

HEALTHY LIFESTYLE MAGAZINE

SANTÉ

extra
dik

DIAGNOSE VROUW

Nee,
een vrouw
is geen
'kleine man'!

ECHTE
CONNECTIE
VERBETER
JE RELATIES

EXIT PLAN B
MAAK JE DROOM
WÉL WAAR

CORTISOL,
ADRENALINE,
TESTOSTERON
WAT WEET
JIJ OVER
HORMONEN?

KOKEN MET
STERREN
STERANIJS
EN STERFRUIT



TOETJES MET
HET WAUW-
EFFECT

MIGRAINE:
WELKE ROL
SPELT
VOEDING?



december 20 24 / januari 2025 • adviesprijs € 5,99
www.sante.nl

Stay calm, it's Christmas *Kerst zonder stress*

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](https://www.instagram.com/lazyfitgirlmethode)

Anki

Wie slanker wil zijn, moet **SLIM** zijn!

Afvallen betekent niet dat je jezelf alles moet ontzeggen. Je wilskracht raakt namelijk altijd op. Door kleine, slimme veranderingen in je eetpatroon aan te brengen, kun je op een makkelijke manier gewicht verliezen. Dit is precies de filosofie van mijn Lazyfitgirl Methode, waarbij je stap voor stap eetswitches maakt die niet alleen gezonder zijn, maar ook vol te houden. Door gezondere, slimmere keuzes te maken in de supermarkt, ben ik 25 kilo afgevallen en ik weet zeker dat jij dat ook kunt!

Van wit naar volkoren

Een van de makkelijkste eetswitches is het vervangen van witte graanproducten door volkoren varianten. Witte pasta, rijst en brood bevatten minder voedingsvezels en zorgen voor een snelle stijging van je bloedsuikerspiegel, wat kan leiden tot meer honger en snackbehoefte later op de dag. Volkoren producten bevatten meer vezels, die je langer een vol gevoel geven. Vervang daarom je boterham, cracker, beschuit, pitabroodje en pasta door de volkoren variant!

Kies voor Griekse yoghurt

Yoghurt is een populair ontbijt of tussendoortje, maar veel soorten bevatten veel suiker, vooral de kant-en-klare fruitvarianten. Een simpele eetswitch is overstappen op Griekse yoghurt. Voeg wat vers fruit en suikerarme granola toe en klaar is je gezonde en eiwitrijke ontbijt.

Geen frisdrank maar infused water

Een blikje cola bevat al snel 35 gram suiker, wat gelijk staat aan zo'n zeven suikerklontjes! Vervang frisdrank door water en je bespaart veel calorieën. Vind je water saai? Probeer dan infused water: voeg wat schijfjes citroen, munt, komkommer of bessen toe voor een smaakje. Deze switch geldt trouwens ook voor sapjes: in verse jus d'orange zit evenveel suiker als in cola.

Van chips naar popcorn

Als je van snacks houdt, is het belangrijk om slimmere keuzes te maken. Chips bijvoorbeeld, zijn calorierijk en bevatten vaak veel zout en vet. Een goede eetswitch is chips vervangen door luchtige, zelfgemaakte popcorn. Popcorn is niet alleen veel lager in calorieën, maar bevat ook vezels en kan met een beetje zout of kruiden een heerlijke, knapperige snack zijn.

Slimme eetswitches

Het mooie van deze eetswitches is dat het nieuwe eetgewoontes worden die vanzelf gaan. Zo kun je op een ontspannen manier afvallen. Omdat je het langzaam aanpakt, verlies je vet in plaats van spiermassa. Er zijn honderden eetswitches mogelijk, jij bepaalt zelf welke je kiest. Bye dieetgevoel! Goed om te weten: juist door al die eetswitches is er genoeg ruimte over om te genieten van wat jij het allerlekkerste vindt, wel zo fijn tijdens de feestdagen!

Met eetswitches kun je op een makkelijke manier gewicht verliezen