

SANITÉ

Test
Wat weet
jij over
vitamines?

Demotie:
EEN STAPJE
TERUGDOEN
IN JE CARRIÈRE

Altijd moe
Leven met narcolepsie

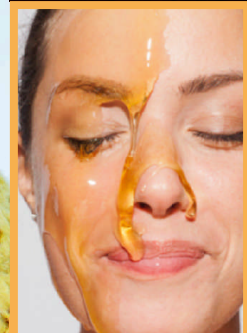
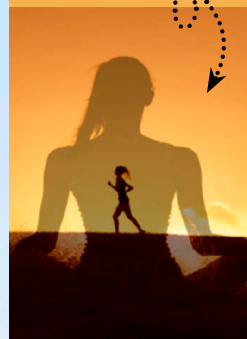
DE GLUCOSE REVOLUTIE

Afvallen door een stabiele
bloedsuikerspiegel

Haaruitval
'Ik wilde
de kale plekken
verbergen'

**SAMENWONEN
MET JE EX** Hoe dan?

**6x
YOGA
VOOR
HARD-
LOPERS**



**SKINFOOD
SMEER
SMAKELIJK**

Denk je sterk:
de mind-muscle-connectie



februari 2024 • adviesprijs €5,99 • www.sante.nl

36

ABONNEMENT
OP SANTÉ?
10 NUMMERS
VOOR € 9 PER
KWARTAAL



66



BODY / CARE

- 58 **ANTI-PLUIS** Byebye statisch haar
- 60 **SKINFOOD** Smeer smakelijk!
- 64 **YOGA VOOR HARDLOPERS**
- 66 **SCHUIMPARTY** Alles voor in bad
- 68 **ZIE ZE GROEIEN** Bestaat de mind-muscle-connectie nou echt?

FOOD / TRAVEL

- 72 **KOM MAAR OP!** 4 voedzame soepen
- 77 **LAZYFITGIRL ANKI** Waar ga jij van 'aan'?
- 78 **VAKANTIE VOL KLEUR**

ELKE MAAND

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

Coverbeeld: Jumpfoto



'Als je
je **richt**
op je mindset,
komen de
gezonde
keuzes
vanzelf'

Manon Wouters

lazyfitgirl



Anki Willemsen (35) 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

Wees niet bang om risico's te nemen en fouten te maken

WAAR GA JIJ VAN 'AAN'?

Wat geeft jou energie?

Wat voor cijfer geef jij jouw leven? Is dat een dikke tien, een acht of een mager zesje? *Ikigai*, een Japanse term die 'reden van bestaan' betekent, draait om het vinden van de perfecte balans tussen wat je graag doet, waar je goed in bent en waar je voor betaald kunt worden voor meer voldoening en betekenis in je leven. Tien jaar geleden gaf ik mijn leven een zeven. Ik was zoekende. Mijn baan gaf wel voldoening, maar ik had daarnaast weinig energie meer voor andere dingen. Hobby's of sporten schoot erbij in. Mijn overgewicht zat me in de weg, maar ik had te weinig puf om er wat aan te doen. Het vinden van je *Ikigai* begint met zelfreflectie en het stellen van belangrijke vragen. Wat zijn je passies en interesses? Wat zijn jouw unieke talenten en vaardigheden? Wat vond je als kind superleuk om te doen? Welke waarden zijn voor jou belangrijk? Wat geeft je voldoening?

Nieuwe dingen proberen

Ontdek wat jou energie geeft en waar je enthousiast van wordt. Luister weer eens naar je innerlijke kind in plaats van je aan te passen aan wat je omgeving van je verwacht. Stap uit je comfortzone en probeer nieuwe dingen. Droom je van een eigen restaurant? Begin gewoon in je eigen keuken. Wil je een andere baan? Loop een dagje met iemand mee. Wil je jezelf fysiek uitdagen? Schrijf je in voor een sportproeflesje. Neem de tijd om stil te zijn,

te luisteren naar je intuïtie en contact te maken met je diepste verlangens en dromen. Wat ook fijn kan zijn: erover praten met mensen die jouw sterke kanten kennen.

Leermomenten

Hoe meer energie je hebt, hoe makkelijker jij stappen kunt zetten naar een gelukkiger leven. De basis daarvoor is een gezonde leefstijl. Door betere eetkeuzes te maken, houd je energie over om aan je droom te werken. Geloof in jezelf en in je vermogen om je doelen te bereiken. Wees niet bang om risico's te nemen en fouten te maken, want dit zijn waardevolle leermomenten. Kom erachter waarvan jij 'aan' gaat als het gaat om gezonder leven.

Mijn passie

Hoe ik mijn *Ikigai* vond? Ik besloot mijn passie voor voeding te volgen en begon aan een studie naast mijn baan. Ik veranderde mijn leefstijl en viel 25 kilo af. Op MTV zag ik een programma over tieners met morbide obesitas met een oproep te solliciteren als voedingsdeskundige in Exeter in de UK. Vastberaden nam ik een video op, werd uitgenodigd voor een gesprek, en... ik werd aangenomen! Deze fantastische baan leidde uiteindelijk weer tot de Lazyfitgirl Methode. Mijn passie om vrouwen te helpen met afvallen was geboren. Welk cijfer ik mijn leven nu geef? Een dikke negen!