

SANTÉ

Work-out: fit in 7 minuten

6x
LOW
CARB,
HIGH
TASTE



'Afvalprik'
Ozempic:

DIT MOET JE WETEN

TEST

KOELE KIKKER
OF STRESSKIP?

Studeren op
latere leeftijd

ZIJ DOEN HET

Vitamine A
Onmisbaar
voor een
mooie huid

ZO STIMULEER
JE DE NERVUS
VAGUS

Verbeter
je **MENTAL**
HEALTH
start vandaag



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

De emotie-eter in mij KOMT NOG STEEDS WELEENS NAAR BOVEN

Je kent het vast wel, die eindeloze stroom aan onzinnige diëten die je steeds weer voorbij ziet komen. Je kunt nu zelfs afvallen aan de hand van je bloedgroep. Belachelijk. Zelf ben ik er ook weleens ingetrapt: van het grapefruitdieet tot aan het helemaal weglaten van koolhydraten, ik heb het allemaal geprobeerd. En wat was het resultaat? Nou, vrijwel niets. Ja, misschien een paar kilootjes in de eerste week, maar daarna stond ik weer stil. En kwam alles er weer aan plus extra. Zo frustrerend!

Kleine stapjes

Tijdens mijn studie tot voedingsdeskundige besloot ik het anders aan te pakken. Geen gekke poedertjes of bizarre sapkuren, maar gezond eten en voldoende bewegen. En ja, daar stond ik in het begin best sceptisch tegenover. Ik bedoel, ik had het zo vaak geprobeerd en altijd zonder succes. Maar ik dacht bij mezelf: wat heb ik te verliezen? Oké, zo'n 25 kilo, maar dat terzijde. Dus ik begon met kleine stapjes: 's ochtends ontbijten met havermout in plaats van boterhammen met hagelslag, water drinken in plaats van chocolademelk. Met de juiste kennis gooide ik langzaam maar zeker mijn eetpatroon om. Meer groenten, minder vlees en minder ultrabewerkte voedingsmiddelen. En ja, ook minder koekjes en chocolade, ik ging bewuster kiezen voor dat heerlijke stuk homemade taart bij mijn favoriete lunchtentje. Of voor mijn favoriete chocolade uit België.

Ik mocht alles eten, maar koos alleen voor het allerlekkerste.

Geen dieetstress meer

Waar ik tijdens mijn studie achterkwam: ik moest mijzelf vooral leren voeden zonder eten. Want je kunt nog zoveel weten over gezonde voeding, als je al je emoties weg eet zoals ik deed, val je geen gram af. Ik ging op zoek naar nieuwe manieren om te ontspannen na een drukke dag. Om mijzelf te troosten of te belonen. En ik ging me steeds beter voelen! Meer energie, een stralende huid en ook mentaal voelde ik me beter. Geen dieetstress meer en geen jojo-effect, maar een stabiel gewicht en een gezonder lichaam. Natuurlijk gaat het niet altijd goed, de emotie-eter in mij komt nog steeds weleens naar boven. Maar ik oordeel er niet meer over waardoor ik mijn gezonde gedrag direct weer kan oppakken.

Gezonde relatie met eten

Tijdens mijn baan als coach voor tieners met morbide obesitas viel alles op zijn plek. Ik leerde niet alleen alles over de beste keuzes rond afvallen in vetmassa, ik leerde ook hoe ons brein werkt als het aankomt op blijvende gedragsverandering. Naast eetswitchen leer ik mijn 'Lazyfitgirls' daarom ook hoe je aan een gezonde relatie met eten werkt. Want als je deze twee combineert, is afvallen een logisch gevolg.

**Bewuster eten:
alles mag,
maar kies alleen
het allerlekkerste**