

HEALTHY LIFESTYLE MAGAZINE

SANTÉ

**Eerste
hulp bij
OVERETEN**

Test
**Hoe
avontuurlijk
is jouw
liefdesleven?**

**Milde beautyheld:
hypochloorzuur**

ELEKTROLYTEN
Dit doen ze voor je

**Hoe pak je
een verwaterde
vriendschap
weer op?**

**SMOOTHIES
MET EEN
WARME
TWIST**



**12
WELLNESS
HOTSPOTS**

DOSSIER
**Positief
blijven**
**Ook in
uitdagende
tijden**

**EEN
FRISSE BLIK**
5 oog-issues



februari / maart 2025 • 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

Anders kijken naar JE EETGEDACHTEN

Ik kon een heel pak chocoladekoekjes eten. En als het pak leeg was, dan ging ik verder met stracciatella-ijs. Ik had geen rem. Nu ben ik na twee koekjes verzadigd. Ik viel 25 kilo af en mijn mindset rondom eten is compleet veranderd. Dat is misschien wel de grootste winst!

Verboden hoek

Jouw snaaibui in de avond heeft niets te maken met te weinig wilskracht of discipline. Als stoppen met snaaien niet lukt, komt dat doordat je tijdens de dag spanning opbouwt rondom eten. Je hebt allerlei voeding in de hoek 'verboden' gezet. Zo kun je er niet in balans van genieten. Die chocolaatjes roepen: eet mij! En ondertussen woedt er een strijd in je hoofd: je wilt toch afvallen? Je mag het niet hebben!

Dieetmindset

Juist door dit soort dieetgedachten kom je in een vicieuze cirkel terecht van steeds een periode streng zijn en volhouden, om daarna weer los te gaan op alles wat je niet mocht eten van jezelf. Ik noem dat de dieetmindset. En diëten willen dolgraag dat jij hierin blijft hangen, want zo kunnen ze jou een dieetprogramma keer op keer opnieuw verkopen!

Langzaam afbouwen

In de Lazyfitgirl Methode leer ik jou door krachtige oefeningen een nieuwe mindset

rondom eten aan. Eentje waarbij je alles weer mag eten van jezelf, maar je bewustere keuzes gaat maken vanuit een vrije wil, niet vanuit eetregels. Snaaibuien zullen zich daardoor langzaam afbouwen. Dat lukt alleen als jij je gedachten hierover kunt aanpassen. Want het zijn juist de negatieve gedachten over je eigen eetgedrag die ervoor zorgen dat je het snaaien in stand houdt. Je baalt elke keer weer van jezelf en neemt je voor om het de volgende dag echt anders te doen. Vervolgens lukt dat niet, door alle spanning rondom 'verboden' eten.

Helpende gedachten

Voortaan zijn dít de gedachten die je na een snaaibui mag hebben: het is oké dat dit gedrag nog weleens voorkomt. Ik ben mijzelf aan het trainen naar nieuw gedrag en dat hoeft niet perfect. Elke snaaibui geeft mij antwoorden en een kans om het anders te doen.

Vragen stellen

Vervolgens stel je jezelf vragen om iets te leren. Hoe voelde ik me voor deze snaaibui? Wat is er vandaag gebeurd waardoor ik me zo voelde? Wat had ik eigenlijk echt nodig? Wat als eten niet bestond, hoe zou ik mijzelf dan kunnen begeleiden in deze emotie? Maak vervolgens een plannetje van aanpak voor een volgende keer. Werk aan je mindset en afvallen gaat van binnenuit en je lijf volgt vanzelf!

Die snaaibui heeft niets te maken met te weinig wilskracht