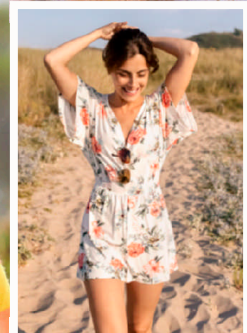


SANTÉ

POWER SHOTJES
BOMVOL GROENTE, KRUIDEN EN FRUIT



HAARVRIJ
ALLES OVER WAXEN, EPILEREN EN LASEREN

TRACK JE CYCLUS
Wees lief voor jezelf na je eisprong

SMAAK
als sleutel tot een betere gezondheid?

Seks
8 bedproblemen opgelost

INTERVIEW
Wendy & Frederique van Get Fit Girl

**Had ik maar...
De pijn achter spijt**



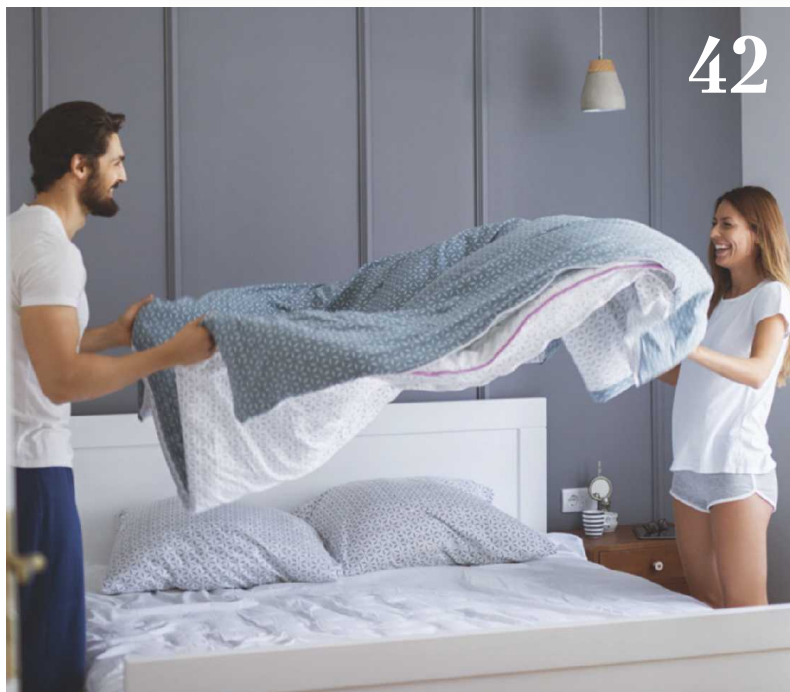
INHOUD

SANTÉ INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE

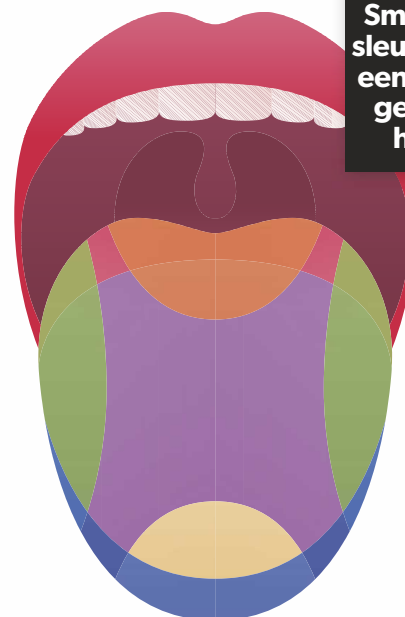


DOSSIER

Smaak als sleutel voor een betere gezondheid?



8



DOSSIER

8 KWESTIE VAN SMAAK Wegwijs door het minilab in je mond

HEALTHY / LIFE

16 DE 4 SEIZOENEN VAN JE CYCLUS

20 DE LEEFSTIJL VAN Wendy en Frederique, oprichters van Get Fit Girl

26 OKSELFRIS Kies je natuurlijke deo

28 DOKTER TAMARA Niemand kiest ervoor om te zwaar te zijn

29 VOCHT VASTHOUDEN Dit doe je eraan

30 TEST JE KENNIS OVER SPIERPIJN

FEEL / GOOD

36 DE PIJN ACHTER SPIJT Vergeef jezelf

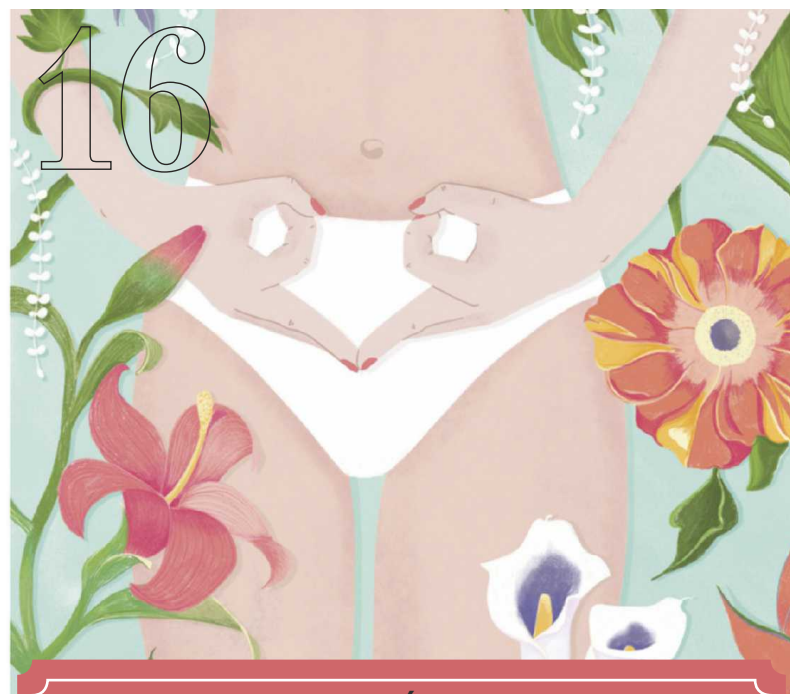
42 ZO WORDT HET WEER LEUK IN BED
8 tussen-de-lakenslesjes

47 SEKSUOLOOG JOLIEN Naar elkaar toe bewegen om los te kunnen laten

48 HOE STEUN JE IEMAND DIE HET MOEILIK HEEFT?

BODY / CARE

52 EYECATCHERS Laat je ogen spreken



ELKE WEEK SANTÉ IN JE MAILBOX?
ABONNEER JE OP DE NIEUWSBRIEF!
GA NAAR SANTE.NL



40
ABONNEMENT
OP SANTÉ?
10 NUMMERS
VOOR € 9 PER
KWARTAAL



50



- 56 **NAGELLAKJES** Strak in de lak
- 57 **MICRO-WORK-OUTS** Fit in 10 minuten
- 60 **BLIJ VAN HAARVRIJ** Alles over waxen, epileren en laseren

FOOD / TRAVEL

- 66 **POWERSHOTJES** 3 fijne juices bomvol vitamines
- 71 **LAZYFITGIRL ANKI** Waarom denk ik de hele dag aan eten?
- 72 **SPRING GREENS** Keukenprinses en de verse erwt
- 76 **GROETEN UIT HOLLAND** 5x met je voeten in het zand en 5x de wind door je haar

ELKE MAAND

- 6 **UPDATE**
- 40 **JOIN THE CLUB: WORD SANTÉ-ABONNEE!**
- 64 **WINACTIES**
- 70 **ABONNEEVOORDEEL**
- 82 **COLOFON**
- 83 **VOLGENDE MAAND**

Coverbeeld: Jumpfoto



'Het mooie van afvallen?
Er weer durven zijn'

Wendy en Frederique
 (Get Fit Girl)

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

Waarom denk ik DE HELE DAG aan eten?

Vanaf mijn elfde had ik overgewicht. Ik ging naar een diëtist en kreeg lijsten mee met wat ik wel en niet mocht eten. Geen snoep of koekjes meer en geen appelmoes. Vanaf dat moment was ik er de hele dag mee bezig. Wat mocht ik eten, hoeveel zou ik eten? Het werd een strijd.

Obsessie met eetregels

Heb jij hier momenteel last van? Je bent niet alleen! Een obsessie met eten start vaak bij een eerste dieetpoging waarbij je wilt afvallen of gaat 'opletten'. Er komen steeds meer eetregels in je hoofd. Maar het lukt je niet om je eraan te houden. Na elke mislukte dieetpoging worden je gedachten negatiever. Zo ontstaat een ongezonde relatie met eten en krijgt voeding een foute of zelfs verboden lading. 'Van taart word jij dik!'

Ongelukkig gevoel

Je gedachten over eten en je eetgedrag zijn in de loop der jaren geautomatiseerd geraakt in je hoofd. Je bent 'goed bezig' of 'slecht bezig'. Het gevolg is dat je een constante strijd voert met eten waardoor je minder kunt genieten. Mooie momenten worden overschaduwd door een ongelukkig gevoel.

Stel jezelf deze 4 vragen

Je kunt deze gedachtstroom doorbreken door jezelf de volgende vragen te stellen.

1. Sta jij jezelf toe om te eten tot je je verzadigd voelt? Is je antwoord nee? Dan eet je wellicht te weinig, waardoor je brein signalen van schaarste krijgt. Door dit tekort worden er hongerhormonen aangemaakt die je drang naar eten versterken.

2. Ben je mentaal tevreden over wat je eet? Zo niet, dan zit je maag wel vol, maar ben je niet voldaan waardoor je cravings houdt. Kies dus voor recepten en eetswitches die jij écht lekker vindt.

3. Als je eet, ben je er dan met je aandacht bij? Proef je goed? Als je tijdens het eten te veel wordt afgeleid, blijft je brein aan eten denken. Je brein slaat dan niet op dat je hebt gegeten, waardoor je trek houdt. Oefen met mindful eten om dit te doorbreken.

4. Heb je veel eetregels voor jezelf? Weet dat eetregels en bepaalde voeding die je 'niet mag' van jezelf juist zorgen voor een sterke drang ernaar. Sta jezelf toe om alles te mogen eten, maar bewustere keuzes te maken.

Positieve focus

Verleg de focus dus naar dat waar je meer van wilt eten. Er zijn zo veel heerlijke, voedzame recepten! Leer voedzame en minder voedzame keuzes combineren. Op die manier is het mij gelukt mijn strijd met eten te doorbreken en jij kunt dat ook.

Weet dat als bepaalde voeding 'niet mag' van jezelf, je er juist een sterke drang naar krijgt

BEELD EMMA PEIJNENBURG & LARA GROENHOF