



WIE IS ANKI?

Anki Willemsen (33) is voedingscoach en het brein achter de Lazyfitgirl Methode. Bij deze methode draait het niet om diëten, maar om een andere leefstijl en mindset. Lazyfitgirl werkt met een stappenplan rond eetswitchen; voor alles wat je eet, zoek je naar een voedzamer alternatief. Anki schreef twee Lazyfitgirl-boeken: *De eetswitch guide* en *De mindset guide*. Ook verzorgt ze webinars. In maart 2021 lanceerde ze de digitale Lazyfit-transformatie cursus. Op Instagram @lazyfitgirlmethode heeft Anki 54.500 volgers. Ze won in 2020 de Viva 400 Publieksprijs. Anki woont met Jeroen en zoons Sammie en Beau in Nijmegen. Lazyfitgirl.nl

De leefstijl van... Anki Willemsen

'ALS IK 'S AVONDS ZIN HEB IN ONTBIJT, neem ik dat. Er is geen goed of fout'

Als tiener worstelde voedingscoach Anki Willemsen met overgewicht, onzekerheid en een onverklaarbare vermoeidheid. Het roer ging om toen ze zich ging verdiepen in voeding en mindset. Nu is ze eigenaar van Lazyfitgirl. "Ik heb alle negatieve gedachten over mezelf losgelaten."

TEKST BELINDA FALLAUX | FOTOGRAFIE BART HONINGH | VISAGIE LINDA HUIBERTS

Je ziet eruit alsof je goed in je vel zit. Dat was dus niet altijd zo?

"Zeker niet. Als tiener was ik passief, veel te zwaar en altijd moe. Ik zakte van het vwo af naar de havo omdat ik te slaperig was om te leren. Mijn klasgenoten gingen na school leuke dingen doen, ik hing op de bank, keek tv en at te veel ongezonde tussendoortjes."

Hoe kwam dat?

"Op mijn achtste maakte mijn vader onverwacht een eind aan zijn leven. Voor mij was dat onbegrijpelijk – ik had geen idee dat hij bipolair was. Hij en ik trokken erg naar elkaar toe. Als hij op de tractor reed, ging ik mee. Mijn vader was echt mijn held en zijn dood zette een streep door mijn onbezorgde jeugd. Ik voelde me verantwoordelijk: had ik misschien iets kunnen doen om dit te voorkomen? En hoe kon het leven gewoon doorgaan zonder hem? Ik werd een enorme binnenvetter, voelde me schuldig als ik ergens van genoot. En ik vluchtte in eten, vooral in zoetheid als koek en snoep. Alles om mijn emoties maar niet te voelen."

Hoe was je zelfbeeld?

"Ik had weinig zelfvertrouwen. Ik dacht

alrijdt als ik maar afviel, ben ik gelukkig. Maar energie datten hield ik niet vol. En ik was de hele tijd en was en slaperig en lethargisch. De buitenwereld kon geen contact vinden. Dit was het beste dat ik kon doen. Ik voelde me nooit goed genoeg."

Wat was het keerpunt?

"Toen ik eenzaam was, wist ik help bij een dier. Ik ging me vervolgde verlopen in voeding. Ik merkte dat ik meer energie kreeg als ik minder eet. Het was ik viel af. De eerste keerpunt kwam op mijn 23ste, toen ik de diagnose neurologische lezing. Een chronische, neurologische aandoening die 24/7 zorgt voor slaperigheid. Eindelijk wist ik: ik ben niet lui. Ik volgde mijn passie en vertrok naar Engeland om daar een opleiding tot voedingscoach te volgen. In de jaren na mijn diagnose verlegde ik mijn focus van de kids naar mijn algehele gezondheid."

Hoe kwam je daar nu bij?

"Tijdens mijn opleiding had ik als coach in een leefstijlinterventieprogramma voor obese tiener gewerkt. Dat programma leerde me afvalten vanuit zelfliefde, niet uit angst voor je lijf. Een enorme

omgeving. Ik leerde welke belangrijke rol leefstijl en mindset daarbij spelen. Bij mij was het altijd 'alles of niets' en daarom bleef ik vast. Ik liet mijn lichaam's herenging inschakelen om gewoontes als ik ook had en veranderde ze zelf om op te leggen. Het was een proces van kleine stappen waarin ik leerde genieten van eten."

Waarom heb je de Lazyfitgirl Methode ontwikkeld?

"Ik merk dat veel mensen vastlopen met allerlei dieetgedachten. De dieetcultuur legt regels op, maar leert je niets over voeding, gewoontes en motivatie. Als afvalten mislukt, vervel je vaak te veel gewoontes. Met mijn methode leer je stap voor stap een gezonde leefstijl op. Het gaat om vullen in plaats van vullen. De basis is een 80/20 balans. Je eet voor 80 procent volkoren en maakt daarbij een verschil – bijvoorbeeld van witte pasta naar volkoren. De overige 20 procent bestaat uit bewust Geniet momenten. Op die momenten neem je het allerlekkerste, zonder schuldgevoel. Bij deze methode werk je aan zelfliefde en je mag leren van je volkoren. Je leert belangrijke dieetveranderingen af en het veel bewuster." "