

HEALTHY LIFESTYLE MAGAZINE

SANTÉ

**Frisse
wind**
DOOR JE HUIS,
HOOFD &
LEVEN

**HIPPE
KOFFIES:
ZIJN ZE
WEL ZO
GEZOND?**



**TIJD
VOOR
LENTE-
TAART**

**HOW TO
DATE**

**WAAROM
ZINGEN
GOED
VOOR JE IS**

Doe de test

**25
VRAGEN
OVER JE
BLOED**

**Collageen
in maskers,
poeders, pillen
JA OF MWAH?**

**Wandelen of hardlopen:
WAT HEEFT MEER EFFECT?**



maart/april 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

Succesvol afvallen draait niet om perfectie, maar om dagelijks kleine stapjes zetten

BEELD EMMA PEIJNENBURG & LARA GROENHOF

Waarom afvallen niet lukt? JE GEWOONTES SABOTEREN JE!

Je hebt het al zo vaak geprobeerd: minder eten, meer sporten, en tóch blijft de weegschaal stilstaan. Hoe frustrerend is dat? Ik kan je verklappen dat het probleem niet zit in je discipline, maar in je gewoontes. Die dagelijkse gewoontes bepalen namelijk welke keuzes je maakt wanneer je wilskracht op is. Daar ligt de oplossing om te stoppen met jojoën. Ik deel vijf praktische tips met jou om je gedrag te transformeren en je afvaldoel wél te bereiken.

1 Maak het makkelijker

Wil je meer bewegen? Maak het zo simpel dat het bijna onmogelijk wordt om nee te zeggen. Begin bijvoorbeeld met vijf minuten wandelen na het avondeten. Hiervoor hoeft je geen sportoutfit aan te trekken of oppas te regelen. Daardoor is de kans op succes groter en word jij een dagelijkse wandelaar, ook als het regent.

2 Koppel gewoontes aan elkaar

Gebruik de kracht van 'gewoontestapeling': voeg een nieuwe gewoonte toe aan iets wat je al doet. Eet je graag brood bij de lunch? Spreek dan met jezelf af om daar standaard rauwkost of snoepgroenten naast te eten.

3 Creëer een omgeving die je helpt

Wat je niet in huis haalt, hoeft je ook niet op te eten. Je omgeving beïnvloedt je keuzes meer dan je denkt. Leg gezonde snacks als noten

en groenten in het zicht en zet verleidelijke producten – die koekjes en chocola – achter in de kast. Het liefst in een gesloten trommel. Uit het oog, uit de mond!

4 Vier kleine successen

Elke stap vooruit is een overwinning. Heb je een week lang water gedronken in plaats van frisdrank? Trakteer jezelf op een fijn boek of een selfcaremoment. Door successen te vieren, bouw je positieve gedachten op rondom een gezonde leefstijl. Afvallen is dan niet meer afzien, maar een leuk proces!

5 Focus op wie je wilt zijn

In plaats van te denken: ik moet twintig kilo afvallen, denk je: ik wil een gezond en energiek leven leiden. Vraag jezelf vervolgens af: wat zou iemand die gezond leeft, doen? Welke keuzes zou zij maken? Slanke vrouwen eten ook gewoon koekjes, maar wat eet en doet ze de rest van de dag?

Succesvol afvallen draait niet om perfectie, maar om dagelijks kleine stapjes zetten. Je hoeft niet alles tegelijk aan te pakken. Begin met één gezonde gewoonte en bouw vanaf daar verder. Dit hoeft je niet alleen te doen, ik neem je graag bij de hand. Deze benadering levert je minder kilo's op, plus een geheel nieuwe gezondere leefstijl die jij met gemak vol kunt houden.