

SANTÉ

Extra dik zomernummer!

ZIN IN SALADE
6 RECEPTEN
VAN BIBI
LOOMANS



26
VRAGEN
OVER
ALCOHOL

DOSSIER
**LEEF
ALSOF HET
ELKE DAG
VAKANTIE
IS**

MINDER STRESS
**Versterk je
NERVUS VAGUS**

SEXY
SOLOSEKS

Endometriose
'Ik kon niet meer
zitten van de pijn'

What the hack!
26 slimme
beautytips

CREATINE
feiten & fabels

**Fit zijn
MET EEN
MAATJE
MEER**

*Kleurrijke outfits
voor een sporty summer*



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 lijdt ze aan de neurologische aandoening 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

Hoe meer eetregels jij hebt, hoe groter je drang naar suiker zal zijn

HEB JIJ LAST VAN SNOEPDRANG ROND JE MENSTRUATIE?

Die intense onweerstaanbare drang naar zoet of vet voorafgaand aan je menstruatie. Om gek van te worden! Overdag kun je de verleiding nog weerstaan, maar in de avond ga je 'los'. Je ploft op de bank met een bak thee en een enorme reep chocolade. En dan gaat er nog een pak speculaas of zak chips achteraan. Hoe ontstaat toch die snoepdrang rond die tijd van de maand?

Je maandelijkse 'feestje'

Ongeveer zeven dagen voorafgaand aan het maandelijkse 'feestje' krijgen veel vrouwen last van klachten. Ze zijn snel geïrriteerd, hebben hoofdpijn, last van vermoeidheid, stemmingswisselingen en meer honger. Vermoeidheid is een enorme trigger voor suikerrijk eten. Je lijf vraagt om snelle energie en maakt meer hongerhormonen aan. In de laatste fase vóór je menstruatie ligt je verbranding hoger en heeft je lijf wat meer energie nodig. De hormonen oestrogeen en progesteron dalen dan juist en daarmee daalt ook de hoeveelheid serotonine en dopamine in je hersenen. Hallo moodswings! Dopamine speelt een belangrijke rol in het beloningssysteem in je hersenen. Er zijn twee soorten voedsel die een sterke afgifte van dopamine veroorzaken. Je raadt het al: suiker én vet!

Piekende bloedsuikerspiegel

In de periode na je ovulatie wordt je lichaam een beetje insulineresistent. Dit betekent dat je lijf je

bloedsuikerspiegel minder goed kan stabiliseren. Die gaat dus enorm pieken, waardoor de drang naar nog meer suikers nog groter wordt en je verzadiging nog lager is. De suikers die je eet, worden sneller opgeslagen als vet op je buik en je krijgt nog meer klachten.

What to do?

Als eerste kun je je vermoeidheid aanpakken door eerder naar bed te gaan en voldoende ontspanning te zoeken. Daarnaast kun je voor zoetigheid kiezen zonder toegevoegde suikers. Dan blijft je bloedsuikerspiegel stabiel en zal je drang naar zoetigheid afnemen.

Kies bijvoorbeeld voor:

- Een maiswafel met 100% pindakaas, plakjes banaan en cacao poeder.
- Een bakje kwark met druiven, aardbeien, kaneel en zelfgemaakte granola.
- Roggebrood met cottage cheese en plakjes appel, peer of ander vers fruit.
- Bananenbrood zonder toegevoegde suikers. (Meer tips vind je op [Lazyfitgirl.nl](#))

Wees niet te streng

Tot slot wil ik je meegeven dat hoe meer eetregels jij hebt, hoe groter je drang naar suiker zal zijn. Gun jezelf daarom zeker af en toe de allerlekkerste chocolade en combineer deze met iets voedzaam, waardoor je langzaam die snaaidrang kunt afbouwen.