

HEALTHY LIFESTYLE MAGAZINE

SANTÉ

Extra dik zomernummer!

**LANGER
VITAAL
BLIJVEN?**

**Skip deze
oudmakers**

**10 healthy
snacks**

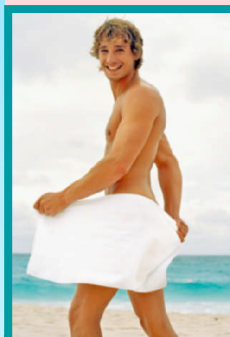
**Mag
het wat
koeler?**

**ZIEK VAN
DE ZOMER**

**Maak van
wandelen
een work-out**

**NEE IS OOK
EEN ANTWOORD
+ 13 ANDERE
SELF CARE-TIPS**

**FRIS
MET FRIS**
HET TERRAS
OP ZONDER
ALCOHOL



**HOE GOED
KEN JE ZIJN
LICHAAM?**

**Een
zinderende
zomer**

**Date-verhalen &
onvergetelijke
vakantieliefdes**

belpress



juli/augustus 2024 • adviesprijs €5,99 • www.sante.nl

lazyfitgirl



Anki Willemsen (36) 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

**6 stappen die
jij kunt zetten om
je stress te verlagen
en het afvallen
een boost te geven**

De onzichtbare dikmaker: **STRESS!**

Doe je zo je best en toch val je geen grammetje af? Dan is het stresshormoon cortisol wellicht de boosdoener. Dit hormoon zorgt niet alleen voor een verhoogde vetopslag, cortisol verlaagt ook je vetverbranding. Ik noem het ook wel de onzichtbare dikmaker: stress.

Als moeder van drie jongens, waarvan één pasgeboren baby'tje, is stress mij niet vreemd. Om mijn zwangerschapskilo's op een verantwoorde manier te verliezen, is het belangrijk dat ik mijn stresslevels in de gaten houd. Ik toon je 6 belangrijke stappen die jij kunt zetten om je stress te verlagen en het afvallen een boost te geven. Doe je met me mee?

1 Onderzoek jouw bronnen van stress

Maak een lijst met energiegelvers en -nemers. Dit kunnen werkzaamheden maar ook situaties of personen zijn. Oefen met andere keuzes maken. Zo ga ik bijvoorbeeld weinig naar kinderverjaardagen, plan ik als introvert niet te veel sociale activiteiten in één week en laat ik mijn boodschappen bezorgen.

2 Verhoog je kwaliteit van slaap

Tijdens het slapen neemt je cortisolwaarde af. Je kunt beter met (stress)prikkels omgaan als je uitgerust bent. Wist je dat tv-kijken voor je hersenen juist géén ontspanning is? Hoe verleidelijk Netflix ook is, ga eens wat eerder naar bed en probeer ook in de avond niet meer op je telefoon te scrollen.

3 Move your body!

Zitten is niet voor niets het nieuwe roken. Vaker bewegen helpt endorfinen vrij te maken; feel-goodhormonen die stress verminderen. Begin simpel: parkeer je auto iets verder weg, doe een belafsprak wandelend en vervang lunchen met een vriendin eens door een wandeling. Aan elke situatie kun je beweging toevoegen!

4 Plan me-time in

Elke zondag pak ik mijn planner en vul ik in wanneer ik bijvoorbeeld in bad ga, wanneer ik ga wandelen en tijd neem om te lezen of ademhalingsoefeningen te doen. Je ontspanning inplannen klinkt misschien overdreven, maar zorgt ervoor dat je die me-time ook écht pakt.

5 Zie je echte vrienden vaker

Wist je dat we slechts zeven procent van de mensen die we volgen op social media in het echt zien? Richt je liever op offline fysiek contact om je gesteund en verbonden te voelen met anderen.

6 Eet minder suiker

Suiker versnelt de aanmaak van cortisol. Het zorgt voor een enorme energiedip en gewichtstoename als je er te veel van eet. Het veroorzaakt bovendien de toename van buikvet waardoor je hormonen uit balans raken. Wil jij minder met suiker en gezonder gaan leven vanuit liefde voor jezelf? Volg mij op Instagram en doe gratis met me mee.