



### **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](http://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 zoetigheid als koek en snoep. Alles om mijn emoties maar niet te voelen."

### Hoe was je zelfbeeld?

"Ik had weinig zelfvertrouwen. Ik dacht

altijd: als ik maar afval, ben ik gelukkig. Maar strenge diëten hield ik niet vol. En ik was de hele tijd zo moe en slaperig, zo futloos. De huisarts kon geen oorzaak vinden. Dus concludeerde ik dat ik lui was. Ik voelde me nooit goed genoeg."

### Wat was het keerpunt?

"Toen ik zeventien was, zocht ik hulp bij een diëtist. Ik ging me vervolgens verdiepen in voeding. Ik merkte dat ik meer energie kreeg als ik minder suiker at en ik viel af. De echte kentering kwam op mijn 23ste, toen ik de diagnose narcolepsie kreeg. 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 kilo's naar mijn algehele gezondheid."

### Hoe kwam je daar zo bij?

"Tijdens mijn opleiding had ik als coach in een leefstijlinterventieprogramma voor obese tieners gewerkt. Dat programma benaderde afvallen vanuit zelfliefde, niet uit onvrede over je lijf. Een enorme

eyeopener. Ik leerde welke belangrijke rol leefstijl en mindset daarbij spelen. Bij mij was het altijd 'alles of niets' en daardoor bleef ik jojoën. Ik liet eetschema's los en ging intuïtief eten: gewoon als ik trek had en zonder mezelf iets op te leggen. Het was een proces van kleine stapjes waarin ik leerde genieten van eten."

### Waarom heb je de Lazyfitgirl Methode ontwikkeld?

"Ik merk dat veel mensen vechten met allerlei dieetgedachten. De dieetcultuur legt regels op, maar leert je niks over voeding, gewoontes en motivatie. Als afvallen mislukt, verval je vaak in oude gewoontes. Met mijn methode bouw je stap voor stap een gezonde leefstijl op. Het gaat om voeden in plaats van vullen. De basis is een 80/20-balans. Je eet voor 80 procent voedzaam en maakt daarbij eetswitches – 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 valkuilen. Je leert saboterende dieetovertuigingen af en eet veel bewuster." »



# 'Ik ben NIET MEER BANG om te falen'

## Welke boodschap draag je uit?

“Dat gezond leven meer is dan alleen gewichtsverlies. De mooiste succesverhalen die ik terugkrijg, zijn zogenaamde **non scale victories**: los van de weegschaal dus. Zulke ervaringen geven mij veel voldoening. Sommige vrouwen zijn uit een burn-out gekomen. Anderen hebben minder hoofdpijn of kunnen weer met hun kind van de glijbaan. Anders gaan leven is letterlijk levensveranderend. Mijn persoonlijke **non scale victory** is het hebben van meer energie. Ik deal nog steeds met narcolepsie. Gevoelsmatig heb ik altijd een jetlag en slapen helpt niet. Maar ik wil geen passief leven leiden, dus doe ik eraan wat ik kan door voedsaam te eten. Dat is mijn motivatie.”

## Je deelt je kennis laagdrempelig, via gratis e-books. Waarom?

“Omdat ik vind dat iedereen zijn leefstijl moet kunnen aanpassen. Ook mensen met een kleine beurs of vrouwen die al veel geld hebben verspild aan diëten. Geld is voor mij geen drijfveer, anderen helpen wel. En als mensen betaalde begeleiding van mij willen, vinden ze mij vanzelf. Mijn eerste cursus was in no time uitverkocht. Ik heb er alle vertrouwen in dat het zo werkt.”

## Waar komt dat vertrouwen vandaan?

“Ik geloof in de wet van aantrekkingskracht. Als je je dromen uitspreekt en er zelf in gelooft, komen ze naar je toe. Toen ik met Lazyfitgirl begon, heb ik mijn wensen benoemd: ik wilde een Lazyfitgirl Academy

starten waar je in een besloten groep aan je doelen werkt. Daar heb ik vervolgens in mijn eigen tempo naartoe gewerkt. Mijn volgende droom is het geven van workshops en lezingen en die heb ik al in een vision board verwerkt. Mijn ervaring is dat je meer bereikt als je groot durft te denken.”

## Heb jij een levensmotto?

“De quote ‘What if I fall? – Oh but my darling, what if you fly?’ spreekt me aan. Er was een tijd dat ik de toekomst niet zag zitten, maar zeker na mijn diagnose voelt het alsof ik een tweede kans heb gekregen. Ik ben niet meer bang om te falen. Ik volg nu mijn passie en kan mijn leven ondanks mijn chronische beperking zo inrichten dat het werkt. Alles is op zijn plek gevallen.”

**Hoe kijk jij nu naar eten?**

“Eten betekent voor mij genieten, ik eet alleen nog wat ik lekker vind. Als ik 's avonds zin heb in ontbijt, neem ik dat. Er is geen goed of fout; ik maak gewoon keuzes tussen voedzaam en minder voedzaam. Daarin voel ik me vrij. En als ik dan iets minder voedzaams neem, kies ik voor het allerlekkerste. Zo eet ik elke week een dikke chocoladereep.”

**Welke plek heeft beweging in jouw leven?**

“Als ik vroeger ‘maar’ drieduizend stappen op mijn stappenteller zag staan, voelde ik me slecht. Inmiddels staat bewegen voor mij los van calorieën verbranden of het compenseren van een lekkernij. Ik doe het voor mijn plezier en om me fit te voelen. En toch ben ik slanker dan ooit: ik ben van maat 42 naar maat 36 gegaan. In een vermoeiende week wandel ik dagelijks twintig minuten een ommetje. Soms iets langer, maar als dat niet lukt, is het ook prima. Ik ben een stuk liever voor mezelf.”

**Besteed je veel aandacht aan je persoonlijke verzorging?**

“Ik draag bijna geen make-up, maar verzorg mijn huid wel goed. Ik gebruik daarvoor een stappenplan van het merk hannah. En ik doe bindweefselmassage bij mezelf, dat verbetert mijn huid. Daarnaast smeer



ik elke dag SPF30 op mijn gezicht. Zomer en winter. Al met al vind ik uitstraling het belangrijkste. Op dagen zonder make-up en met ongeföhnd haar voel ik me net zo mooi als op dagen waarop ik wel make-up draag.”

**Hoe is jouw werk-privébalans?**

“Ik heb nu een drukke periode. Gelukkig springen mijn vriend en familie bij. Zaken die me veel energie kosten besteed ik uit. Zo heb ik nu een schoonmaakster. Het idee dat het hier altijd opgeruimd moet zijn, kan ik steeds meer laten gaan. Mijn prioriteit ligt bij het genieten van mijn gezin.”

**Wat betekent het gezinsleven voor je?**

“Toen ik begin twintig was, had ik nooit verwacht dat ik ooit kinderen zou hebben, zo veel last had ik van de narcolepsie. Nu heb ik een bedrijf én een gezin. Mijn kinderen zijn mijn alles. En ze geven me structuur. Normaal zou ik misschien sneller op de bank ploffen als ik moe ben, nu ga ik naar buiten en doe leuke dingen met ze.”

**En hoe belangrijk is je partner voor je?**

“Mijn vriend en ik kennen elkaar al sinds mijn studententijd. Hij accepteerde me »

**ONTBIJT**

“Ik ontbijt meestal rond tien uur, als ik echt trek krijg. Dan eet ik altijd voedzaam, zoals magere kwark met muesli, noten en vers fruit. Mijn favoriete ontbijt is havermout met vanille-extract, banaan en cacao nibs, afgetopt met pindakaas en cacao poeder.”

**LUNCH**

“Bijna altijd volkoren- of desembrood met hummus, avocado, auberginespread en tomaat. Ik leg ook graag een volkorenwrap met 30+-kaas en gegrilde groenten tussen de grill. Tijdens de lunch eet ik sowieso voldoende groenten.”

**AVONDETEN**

“We eten normale gerechten waarin we eetswitchen met ingrediënten. Zo gebruik ik haverkookroom in plaats van crème fraîche. We houden ook van ovenschotels of soep met een broodje bietenburger. Eens per week beleg ik samen met mijn zoons een voedzame pizza. Alle inspiratie haal ik uit mijn eigen Lazyfitgirl-community.”

**TUSSENDOOR**

“Van kant-en-klare snacks raak ik vermoeid en krijg ik cravings naar meer suiker. Daarom eet ik tussendoor dezelfde voedzame producten als in mijn hoofdmaaltijden, zoals een volkorencracker met groentespread. Chocolade of koekjes eet ik regelmatig in de avond, dat zijn bewust genietmomenten.”

EETDAGBOEK

‘Toen ik begin twintig was, had ik nooit verwacht dat ik ooit kinderen zou hebben’



helemaal, ook al was ik toen nog heel passief. De manier waarop hij in het leven staat, heeft mij geholpen om meer zelfvertrouwen te krijgen. Hij is totaal niet bezig met wat anderen van hem vinden. Zelf vond ik het spannend om steeds meer van mezelf te laten zien op social media. Hij zei relativerend: mensen volgen je graag of ze volgen je niet. Het is fijn om zo'n nuchter persoon naast je te hebben."

#### **Wat doe je om stress te vermijden?**

"Ik plan heel bewust me-time in op mijn weekplanner. Ontspanning is voor mij in bad gaan. Ook van meditatie via een app word ik relaxed. Dan ga ik op tijd naar bed en focus alleen maar op die stem. Heel

prettig, het houdt me in het hier en nu. Verder luister ik tijdens het wandelen graag een podcast of luisterboek."

#### **Welke les wil je je zoons meegeven?**

"Ik probeer het goede voorbeeld te geven in respectvol omgaan met anderen en iedereen in z'n waarde laten. Mijn kinderen zien dat terug in de manier waarop ik tegen anderen spreek. Het belangrijkste wat ik ze wil leren is dat ze zichzelf mogen zijn en hun eigen keuzes mogen maken. Zelf heb ik alle negatieve gedachten die ik ooit over mezelf had, losgelaten. Perfectie hoeft niet, in niets. Ik trek me niet meer zo veel aan van wat anderen denken, ik sta gerust in m'n ouwe kloffie op het schoolplein. Ik probeer gewoon de beste moeder voor mijn jongens te zijn en anderen te helpen."

#### **Hoe bevrijdend is die gedachte?**

"Om onbelangrijke dingen maak ik me niet meer druk. Onze maatschappij vraagt dat we alle ballen hooghouden, maar voor wie zou je dat doen? Laatst reed ik mijn auto tegen een paaltje. Eerst baalde ik. Maar toen dacht ik: weet je, je hebt een auto

## SPORTREGIME

**"Sporten is voor mij geen moeten, maar willen. Ik plan mijn beweging per week in mijn eigen leefstijlplanner in. Ik stel een haalbaar doel dat past bij mijn energieniveau. Deze week is dat elke dag twintig minuten wandelen en op zondag een halfuur hardlopen. In de lente en zomer ga ik graag wielrennen."**

onder je kont en bent gezond, hoe erg is dit nou echt? Ik zie nu in dat het leven draait om gelukkig zijn met wat je wél kunt. Ik laat los waar ik geen invloed op heb en pak aan wat ik kan veranderen. Geluk zit voor mij in de kleine, dagelijkse dingen." ◦

---

*'Het belangrijkste wort ik mijn zoons wil leren, is dat ze hun eigen keuzes mogen maken'*

---