

INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE

# SANTÉ

VERBETER  
JE MONEY  
MINDSET



HEALTHY  
SALADES  
TO GO

**Dossier**  
**Dans je  
gezond en  
gelukkig**

**AFVALLEN  
ZONDER DIEET**  
met Lazyfitgirl  
Anki Willemsen

**Terug op de  
datingmarkt**  
Hoe pak je dat aan?

**Misleidingen in  
de supermarkt**  
ZO TRAP JE ER NIET IN

**JE UITERLIJK  
VERBETEREN**  
Maakt dat gelukkiger?

*Doe de test*  
**HOE  
GEZOND  
IS JOUW  
MOND?**

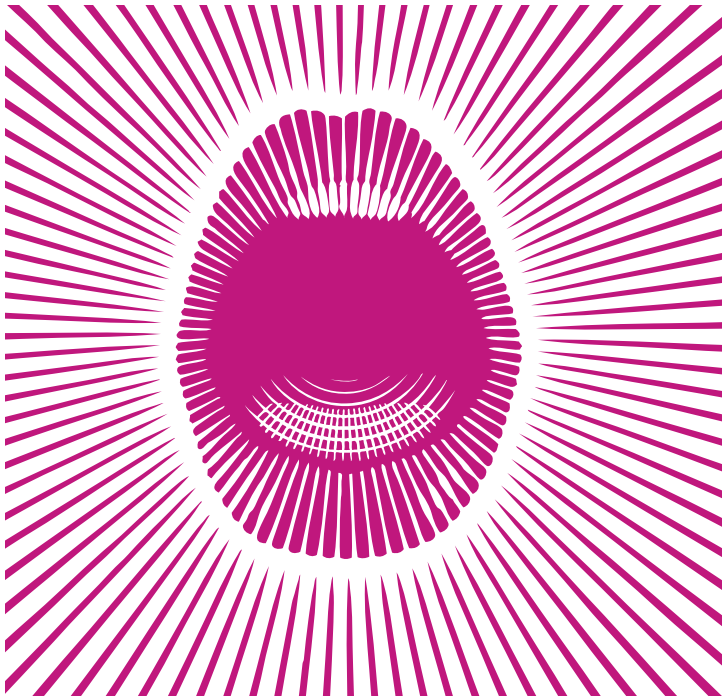


mei/juni 2022 • adviesprijs € 4,99 • [www.sante.nl](http://www.sante.nl)

# INHOUD

SANTÉ INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE

28



MEER LEZEN? GA NAAR  
SANTÉ.NL



16

8 **DOSSIER** Dans, dans, dans!

## »» HEALTHY / LIFE

- 16 **DE LEEFSTIJL VAN** The Self Help Hipster  
Lianne Keemink
- 22 **BEWUST KIEZEN** 5 hightech cleansing tools
- 24 **LESJE MISLEIDINGEN** op verpakkingen
- 28 **TEST:** hoe gezond is jouw mond?
- 32 **AFVALLEN** met de Lazyfitgirl Methode
- 34 **STIEKEME SUIKERBOMMEN** Van latte macchiato tot Aperol Spritz
- 35 **DOKTER TAMARA** Blijje huisgenoot

## »» FEEL / GOOD

- 38 **DATEN** Hoe doe je dat na een lange relatie?
- 44 **MONEY MINDSET** Verbeter je relatie met geld
- 47 **Q&A** Maakt het verbeteren van je uiterlijk je gelukkiger?
- 49 **COLUMN JOLIEN** Aseksueel?

## »» BODY / CARE

- 52 **BESCHERM JE HUID** Dagcrèmes met SPF
- 54 **TOONBARE TENEN** Kwaaltjes opgelost
- 56 **HEALTHY LIFESTYLE-CURSUSSEN MET SANTÉ**
- 58 **TIJD VOOR SLIPPERS**
- 60 **COUPE SOLEIL** Verzorg je haar voor, tijdens en na het zonnen
- 66 **WORK-OUT** Shape je armen
- 68 **OVERVERHITTING** Weet jij wat je moet doen?

## »» FOOD / TRAVEL

- 74 **GO SALAD GO** 4x lekkere meeneemlunch
- 79 **FEIT OF FABEL** Hoe gezond zijn groentewraps?
- 80 **48 UUR IN...** Lissabon

## »» ELKE MAAND

- 6 **UPDATE**
- 14 **ABONNEEVOORDEEL**
- 65 **WINACTIES**
- 82 **COLOFON**
- 83 **VOLGENDE MAAND**

COVERBEELD JUMPFOTO

# 4x abonnee voordeel



1.  
SANTÉ  
ELKE EDITIE  
THUIS-  
BEZORGD

2.  
VOORDELIGER  
DAN IN  
DE WINKEL

3.  
LEUKE  
KORTINGEN,  
GRATIS  
VERRASSINGEN  
EN ANDERE  
EXTRA'S

4.  
ELK NUMMER  
KANS  
OP EEN  
CADEAUTJE

CADEAU VOOR  
3 ABONNEES:  
DE  
EETSWITCH  
- AFVALLEN  
ZONDER DIEET  
T.W.V. € 24,99



Elke editie verrassen we 3 abonnees met een mooi cadeau. Deze keer ontvangen zij *De Eetswitch - afvallen zonder dieet*, het boek van de Lazyfitgirl Methode. Hierin leert Anki Willemsen (grondlegger van de Lazyfitgirl Methode) je om voedzamer te eten aan de hand van 6 Eetswitches. Blijvend afvallen zonder dieet was nog nooit zo simpel!

*Gefeliciteerd!*

1. A. Weijdema uit Steenwijk
2. K.J. Snel uit Numansdorp
3. M. Paf uit Haaksbergen

Ben je nog geen abonnee? Meld je aan op [Sante.nl/abonneren](https://sante.nl/abonneren) en profiteer direct van alle leuke acties en extra's. **Supersnel bestellen? Scan gemakkelijk met de camera van je telefoon!**

De voordelen/cadeaus worden verspreid over het jaar weggegeven en kunnen tussentijds en jaarlijks variëren. Aan bovenstaande kunnen geen rechten worden ontleend.



# ‘Ik geloof niet in EETRESTRICTIES en STRAKKE DIEETSHEMA’S’

Voedingsdeskundige Anki Willemsen van de Lazyfitgirl Methode leert je met *De Eetswitch* hoe je lekker in je vel komt te zitten zonder keihard te sporten of obsessief te lijnen. Want afvallen kan ook mét respect voor je lichaam.

TEKST | JOLANDA HOFLAND | BEELD | EMMA PEIJNENBURG

Als er iemand is die weet hoe het is om te leven met overgewicht, is het Anki. Op haar tiende schrijft ze al in haar dagboek dat ze zichzelf te dik vindt. Ze weet als kind niet goed te dealen met het verdriet om de dood van haar vader en wordt, zoals ze zelf zegt, een emotie-eter. “Ik vluchtte in eten. Vooral in zoetigheid als koek en snoep. Alles om mijn emoties maar niet te voelen. Daarnaast



kreeg ik op mijn dertiende de eerste klachten van narcolepsie, een slaap-waakstoornis. Ik voelde me constant moe en slaperig, alsof ik een jetlag had. Die diagnose werd helaas pas gesteld na tien jaar van onderzoeken. Al die tijd was ik passief, oververmoeid en werd ik steeds zwaarder. Regelmatig ging ik op dieet, want ik was ervan overtuigd dat als ik twintig kilo minder zou wegen, ik gelukkig zou zijn. Vaak ging het lijnen een tijdje goed, maar uiteindelijk lukte het me nooit om het vol te houden. Meestal gaf ik er na een zwak moment de brui aan. Dan maar dik. Tuurlijk maakte dat me verdrietig, onzeker ook.”

## LEEFSTIJL EN JUISTE MOTIVATIE

Na haar diagnose besluit Anki dat het roer om moet. Ze stopt met diëten en volgt een opleiding tot voedingsdeskundige. Ze verdiept zich in de wetenschap rondom blijvend afvallen en ontdekt dat het daarbij niet alleen om gezond eten gaat, maar dat leefstijl en de juiste mindset en motivatie minstens zo belangrijk zijn. Met die kennis ontwikkelt ze de Lazyfitgirl Methode, een zes stappenplan rond Eetswitches waarbij

je een gezondere leefstijl en nieuwe mindset aanleert, en op zoek gaat naar voedzamere alternatieven voor dat wat je eet. Dankzij haar Eetswitches viel Anki zelf zo’n 25 kilo af en ging haar energieniveau – ondanks haar ziekte – flink omhoog. Op Instagram (78.000 volgers) is de Lazyfitgirl Methode al jaren een hit. En nu is er ook een boek: *De Eetswitch – Afvallen zonder dieet*, met heerlijke recepten en handige richtlijnen per productgroep voor in de supermarkt.

## 6 EETSWITCHES

De Lazyfitgirl Methode bestaat uit 6 Eetswitches. Bij **Eetswitch 1** kies je voor meer volkoren producten. **Eetswitch 2** zoomt in op broodbeleg en ontbijt. **Eetswitch 3** gaat over energie, daarbij kies je bewust voor het product met het minst verzadigde vet. **Eetswitch 4** stimuleert je om meer groente en eiwitten (bonen en peulvruchten) te eten. **Eetswitch 5** leert je alles over voedzame tussendoortjes en bij **Eetswitch 6** kies je voor gezond gemak door bewuste voedzamere en minder vette keuzes te maken. Anki: “Welke Eetswitches en hoeveel je er toepast, mag je helemaal zelf bepalen. Ik ken vrouwen die alleen door Eetswitch 1 – overstappen naar volkoren producten – al zijn afgevallen, omdat ze door een betere verzadiging veel minder snaaiden.”

## NIET TE STRENG

Zelf hanteert Anki nog altijd de Eetswitches én eet ze intuïtief. “Ik luister naar wat mijn lichaam nodig heeft. Als ik eens een feestje heb of met vriendinnen ga lunchen en



NEEM NU EEN  
HALFJAAR-  
ABONNEMENT  
OP SANTÉ EN KRIJG  
DE EETSWITCH  
CADEAU  
(PAGINA 42).



minder voedzame keuzes maak, merk ik dat meteen. Dat motiveert me om daarna weer anders te kiezen. Vaak hoor ik van vrouwen dat ze bang zijn dat ze helemaal losgaan als ze geen enkele eetrestrictie meer hebben of geen strak dieetschema. Maar echt, het tegenovergestelde is waar. En als je dan een keer een snaai hebt, wees niet te streng voor jezelf. Zie het als een leermoment. Als je er zo mee om kunt gaan, ben je ook in staat om het snaaien rustig af te bouwen en om te zetten in bewust genieten en echt proeven wat je eet. Veel van de Lazyfitgirl-cursisten zijn op die manier van hun eetbuien afgekomen en kunnen nu prima stoppen na twee koekjes of een handje chips.”

### DOEI WEEGSCHAAL

Niets moet, alles mag bij deze methode. Door op je eigen tempo Eetswitches toe te passen, creëer je een eetpatroon dat helemaal bij jou past. De weegschaal mag wat Anki betreft de deur uit. “Wist je dat vetmassa in verhouding niet zoveel weegt? Wie snel afvalt, verliest vooral vocht en spieren en komt door het jojo-effect ook snel weer aan. In mijn methode merk je vetverlies vooral in centimeters en leggen we de focus op genieten van wat voedzamer eten je oplevert. Zoals meer energie, geen dieetstress meer en weer in bepaalde kleding passen. Je leert jezelf gezonde gewoontes aan, waar je zelf helemaal achter staat. Dus als het dan eens tegenzit in je leven, val je niet meteen terug in oude eetpatronen.”

‘VAAK GING HET LIJNEN  
EEN TIJDJE GOED, MAAR  
UITEINDELIJK LUKTE HET  
ME NOOIT OM HET  
VOL TE HOUDEN’

50%  
KORTING



**Ga naar [Sante.nl/abonnementen-premium](https://sante.nl/abonnementen-premium)**  
**Wil je liever een digitaal abonnement?**  
**Dat kan ook! Ga naar [Sante.nl/digitaal lezen](https://sante.nl/digitaal lezen)**



# 5x SANTÉ & DE EETSWITCH

van de Lazyfitgirl Methode



VAN ~~€ 49,94~~

VOOR  
**€ 24,95**

T.W.V.  
**€ 24,99**

Blijvend afvallen zónder dieet was nog nooit zo simpel! In het lang verwachte receptenboek *De Eetswitch - Afvallen zónder dieet* geeft Anki Willemsen, grondlegger van de Lazyfitgirl Methode, je alle handvatten om voedzamer te gaan eten door middel van 6 Eetswitches.

- › Meer dan 75 recepten
- › Lazyfitgirl richtlijnen voor in de supermarkt
- › Extra tips en tricks rondom afvallen
- › Geschikt voor zowel ervaren als nieuwe Lazyfitters

Deze aanbieding is geldig tot en met 31 juli 2022 of zolang de voorraad strekt. Het abonnement is tot wederopzegging. Na de actieperiode wordt het abonnement met dezelfde periode verlengd, tegen het dan geldende standaardtarief. Er geldt een opzegtermijn van slechts 1 maand. Voor abonnementen buiten Nederland rekenen wij extra verzendkosten. Deze kosten zijn afhankelijk van land en gewicht.

**Nog sneller?**  
Scan deze  
code met de  
camera van  
je telefoon

