

SANTÉ

Het anti-stress ABC

RELATIEDIP
Is de koek echt op?

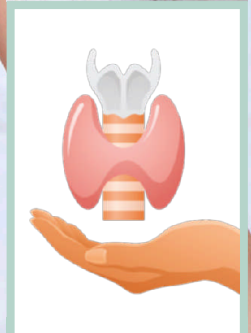
Lang leve laatbloeiers

VOEDINGS-WEETJES
WAT IS GEZOND EN WAT IS ONZIN?

Kom op!
Zo blijf je gemotiveerd na de vakantie

KRACHTTRAINING
10 redenen om er vandaag nog mee te beginnen

CARIBISCH FEESTJE
6 RECEPTEN DIE DE PAN UIT SWINGEN



JE SCHILDKLIER IN BALANS

DE NATUUR IN ALS MEDICIJN

NAZOMEREN!
Houd die glow nog even vast



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

Wanneer je snel afvalt, verlies je vooral spiermassa, vocht en een heel klein beetje vetmassa

Zo word ook jij een VETVERBRANDER!

Mijn inbox stroomt regelmatig vol met dieet-reclames. Superirritant. Gisteren opende ik er eentje met de titel: *Verlies 8 kilo in 2 maanden!* Zulke titels worden niet voor niets gebruikt. Snel kilo's afvallen is natuurlijk een aantrekkelijke gedachte, maar ik zal je uitleggen waarom je dat absoluut niet moet willen.

Jarenlang werkte ik als voedingsdeskundige op een leefstijl-interventieprogramma voor tieners met morbide obesitas. Samen met voedingswetenschappers en personal trainers werd er gewerkt aan afvallen met een gezonde leefstijl. Er was een wekelijks weegmoment om te controleren of deze tieners juist niet te snel afvielen. Waarom moest het per se langzaam?

Langzaam afvallen = blijvend afvallen

Ik deel met jou de simpele versie. Wanneer je te snel afvalt, verlies je vooral kilo's. Je staat op de weegschaal tijdens een streng dieet en er is weer twee kilo af. Maar besef goed: wanneer je snel afvalt, bestaan deze kilo's grotendeels uit spiermassa, vocht en een heel klein beetje vetmassa. Je lijf is simpelweg niet in staat om meer dan vijfhonderd gram vet per week te verliezen. Dat komt omdat je lichaam bij een te groot energietekort helemaal geen vetmassa kwijt wil. En daardoor raak je spiermassa kwijt, die in verhouding zwaar is. Je denkt dus goed bezig

te zijn, alleen creëer je hiermee op de lange termijn een groot probleem. Je metabolisme (verbranding in rust) daalt, waardoor het steeds lastiger wordt om nog af te vallen. Ook verliest je lijf met spiermassa haar mooie vormen.

Start daarom met eetswitchen naar voedzamere keuzes in de supermarkt. Je verliest dan na een aantal weken wél vetmassa. Dat merk je alleen niet direct op de weegschaal. Vetmassa weegt namelijk niet zo veel. Voedzamere keuzes bevatten méér vezels en eiwitten en minder suikers en verzadigd vet. Door te eetswitchen, leer je in elke productgroep eetswitches te maken naar een versie met minder suikers en verzadigd vet. Denk bijvoorbeeld aan granola, broodbeleg en tussendoortjes.

Weg met die weegschaal

Ik daag jou uit om die weegschaal weg te doen. Progressiefoto's te maken en je centimeters bij te houden. Deelnemers aan mijn *Transformatie cursus* zien na een week of drie het eerste verschil. Na drie tot zes maanden volgen de kilo's, langzaam én blijvend. Focus daarnaast op beter voor jezelf zorgen, omdat jij het verdient om je fit en energiek te voelen. Ik noem dit *Non Scale Victory's*: overwinningen los van de weegschaal. Je lichaam volgt dan vanzelf. Ik beloof het je!