

Het leukste vrouwenweekblad

voor de LAAGSTE prijs!

Vriendin

ECHT. Zoals jij

Openhartig

Marianne: 'Ik zocht stiekem mijn oude vakantieliefde op'

9x Dagje uit werd drama

'De brandweer moest onze kinderen uit de attractie halen'

OP JE IDEALE GEWICHT!

→ **Zo lukt het je in mini-stapjes**

Justines verwarde zoon werd doodgeschoten door de politie

'Na 4 jaar weet ik nog steeds niet wat er exact is gebeurd'

'Ik ben trots, maar het kostte me veel'

Dankzij Natalie komt er meer erkenning voor fibromyalgie

Esthers verdriet om haar relatiebreuk
'Schrijven biedt mij troost'

Voor maar
€ 3,59

02433
8 710425 508143
13 1/m 19 augustus 2024

betapress

33

Hotdog heroes! Verrassende recepten voor het oeroude broodje

Zo maak je nieuwe vrienden - 7 handige tips

Voorbeelden van micro-gewoontes

Voeding

Neem als tussendoortje een stuk vers fruit. Door de vezels (voor meer verzadiging) ben je minder snel geneigd om ook nog een ongezond tussendoortje te nemen. Bijkomend voordeel van deze micro-gewoonte: je traint je brein om meer fruit te eten. Zo is de kans groter dat je ook die paar blauwe bessen extra eet die je zag liggen.



Alcohol

Drink een glas water bij elke alcoholische consumptie. Zo leg je niet de focus op 'ik mag geen alcohol', maar word je je bewuster van je alcoholinname door er een gezonde gewoonte (water drinken) aan toe te voegen.

Stress

Neem dagelijks 5 minuten (langer) tijd voor jezelf.

Beweging

Verhoog je gebruikelijke 2500 stappen per dag naar 4000.

Slaap

Ga elke dag een half uurtje eerder dan normaal naar bed. (Of 10 minuten eerder, als dat wél haalbaar voor je is!)

Nieuwgierige mindset

In plaats van jezelf te veroordelen omdat je een minder handige eetkeuze hebt gemaakt, stel je jezelf de vraag: wat was de trigger dat ik dat koekje heb gegeten?



Of doe de eetswitch!

2

Voedingsdeskundige Anki Wilemsen is founder van de Lazyfitgirl-methode. Zij viel ruim 25 kilo af door te stoppen met diëten. Haar motto: met zelfliefde, een positieve mindset en kennis over voeding wordt afvallen leuk. Het heet de Lazyfitgirl-methode omdat je geen calorieën telt, niet naar de sportschool hoeft en je je relatie met eten verbetert door te leren luisteren naar de signalen van je lichaam. Anki Wilemsen: "Ik schrijf mensen niet voor wat ze moeten eten, maar geef ze inspiratie voor gezonde opties en recepten. De kracht van deze afvalmethode is dat je zélf kiest welke eetswitches bij jou passen. Op die manier is het makkelijk vol te houden en wordt het een duurzame gedragsverandering."



STAP 1: een positieve mindset

Verleg je mindset van 'Ik moet afvallen' naar 'Ik wil een gezondheidsdoel behalen'. Maak een lijst met wat je wilt kunnen als je een gezonde leefstijl hebt. Zo verleg je je focus van de weegschaal ('Ik moet tien kilo afvallen') naar beter voor jezelf zorgen en een overwinning die niet direct met de weegschaal te maken heeft. Maak bijvoorbeeld een moodboard van jouw 2.0-versie. Voorbeeld: ik wil zonder te hijgen de trap op kunnen, ik wil actief met mijn kinderen kunnen spelen of ik wil weer in mijn oude kleding passen.



STAP 2: welke eetswitches kun je makkelijk aanpassen?

Alle eetswitches zijn verdeeld in 6 verschillende categorieën.

- **Eetswitch 1 = Volkorenproducten**
Welk witmeelproduct kun je vervangen door een volkorenvariant?
- **Eetswitch 2 = Broodbeleg / ontbijt**
Skip zoet broodbeleg en kies bijvoorbeeld voor plakjes aardbeien, hummus, notenpasta of cottagecheese met avocado.
- **Eetswitch 3 = Vetten**
Kies voor producten waar weinig verzadigde vetten in zitten.
- **Eetswitch 4 = Meer groenten en eiwitten**
Eet vaker groenten, bonen en peulvruchten.
- **Eetswitch 5 = Tussendoortjes**
Kies voor voedzame tussendoortjes die hoog in eiwitten en/of vezels zijn en laag in suikers en vetten.
- **Eetswitch 6 = Kiezen voor gezond gemak**
Bijvoorbeeld pizza met een groentebodem of een vegetarische burger op een volkorenbroodje met een soepje.

3

3
vragen
aan...

VOEDINGSDESKUNDIGE



Lot Beukers

Voedingsdeskundige en Instagram-influencer Lot Beukers schreef het boek *Afvallen zonder bullshit* en viel 45 kilo af zonder strenge diëten, maar door in kleine stapjes haar eet- en leefpatroon aan te passen.

Hoe heb jij het aangepakt?

“Toen ik nog honderd kilo woog, elk uur van de dag at en inactief leefde, was het niet realistisch om in één keer naar vier eetmomenten per dag te gaan en elke dag te sporten. Daarom ben ik begonnen met een paar minuten per dag wandelen. Ook heb ik geleidelijk mijn eetpatroon teruggedraaid naar vier eetmomenten per dag. Ik ging steeds vaker wandelen (lang leve de stappenteller!) en kreeg er meer plezier in. De stap daarna was dat ik ook naar de sportschool ging voor krachtraining en cardio. Uiteindelijk heb ik ook mijn slaapgewoontes verbeterd, wat minstens zo belangrijk is om af te vallen.”

Hoe heb je je eetpatroon aangepast?

“Ik verving toetjes met suiker door toetjes die gezoet waren met zoetstof. In plaats van gewone frisdrank koos ik voor lightfrisdrank. Ook ben ik minder gaan snoepen en at ik meer fruit en groenten. Zodra ik daaraan was gewend, leerde ik mezelf een nieuwe gewoonte aan. Inmiddels eet ik geen fruityoghurt meer. Ik vind het zelfs vies, omdat ik gewend ben geraakt aan minder zoetigheid. Nu eet ik kwark met diepvriesfruit en noten, heerlijk! En ik neem geen cafeïne meer, zoals koffie en energiedrank, waardoor ik beter slaap.”

Hoe kom je los van (di)eetregels?

“Het draait om bewustwording: weet waar voeding uit bestaat en wat je lichaam nodig heeft. Dit kun je doen door mindfuller te gaan eten of door je voeding te tracken. Hier ben ik groot fan van, omdat je daarmee etiketten leert lezen en je ervan bewust wordt welke voedingsstoffen je binnenkrijgt. Op die manier kun je je lijf precies geven wat het nodig heeft, waardoor je je lichaam voedt in plaats van alleen vult. Bijkomend voordeel is dat je dan meer verzadiging voelt en minder snaaitrek hebt. En zo kun je ook bewust ruimte maken voor af en toe een minder voedzame keuze, want het moet natuurlijk wel leuk blijven.”

**STAP 3: probeer een eetswitch minimaal 2 weken uit**

Lees de labels van voedingsproducten om te weten hoeveel suikers, vetten, vezels of eiwitten erin zitten. Met behulp van de Lazyfitgirl-supermarktrichtlijnenkaart kun je voor een gezonde optie kiezen. Probeer een eetswitch minimaal 2 weken uit om te ontdekken of-ie bij jou past.

STAP 4: van hoofdhonger naar maaghonger

Er is een verschil tussen maaghonger (een knorrende maag) en hoofdhonger (eten vanuit verveling of emoties). Anki Willemsen: “Als je eet wanneer je maag knort, eet je niet snel te veel. Je maag geeft namelijk aan wanneer hij genoeg heeft gehad. Met hoofdhonger blijf je zin hebben in zoetigheid of vetrijke snacks. De sleutel ligt dus in het leren oplossen van hoofdhonger zonder voeding. Zo ben ik van mijn eetbuien afgekomen en is het mijn passie om anderen daar ook van te verlossen.”

STAP 5: self-love

Als je verdrietig bent, vergrijp je je niet aan een zak wortelen maar eerder aan een zak chips. Dat komt doordat je brein bij stress en heftige emoties behoefte heeft aan suikers en vetrijke voeding. In plaats van jezelf te troosten of te ontspannen met voeding, ga je oefenen met nieuwe manieren om je te voeden zonder eten, zoals in bad gaan, mediteren of een massage.

STAP 6: bewust genieten (2x per week)

Anki Willemsen: “Je hoeft niet honderd procent gezond te eten om af te vallen. Ik trakteer mezelf twee keer per week op taart. Verder eet ik bijna geen zoetigheid, behalve fruit. Doordat ik mezelf het allerlekkerste toesta, bouw ik geen dieetgevoel of eeffrustraties op. Momenteel ben ik aan het afvallen na mijn zwangerschap, en eet ik soms ook gewoon friet en chocola.”