

SANTÉ

TEST
WEET JIJ DE WEG IN HET ALTERNATIEVE CIRCUIT?



WAT JE HUID **NÚ** NODIG HEEFT

Positive vibes only?
De keerzijde van altijd happy zijn

Hormonale acne

'Als mijn huid vurig en rood is blij ik het liefst thuis'

VOEL JIJ JE OP JE GEMAK IN JE EENTJE?

Trainen op je **HARTSLAG**

Chronisch slaaptkort
Wat slecht slapen écht met je doet

**A
B
C**

Het van een goede relatie

Werk aan de winkel



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

Word verliefd op je gezonde leefstijl en de keuzes die bij jou passen

Kun je AFVALLEN ZONDER DISCIPLINE?

Als mama van Sammie (8), Beau (6) en baby James is tijd voor mijzelf ver te zoeken. Bovendien ben ik chaotisch en heb ik geen ijzeren wilskracht. Toch is het mij gelukt om mijn zwangerschapskilo's langzaam weer kwijt te raken. Dat zit hem niet in discipline, maar in mijn gewoontes. Ben jij iemand die probeert gewicht te verliezen door streng voor jezelf te zijn? Dat is echt niet nodig. Vanuit liefde voor je lichaam kom je veel verder en houd je het dit keer wél vol. **Met deze 8 tips lukt jou dat ook.**

1 Focus op kleine veranderingen

Je kunt in je leefstijl kleine dingen veranderen, maar daardoor wel grote resultaten bereiken. Het draait om consistentie. Doe bijvoorbeeld elke ochtend een korte work-out, voeg aan elke maaltijd groenten toe of drink elke dag twee liter water.

2 Formuleer waarom je wilt afvallen

Tien kilo kwijt willen geeft je geen blijvende motivatie. Stel jezelf liever de vraag: waarom wil je afvallen? Wat zou je dan kunnen? Hoe zou je je voelen als je je doel bereikt? Hoe zou dat je leven positief veranderen?

3 Maak een plan

Maak een 'to do'-lijst van het gezonde gedrag dat je nodig hebt om je doel te bereiken. Met concrete stappen die haalbaar zijn. Met de Lazyfitgirl Methode volg je een Eetswitch-plan om in 6 kleine stappen steeds gezonder te gaan eten, je lijf volgt dan vanzelf.

4 Leg de lat op jouw hoogte

Probeer realistische doelen te stellen, waar je enthousiast van wordt en waar je energie in wilt steken. Verwacht niet te veel van jezelf, want dan haak je af als het zwaar wordt. Wil je graag tien kilometer kunnen hardlopen? Dan is je eerste doel één kilometer.

5 Beloon jezelf

Voor alle keren dat je oefent met gezond gedrag beloon je jezelf, bijvoorbeeld met een dagje wellness of nieuwe sportoutfit. Het beloningscentrum in je brein koppelt dan je gezonde gedrag aan een fijn gevoel. Dat motiveert!

6 Ga voor Non Scale Victory's (NSV's)

Je kunt soms weken stilstaan met afvallen. Focus daarom op NSV's: overwinningen los van de weegschaal. Met gemak een sprintje kunnen trekken, je favoriete broek weer passen of een nieuw gezond recept dat je hebt ontdekt.

7 Vergelijk jezelf niet met anderen

Dat is nooit een eerlijke vergelijking. Focus op jezelf. En vergelijk jezelf alleen met wie je gisteren was.

8 Sleeping beauty

Ga eens een uur eerder naar bed en skip je schermtijd. Je merkt binnen een paar dagen al een positief effect op je energie en humeur. Maak jezelf niet gek door te snel resultaten te willen zien. Word verliefd op je gezonde leefstijl en op de keuzes die bij jou passen. Dan voelen de veranderingen zo goed dat ze een nieuwe leefstijl worden en is afvallen een logisch gevolg.