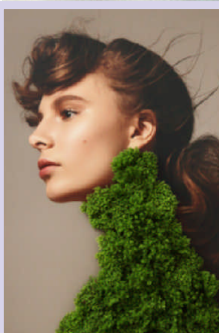


SANITÉ

BOMVOL VEZELS
4 RECEPTEN
MET PREI



**CLEAN,
GREEN
& VEGAN
BEAUTY**

Doe de test
**Wat
weet jij
over vet?**

Go soft
**REKEN AF
MET EEN
SCHRALLE
HUID**

'Ja maar...'
**Stop de saboteur
in jezelf**

Lazyfitgirl Anki:

**Hoe perfectionisme
afvallen tegenwerkt**

**SHOPPERS
HIGH
DE KICK
VAN KOPEN**

DOSSIER

**Schimmels
& bacteriën**
ONZICHTBARE
HELPERS IN JE
LICHAAM



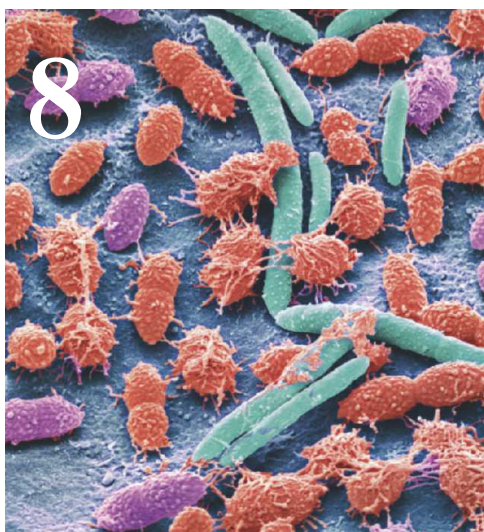
INHOUD

SANTÉ INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE

18



MEER LEZEN? GA NAAR
SANTÉ.NL



8



64



8 DOSSIER Dit doen schimmels & bacteriën voor je gezondheid

»» HEALTHY / LIFE

- 18 DE LEEFSTIJL VAN** tv-kok Roberta Pagnier
- 24 Q&A** Welke invloed heeft stress op je menstruatiecyclus?
- 26 BEWUST KIEZEN** Gezonde(re) chips
- 28 JODIUM** Waarom je lichaam niet zonder kan
- 30 DOKTER TAMARA** De verbinding verbreken
- 31 KLACHT** Pijn in je middenrif
- 32 TEST: HOEVEEL WEET JIJ OVER VET?**

»» FEEL / GOOD

- 38 'JA MAAR...'** Stop de saboteur in jezelf
- 43 COLUMN JOLIEN** Seks op elke leeftijd
- 44 SHOP TILL YOU DROP** Neem je koopgedrag eens eerlijk onder de loep
- 48 ALS JE VRIENDIN ONGENEESLIJK ZIEK IS**

»» BODY / CARE

- 54 GO SOFT** Ingrediënten voor een zachte huid
- 58 SHOPPING** Fall in love met deze najaarskleuren
- 60 CLEAN, GREEN & VEGAN BEAUTY**
- 62 WORK-OUT VOOR JE TAILLE**
- 64 SNEAKERS** Welk paar is jouw favoriet?

»» FOOD / TRAVEL

- 68 BLIJ MET PREI** 4 verrassende recepten
- 74 COLUMN LAZYFITGIRL** Hoe perfectionisme afvallen saboteert
- 76 WONDERBAARLIJK MOOI WALLONIË**

»» ELKE MAAND

- 6 UPDATE**
- 52 ABONNEEVOORDEEL**
- 66 WINACTIES**
- 75 JOIN THE CLUB: WORD SANTÉ-ABONNEE**
- 82 COLOFON**
- 83 VOLGENDE MAAND**

Coverbeeld Getty Images

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

Ik was een pro in afvallen, voor tien kilo draaide ik mijn hand niet om. Alleen was ik nog beter in weer aankomen

Hoe PERFECTIONISME afvallen saboteert!

Rond mijn elfde ging ik voor het eerst op dieet. Ik had maat 42 en baalde van mijn lichaam, vetrollen en bolle wangen. Ik wilde niets liever dan net zo slank zijn als mijn zussen en vriendinnetjes in de klas. In mijn dagboek lees ik terug: 'Ik ga net zo weinig eten tot ik dun ben.' Met behulp van een diëtist stelde ik een eetplan samen. Dat verliep de eerste weken heel goed. Ik was een streber en wilde het graag 'goed' doen, eigenlijk te goed. Ik was een pro in afvallen, voor tien kilo draaide ik mijn hand niet om. Alleen was ik nog beter in weer aankomen. Plus wat extra. Hoe goed deze diëtist het ook bedoelde, door alle restricties belandde ik telkens weer in eetbuien. Dan at ik alles wat op de verboden lijst stond. Zelfs voeding die ik niet eens echt lekker vond. Dat ging tot mijn 21ste zo door.

Toch al verpest

Wanneer afvallen op de lange termijn niet lukt, geven we al gauw het dieet de schuld, of onze omgeving, of bepaalde situaties waardoor het zo lastig is vol te houden. De werkelijke oorzaak ligt echter heel ergens anders: het is perfectionisme waardoor het afvallen wel lukt en het volhouden niet gaat. Het is je perfectionisme waardoor je denkt: deze dag is toch al verpest, dat pak koekjes kan er ook nog wel bij. Het is je perfectionisme waardoor je blijft uitstellen: na deze verhuizing (of vul in met een andere

situatie) ga ik het sporten weer oppakken. Het is je perfectionisme waardoor je alle rollen in je leven perfect wilt uitvoeren, waardoor er simpelweg geen tijd overblijft voor een gezonde leefstijl.

Ja zeggen tegen jezelf

Ja, we hebben het allemaal 'druk'. Alleen heeft afvallen niets met tijd te maken en alles met prioriteit. Met jezelf de moeite waard vinden om meals te preppen, om die gezonde tussendoortjes in je tas te gooien, om nee te zeggen tegen een ander en daarmee JA tegen jezelf. Het heeft alles te maken met zelfliefde, om het allemaal wat minder perfect te mogen doen. Om lak te hebben aan wat een ander vindt van jouw eetkeuzes en je bakjes bij de lunch.

Nooit te laat om te kiezen

Het zijn de hoge verwachtingen en eisen die jij jezelf stelt waardoor je de hele dag aan het rennen bent om het iedereen naar de zin te maken. Niemand is onmisbaar. Door altijd anderen te redden, voel jij je waardevol en doe je ertoe. Maar wie zorgt er voor jou? Na mijn narcolepsiediagnose besloot ik dat het tijd was om mijzelf te gaan redden. Wat een bevrijding was dit. Ik ontdekte dat ik er anderen mee kon inspireren. En nu is het mijn missie om jou te helpen jezelf te redden. Want het is nooit te laat om voor jezelf te kiezen. Nooit!