

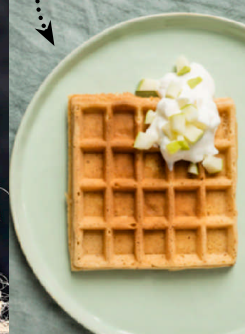
HEALTHY LIFESTYLE MAGAZINE

SANTÉ

25 vragen
Eet jij
gevarieerd
genoeg?

AUTISME
DIAGNOSE
OP JE 50^{STE}
'IK VOELDE
GEWOON DAT
IK ANDERS WAS'

NEEM JE TIJD
WARM
ONTBIJTEN



Goed bewaard geheim:

HET GRIEKSE
EILAND
KEFALONIA

The
spotlight
effect

Nee, niet
iedereen kijkt
naar jou

PAMPER
JEZELF

MIND & BODY
GLOW UP
WINTERPLAN

Past je
work-out
nog bij je
leeftijd?



januari / februari 2025 • adviesprijs € 5,99
www.sante.nl

» *Dit doen de jaren met je haren*

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](https://www.instagram.com/lazyfitgirlmethode)

Anki

Met de juiste kennis kun jij je huis gezonder maken en daarmee jezelf

DE ZOETE EN VETTE VERLEIDING de boas worden

Jarenlang had ik overgewicht en ik ben niet alleen. Meer dan de helft van de volwassenen heeft momenteel overgewicht. Dit zal oplopen tot 64 procent in 2050. In 2022 was dit nog vijftig procent. Overgewicht neemt dus flink toe. Er is niet één duidelijke oorzaak voor deze stijging. Het is een combinatie van onze drukke maatschappij, genen, leefstijl, leefomgeving en de keuzes die we hebben in de supermarkt.

Ongezonder is de norm

Met tien jaar coachingervaring kan ik wel met zekerheid zeggen dat er een duidelijke link is tussen overgewicht en je omgeving. Is daar veel verleiding, dan ben je sneller geneigd om eraan toe te geven. Vooral als je moe en gestrest bent. Al helemaal als ongezonde keuzes ook nog eens goedkoop en makkelijk zijn. We leven in een omgeving waarin ongezonde keuzes de norm zijn. Het is heel normaal dat mensen een frietje of pizza eten in de trein, of snoep kopen bij de pomp. We zijn gemakzuchtiger geworden en dat komt niet doordat we lui zijn, dat komt doordat we massaal te veel stress hebben. Eén op de drie werkenden ervaart burn-outachtige klachten.

Begin in je vriezer

Wil jij gezonder leven of wat kilo's kwijt? Dan is het belangrijk om je huis gezonder te maken. Dat begint in je vriezer. Liggen daar gewone pizza's in of groentepizza's om zelf te beleggen?

Liggen daar groente en fruit in waarmee je op elk moment een gezonde smoothie kunt maken? Of ligt er vooral ijs? Mealprep je weleens soep?

Check je voorraadkast

Door naar de voorraadkast. Licht die vol chips, koek en snoep? Is dat echt alleen voor bezoek of eet je er zelf ongemerkt toch best wat van? Mijn cursisten lopen hun voorraadkast na en switchen naar gezondere producten. Van pitabroodjes naar ontbijtgranen en crackers. Van soep in zak naar pasta en ontbijtkoek. Dat maakt een enorm verschil.

Koelkastkeuzes

Tot slot is je koelkast aan de beurt. Liggen daar altijd snackgroenten voor het grijpen, liefst op ooghoogte? Staat er een bakje vette eiersalade of liggen er gekookte eitjes voor op je volkorenbroodje? En sauzen met veel of weinig suiker? Alles is een keuze, en met de juiste kennis kun jij je huis gezonder maken en daarmee jezelf!

Kleine veranderingen

In mijn huis liggen wandelschoenen en lampjes klaar om die wandeling na het eten te maken, in plaats van op de bank te ploffen. Het zijn de kleine veranderingen die het verschil maken. Alles samen kan er zomaar voor zorgen dat die overtollige kilo's er over een paar maanden al af zijn. Als jij dat nu besluit. Doe je mee?