

# SANTÉ

**12 hacks  
voor meer  
geluk in  
je dag**

**7x LENIGER  
EVEN DIE BENEN  
IN JE NEK**

**Samen verder  
na overspel**

**DOSSIER**  
**DIGITALE  
VERSLAVING**  
MAG HET WAT  
MINDER?

**Eerste hulp bij  
huidverbetering**

**HOE DOORBREEK  
JE EEN NEGATIEF  
DENKPATROON?**

**LENTE-  
SALADES  
MET  
ROODLOF,  
RABARBER  
OF  
RADIJS**



**MEER ENERGIE  
VAN PUF  
NAAR POWER**

AAN & GAAN: *de leukste  
sportjacks*

**KEN  
JIJ ALLE  
GEHEIMEN  
VAN DE  
OVERGANG?**

**DOE  
DE TEST**





# INHOUD

SANTÉ INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE



8



**DOSSIER**  
Waarom  
doorscrollen  
makkelijker  
is dan  
stoppen



**ELKE WEEK SANTÉ IN JE MAILBOX?  
ABONNEER JE OP DE NIEUWSBRIEF!  
SANTÉ.NL**

## DOSSIER

8 **DIGITALE VERSLAVING** Mag het wat minder?

## HEALTHY / LIFE

16 **HPV: DIT MOET JE EROVER WETEN**

18 **DE LEEFSTIJL VAN...** voormalig profbokser  
Nouchka Fontijn

24 **Q&A** Kun je ook te véél vitamines  
binnenkrijgen?

25 **VERMINDERDE EETLUST** Dit doe je eraan

26 **ZO (ON)GEZOND ZIJN EIWITREPEN**

28 **TEST: KEN JIJ ALLE GEHEIMEN VAN  
DE OVERGANG?**

33 **DOKTER TAMARA** Minder uitstellen,  
minder stressen

## FEEL / GOOD

36 **VAN PUF NAAR POWER** 6 tips voor  
meer energie

40 **SAMEN VERDER NA OVERSPEL** Hoe dan?

43 **SEKSUOLOOG JOLIEN** De starre man

44 **ALS JE HET ZO BEKIJKT...** Doorbreek je  
negatieve denkpatroon

50 **DAG ROTDAG!** 12 happiness hacks

52 **STRALEN MAAR** met deze lentekleuren



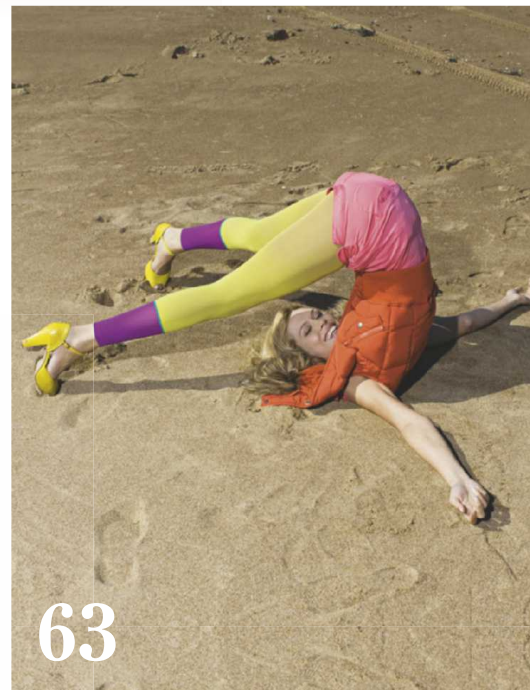
**48**  
**ABONNEMENT**  
**OP SANTÉ?**  
**10 NUMMERS**  
**VOOR € 9 PER**  
**KWARTAAL**



**68**



**52**



**63**

**BODY / CARE**

- 54 **COUPE CURLY** Alles voor de perfecte krul
- 58 **SPORTJACKS** Sportief, comfy en mooi!
- 60 **HUIDVERBETERING** Wat werkt nou echt?
- 63 **VAN HARK NAAR HAPPY** Hoe word je leniger?

**FOOD / TRAVEL**

- 68 **VOORJAAR OP JE BORD** 4 frisse en fruitige salades
- 75 **LAZYFITGIRL ANKI** Tijd voor verandering, doe je mee?
- 76 **KRISKRAS DOOR FRIESLAND** Sfeervolle stadjes, prachtige natuur en... water!

**ELKE MAAND**

- 6 **UPDATE**
- 48 **JOIN THE CLUB: WORD SANTÉ-ABONNEE!**
- 57 **WINACTIES**
- 74 **ABONNEEVOORDEEL**
- 82 **COLOFON**
- 82 **VOLGENDE KEER IN SANTÉ**



**18**

'Aan 'wat als' heb je niks, kies er dus voor om **op jezelf te vertrouwen**'

— — — — —

**Nouchka Fontijn**

# lazyfitgirl



Anki Willemsen (36) 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

## TIJD VOOR VERANDERING, doe je mee?

Wil jij al heel lang afvallen, maar blijft het bij een droom omdat je het maar blijft uitstellen? Of omdat je na elke dieetpoging weer aankomt? Dan is het tijd voor een verandering vanbinnen. Geen nieuw eetschema, geen begeleiding van honderden euro's. Maar een verandering in jouw manier van denken. Nieuwe gedachten zorgen namelijk voor nieuw gedrag en voor nieuw resultaat. *Let's go!*

### Rustig & langzaam

Verandering 1: besef dat succesvol afvallen gedragsverandering is. Geen enkele quick fix gaat je duurzaam helpen die kilo's te verliezen. Daarvoor is een rustige en langzame aanpak essentieel. Je brein gaat anders in de weerstand. Door kleine veranderingen stapsgewijs door te voeren, is opgeven geen optie meer. Laat je niet meer verleiden tot kansloze diëten. Jij bent slimmer dan dat.

### Geduld

Verandering 2: meer geduld hebben op de weegschaal. Wanneer je vanuit motivatie wilt afvallen, is je wilskracht op dat moment heel hoog. Verlies in vetmassa merk je echter niet zozeer in kilo's. Vet weegt namelijk in verhouding tot spieren veel minder. Je wilt juist afvallen in vetmassa en je spieren behouden. Want spiermassa zorgt voor een hoge vetverbranding en daarmee voorkom je het jojo-effect. Hoe langzamer jij afvalt in kilo's, hoe beter. En die vetafname meet je door het maken van foto's en het meten van je buik- en heupomtrek in

centimeters. Ga alsjeblieft voor langetermijnsucces en gun jezelf de tijd!

### Train gezonde gewoontes

Verandering 3: weet dat die wilskracht opraaft. Afvallen vanuit wilskracht is dan ook een heel slecht idee. Je houdt nieuw gedrag niet vol op wilskracht, hoe graag je ook wilt. Jij bent een gewoontedier, en je wilskrachtbatterij raakt altijd op. Daarom ga je in de Lazyfitgirl Methode bijvoorbeeld afvallen door het trainen van gezonde gewoontes. Daar heb je alleen aan het begin wilskracht voor nodig. Zodra deze gewoontes zijn geautomatiseerd in je brein, gaan ze als vanzelf. Denk aan het poetsen van je tanden. Zo kun je ook afvallen als je moe of druk bent en je motivatie wegvalt. Dit is je sleutel tot succesvol afvallen.

### Een onderzoekende houding

Verandering 4: neem een groeimindset aan. Bij dieetpogingen zijn je gedachten vaak heel zwart-wit. Je hebt weer gefaald, het is weer helemaal fout gegaan en vanaf maandag ga je weer streng zijn. Wat brengen dit soort gedachten jou? Brengen ze je verder richting je doel? Met een growth mindset ga je ervan uit dat jij je kennis, kwaliteiten en vaardigheden kunt ontwikkelen door veel te oefenen. Neem een liefdevolle onderzoekende houding naar jezelf aan. Van welke gezonde (eet)gewoontes raak ik enthousiast? Het trainen van gewoontes is een skill, en met mijn Lazyfitgirl stappenplan leer ik het je graag!

Je houdt nieuw gedrag niet vol op wilskracht, hoe graag je ook wilt