dat ze tegenkomt als toiletjuffrouw
- 30 jan. De salon van Elham werd vernield tijdens de rellen: 'Ik kon alleen maar huilen'

### Heb jij een beautygeheim?

„Voedzamer eten en minder toegevoegde suikers en verzadigde vetten tot je nemen. Ik was vroeger een emotie-eter en wilde graag van mijn overtollige kilo's af. Diëten of heel gezond eten zonder lekkere dingen hield ik altijd maar even vol. Door mijn narcolepsie was veel sporten ook geen optie. Ik ontwikkelde daarom de Lazyfitgirl Methode: afvallen zonder dieet met de focus op het aanpassen van de levensstijl. Sindsdien ben ik 25 kilo kwijt, voel ik mij energiever en is mijn huid enorm verbeterd; ik heb nooit meer pukkels en weinig rimpels.”

#### BEKIJK OOK:

**Irmke viel 30 kilo af zonder dieet: En zaterdag is nog steeds patatdag**

### Schatten mensen jou op de juiste leeftijd?

„Tegenwoordig word ik iets jonger geschat. Vroeger juist ouder, waarschijnlijk vanwege mijn lengte van 1,78 meter.”

### Wat vind je het mooist aan jezelf?

„Mijn figuur; ik ben lang en slank. Van anderen hoor ik vaak dat ik een lieve uitstraling heb.”

### Waarmee ben je minder blij?

„Als ik iets moet kiezen, dan zijn het mijn grote voeten. Ik heb maat 41.”

### Waarmee complimenteren mensen jou?

„Met mijn doorzettingsvermogen en passie om mensen te helpen met het afvallen. Zonder enige ondernemerservaring ben ik mijn eigen bedrijf gestart om mijn dromen na te jagen. Het was spannend, maar ik zo blij dat ik de stap heb durven nemen.”

### Ben je waar je had willen zijn?

„Nog lang niet! Ik wil graag de nieuwe Sonja Bakker worden, maar dan zonder eetschema's en met volkoren eierkoeken. Mijn methode is gratis, maar de Lazyfitgirl Academy komt eraan met betaalde cursussen voor mensen die door mij gecoacht willen worden om succesvol af te vallen. Ik wil mensen stimuleren om hun leefstijl te veranderen, en wil me daarin blijven ontwikkelen.”

#### BEKIJK OOK:

**Hierdoor snaaien we de hele dag maar door**

### Wat houdt je jong?

„Mijn twee jongens Sammie (4) en Beau (2). Er is niets leuker dan in de speeltuin overal aan mee te doen met ze. Daar heb ik gelukkig ook de energie voor!”

### Heb je een levensles?

„Laat los waar je geen invloed op hebt, en focus je op wat je wél kunt en hebt. Streef naar de beste versie van jezelf. Sinds ik dat doe voel ik mij krachtiger dan ooit.”

Wil jij ook in deze rubriek? Wij zoeken nog leuke, vrouwelijke dertigplussers. Reageer vooral ook als je 50, 60 of ouder bent. Mits je maar lekker in je vel zit! Stuur een mailtje met je naam, telefoonnummer, motivatie én twee actuele foto's (portret en totaal) naar [m.geels@telegraaf.nl](mailto:m.geels@telegraaf.nl).

Nu u hier bent...

Ook tijdens de lockdown zijn onze journalisten dag en nacht voor u in de weer. Wij

## MEEST GELEZEN

03 feb. | Verhalen achter het nieuws  
**1 Anki: Ik viel 25 kilo af zonder dieet**



03 feb. | Verhalen achter het nieuws  
**2 Brei jij nog? 'Ik laat wel eens een steekje vallen'**



03 feb. | Verhalen achter het nieuws  
**3 Breisels zijn populairder dan ooit (en deze moet je dragen)**



02 feb. | Verhalen achter het nieuws  
**4 Zo wordt het dragen van een mondkapje prettiger**



02 feb. | Verhalen achter het nieuws  
**5 'We kregen te horen dat we afscheid moesten nemen van ons kindje'**



Veilig betalen

14 dagen bedenktijd

De Telegraaf **WEBSHOP**

### TurboTronic Draadloze Stofzuiger VS-777

- ✓ Te gebruiken als kruimeldief
- ✓ Geen stofzuigerzakken nodig
- ✓ Handige wandbevestiging
- ✓ Reinigt alle vloeren



€ 79.99 €-199.99

Bekijk nu

### Regendouche

€ 34.99 €-149.99



### 6-Pack Sloggi Herenslips

€ 36.99 €-56.99



### Zespresso Koffiemachine TT-CM22

€ 69.99 €-199.99



Meer van De Telegraaf Webshop

houden u op de hoogte van het laatste nieuws en stellen kritische vragen: waarom gaat het vaccineren in ons land langzamer dan in sommige buurlanden, worden economische belangen niet onevenredig geschaad, hoe voorkomt de overheid een nieuwe leerachterstand van onze kinderen, en heeft het kabinet nu wel een plan voor hoe het na de lockdown verder moet? Maar er is meer: de VS heeft een nieuwe president, in Nederland is het kabinet gevallen na een snoeihard oordeel over de toelagenaffaire en naderen parlementaire verkiezingen.

Juist nu is de behoefte aan betrouwbare informatie groot. Feiten, geen geruchten, toegankelijk en helder verwoord. Nederland is op slot, De Telegraaf blijft open.

Als abonnee heeft u volledige toegang tot al onze video's, podcasts, analyses en artikelen en draagt u bij aan de betaalbaarheid van onafhankelijke journalistiek. Duizenden gingen u voor.

**Kies zelf een voordelig abonnement wat bij u past.**

Bent u al abonnee? Log [hier](#) in.

[Bekijk de aanbieding →](#)

Maak jij iets bijzonders mee en wil je dat met ons delen?

[Stuur dan een berichtje.](#)

## VROUW Dagelijks

Dagelijks de mooiste artikelen en interviews.

Type uw e-mailadres

[Inschrijven](#)

Lees [hier](#) ons privacybeleid.



BEKIJK MEER VAN

[dieet +](#)

[ziekten +](#)

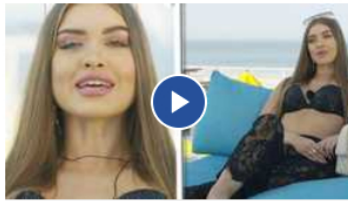
[Anki Willemsen +](#)

POPULAIRE VIDEO'S



26 jan.

**Ellen (51) geeft zich bloot: Mijn borsten zijn heel stevig, heel mooi**



24 nov.

**Op reis met een sugardaddy**



04 mei

**Amber geeft zich bloot: Ik ben heel blij met mijn borsten**



22 okt.

**Mislukte fillerbehandeling: 'Wekelijks zie ik gezichten die afsterven'**

GERELATEERDE ARTIKELLEN



02 feb. | Lekker in je vel challenge

**Wil je niet aankomen? Ontdek de verborgen kracht van peulvruchten**



**PREMIUM** 02 feb. | In het nieuws

**Vitaminepillen: hoe goed zijn ze nou eigenlijk?**



29 jan. | Lekker in je vel challenge

**Weekmenu #4 van de VROUW Lekker in je vel-challenge 2021**



28 jan. | Opmerkelijk

**Aan chips verslaafde papegaai op dieet gezet: 'Ze is nu veel blijer'**



28 jan. | Lekker in je vel challenge

**Voorstelronde: 'Mijn gezin doet ook mee aan de challenge'**



27 jan. | Lifestyle

**De zin en onzin van extra eiwit**

VERDER IN HET NIEUWS



15 jan. 2021  
**Extra Op1-uitzending op zaterdag**



**ŠKODA ENYAQ IV, Onze volledig elektrische SUV.**  
ADVERTENTIE



**ANWB Visa Silver Card**  
ADVERTENTIE



24 jan. 2021  
**Naakte man gaat er in gestolen politieauto vandoor**



25 jan. 2021  
**Kees van der Knaap vindt inspiratie op de Veluwe**



13 jan. 2021  
**Zwangere Paloma Faith bang voor corona: 'Niet...'**



**Super handig: het Pearle Lenzenabonnement**  
ADVERTENTIE

Aangeboden door plista ▶

Adverteer hier

**Nieuws** >

Binnenland  
Buitenland  
Opmerkelijk

**Vrouw** >

Horoscopen  
Seks & Relaties  
[Meer](#) ▼

**Sport** >

Voetbal  
Autosport  
[Meer](#) ▼

**Lifestyle** >

Reizen  
Culinair  
[Meer](#) ▼

**Entertainment** >

Gossip  
Sterren  
[Meer](#) ▼

**Wat U Zegt** >

Lezersbrieven  
De kwestie  
Columns

**Financieel** >

Nieuws  
Koersen  
[Meer](#) ▼

**Overige**

**Gesponsord**  
**De Telegraaf Webshop**  
**Service**

**Lunch Update**

Volg ons:

