

SANTÉ

**SMAKLIG
MÅLTID**
6 RECEPTEN
UIT ZWEDEN

**6x
waarom
je gewicht
schommelt**

**Intermittent
living** EEN POTJE
AFZIEN VOOR
JE GEZONDHEID

**Vet vervelend:
lipoedeem**

**Onderprikkeld?
Pas op voor
een bore-out**

**Meer groente
eten** doe je zo

Verborgene parels
4 CITYTRIPS IN
NEDERLAND



**VITAMINE C
OP JE HUID**

MOVE YOUR BODY

Waarom je (nog) meer moet bewegen



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

Geef je lichaam een ENERGIEBOOST!

Misschien heb je het al gezien op mijn socials: ik ben hartstikke zwanger! Hoewel ik ontzettend dankbaar ben voor een derde kindje, was het zeker niet gemakkelijk. Mijn narcolepsie gaat helaas niet goed samen met zwanger zijn. Het was behoorlijk pittig de eerste weken: misselijkheid, extra slaperig zijn en een gebrek aan energie. Gelukkig heb ik altijd wat om op terug te vallen: mijn kennis rondom voeding. Door extra te letten op voedzame keuzes bleef ik (letterlijk) op de been! Inmiddels heb ik mijn energie weer terug. Ondertussen heb ik ook nog een nieuwe cursus gelanceerd: 'Expert in labels lezen', waarin ik (samen met diëtist Manon Schout) jou leer hoe je de beste keuzes kunt maken in de supermarkt. Want het zijn met name die verborgen suikers en vetten waar je zo intens moe van raakt, die je bloedsuikerspiegel uit balans brengen en moodswings veroorzaken. Voel jij je momenteel moe en futloos? Geef je lichaam dan een boost met energierijke voeding. Dus bij deze, mijn tips voor meer energie!

Meer groenten Alle groenten (varieer vooral!) zijn perfect om je energiekeer te voelen. Juist als je moe bent, schiet koken met verse groenten erbij in. Daarom is het goed te weten dat diepvriesgroenten net zo gezond zijn als de verse variant. Gooi die vriezer vol en voeg met gemak extra groenten toe aan je maaltijden. Spinazie is een fantastische bron van ijzer en

geeft je lijf energie. De verse versie doet het ook goed in een salade!

Bruine rijst Deze donkere rijst is rijk aan mangaan. Dat is een mineraal dat energie haalt uit eiwitten en koolhydraten. Het zorgt ervoor dat je energieniveau de hele dag hoog blijft.

An apple a day... keeps the doctor away. En er is meer: het geeft je ook bakken met energie. Omdat appels veel vezels hebben, verteren deze langzamer. Appels, aardbeien en bananen geven door hun vele vezels een langere boost dan andere fruitsoorten.

Bonen Bonen zitten zowel bomvol eiwitten als koolhydraten. Eet ze in soepen, salades en maaltijden. Je kunt in gerechten je vlees ook prima vervangen voor bonen.

Amandelen Deze krachtbommetjes bevatten eiwitten, mangaan, koper en B2. Amandelen zijn een heerlijke voedzame snack.

Veel onderweg? Gezonde, energierijke tussendoortjes zijn een maïswafel met avocado, een gekookt eitje, mandarijn met pure stukjes chocola, banaan met een lik 100% pindakaas, wortels met hummusdip, een volkoren wrap met cottage cheese en tomaat, kwark met granola, een handje noten en een kiwi.

Blijf goed voor jezelf zorgen en gun je lijf die voedzame keuzes. Des te sneller ben jij er weer!