

Het leukste vrouwenweekblad

voor de **LAAGSTE prijs!**

# ♥ vriendin

**ECHT. Zoals jij**

'Opeens was de baby er'  
**Feikje beviel  
in de auto**

EVA WERD VERMOORD  
DOOR HAAR EX  
'Hadden we maar meer  
voor haar kunnen doen'

**Boer Ayoub**  
'Een player, ik?  
Dat kan ik  
helemaal  
niet, joh'

**Afvallen  
zonder dieet**  
Anki bedacht de **populaire  
Lazyfitgirl** Methode

**REIZEN**  
De 7 mooiste  
natuurparken  
van Europa

— OPENHARTIG —

'Zodra ik de schuld van  
mijn zus had afgelost,  
ging ze opnieuw lenen'

**Omringd door mannen**  
Van scheidsrechter  
tot vuilnisvrouw

Tamara begon een autisme-  
centrum voor haar zoon  
'**Zijn zelfvertrouwen  
is terug**'

*En ook*

Eet als de Italianen: 6 eenvoudige gerechten vol smaak

**WONEN:** gezellige eetplek in de tuin of op je balkon

Trend: vegan beauty



Voor maar  
**€ 3,25**



10 t/m 16 mei 2022

betapress

**19**



# Welkom bij Vriendin



FOTO: ROBERT ELSING. VISAGIE: DIJLIEN DE KREIJL

Al jaren werk ik alleen maar met vrouwen. Niet zo gek, als je bij een vrouwenblad werkt (overigens wordt Vriendin ook gelezen door mannen, maar dat terzijde). Dat was wel anders toen ik als beginnend journalist op de sportredactie van Nieuwe Revu terecht kwam. Als stagiaire liet ik tijdens de lunch een keer vallen hoeveel ik van voetbal hou. Prompt zat ik die avond naast de sportfotograaf op het veld om hem te 'assisteren'. Het was een wedstrijd van een topclub in de Champions League en mijn vriend zat stikjaloers thuis op de bank. De rest van mijn stage – en ook daarna – werd ik liefdevol geadopteerd door de sportredactie, die alleen uit mannen bestond. Soms stond ik met mijn oren te klapperen. Mannenhumor. **Voetballers moesten in die tijd ook nog wennen aan een vrouwelijke journalist; er werden veel grappen gemaakt. Je moet ertegen kunnen...** Op pagina 44 lees je de verhalen van 4 vrouwen die dagelijks werken met mannen.

Veel plezier met deze nieuwe Vriendin!

Renske Veldhuff

Hoofdredacteur Vriendin

## Achter de schermen

**Vormgeefster Annelot:** "Wat leuk dat mijn idee voor een artikel nu in deze Vriendin staat. Met plezier volg ik namelijk de Lazyfitgirl Methode. Hierbij draait het niet om diëten, maar om een andere mindset. Het werkt met eetswitchen: voor alles wat je eet, zoek je een voedzamer alternatief. Vandaag heb ik als tussendoortje een stuk chocoladebrood bij me, voedzaam én lekker. Ik kan deze methode echt iedereen aanraden!"



**Redacteur Erica:** "Soms mag ik voor Vriendin op reis en vorige week was ik op de prachtige Azoren, een eilandengroep in het midden van de Atlantische Oceaan. Het was de allereerste vlucht van Transavia en Sunweb naar deze prachtige bestemming. Hier ontmoette ik ook ezelt Eduardo tijdens een wandeltocht in de bergen met drie andere geredde ezeltjes. Alsof je heel grote en heel sterke honden uitlaat! Meer hierover én over de Azoren lees je over een paar weken in Vriendin!"



MEGA-  
KORTING  
op **Vriendin**  
Kijk snel  
op pagina 18

VOLG  
ONS

WEBSITE: [Vriendin.nl](http://Vriendin.nl) / FACEBOOK: [VriendinNL](https://www.facebook.com/VriendinNL) / TWITTER: [@VriendinNL](https://twitter.com/VriendinNL) / INSTAGRAM: [@vriendin\\_nl](https://www.instagram.com/vriendin_nl) / PINTEREST: [vriendinnl](https://www.pinterest.com/vriendinnl/) / YOUTUBE: [VriendinNLvideo](https://www.youtube.com/VriendinNLvideo)

AFVALLEN ZONDER DIEET

# 'Door slimme eetswitches ben ik 25 kilo kwijt'

Anki (34) wilde afvallen, maar niet meer op dieet. **Ze bedacht de Lazyfitgirl Methode, waarmee ze duizenden vrouwen hielp om dieetloos af te vallen.** "Veel vrouwen hebben geen gezonde relatie met eten. En dat is zo jammer!"

Anki: "Op mijn tiende schreef ik al in mijn dagboek: *Ik moet nu echt afvallen*. Er staat ook: *Ik weeg nu zeventig kilo en pas in geen enkele kindermaat meer. Ik ga nu heel gezond eten tot ik zestig weeg*. Als ik met de kennis van nu kijk naar het kind dat ik toen was, voel ik empathie: ik zie duidelijk een emotie-eter.

Mijn vader overleed toen ik acht was, hij was manisch depressief en kon het leven niet meer aan. Ik kon niet goed omgaan met het verdriet. Mijn vader was mijn held en ik bleef me maar afvragen of ik meer had kunnen doen om zijn dood te voorkomen. 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 narcolepsie, een slaap-waakstoornis. Ik voelde me constant moe en slaperig, alsof ik een jetlag had. Een neuroloog stelde de diagnose overigens pas na tien jaar dokteren en ziekenhuisonderzoeken. Tot die tijd sleepte ik me door de dagen. Ik was passief en oververmoeid.

Mijn lichaam schreeuwde om suikers en vet. Dat is namelijk het eerste waar we

naar grijpen als we ons beter willen voelen. De kilo's vlogen eraan. Regelmatig was ik op dieet. Dat lijnen ging dan een tijdje goed, maar het lukte me nooit om vol te houden en alle verleidingen te weerstaan. Meestal gaf ik ook op na één zwak eetmoment: zie je wel, het lukt me toch niet, dan maar dik. Tuurlijk maakte dat me verdrietig. Onzeker ook. Ik vond mezelf zwak en bleef zoeken naar een wonderdieet."

## Meer energie

"De knop ging om op mijn 23ste. Toen kreeg mijn ziekte eindelijk een naam en realiseerde ik me dat als ik meer energie wilde hebben, ik daar wellicht zelf iets aan kon doen, door bijvoorbeeld anders te eten. Ik stopte met diëten en volgde een opleiding tot voedingsdeskundige. Ik was vooral geïnteresseerd in de wetenschap rondom blijvend afvallen. Ik leerde dat het bij afvallen niet alleen om gezond eten gaat, maar dat leefstijl en de juiste mindset minstens zo belangrijk zijn. Met die kennis wilde ik iets doen. Vooral ook omdat ik zag dat ik niet de enige was die worstelde met de heersende dieetcultuur.

## LAZYFITGIRL ANKI

Anki Willemsen (34) is voedingsdeskundige en de bedenker van de Lazyfitgirl Methode. Hierbij draait het niet om diëten, maar om een andere leefstijl en mindset. De Lazyfitgirl Methode werkt met een stappenplan rond 'Eetswitchen': voor alles wat je eet, zoek je een voedzamer alternatief. Er zijn al duizenden vrouwen met Anki's methode succesvol afgevallen. De meesten zijn lid van de Lazyfitgirl Motivatie Club, waarin je masterclasses kunt volgen. Ze zijn dan ook onderdeel van een supportieve community en hebben vaak de Transformatie Cursus bij Anki gevolgd. Meer info: [Lazyfitgirl.nl](http://Lazyfitgirl.nl)

## 6 GOUDEN EETSWITCHES

Een Eetswitch betekent niets meer of minder dan in de basis voedzamer gaan eten, met afvallen tot gevolg. Met de juiste kennis over voeding leer je hoe je je ideale Eetswitches maakt. Je gaat de focus leggen op het eten van meer vezels en eiwitten. Bovendien ga je minderen met snelle koolhydraten, vrije suikers en verzadigde vetten.

Het is belangrijk dat je zelf je tempo en proces bepaalt. Welke Eetswitch je toepast en hoeveel, is aan jou. Verboden producten bestaan niet, waardoor er ruimte ontstaat om te experimenteren. Er zijn 6 gouden Eetswitches:

**Eetswitch 1:** kies voor meer volkoren.

**Eetswitch 2:** waaruit bestaat jouw ontbijt en broodbeleg? Ga voor slimmer!

**Eetswitch 3:** gaat over energie. Kies bewust voor het product met het minste verzadigde vet.

**Eetswitch 4:** stimuleert je meer groente en eiwitten (waaronder bonen en peulvruchten) te eten.

**Eetswitch 5:** leert je alles over voedzame tussendoortjes.

**Eetswitch 6:** maak bewustere, voedzamere en minder vette keuzes als je kiest voor gezond gemak.

Van veel vriendinnen, maar ook van andere vrouwen, hoorde ik dat ze geen gezonde relatie hadden met eten. Heel jammer. Eten moet juist lekker zijn, iets om van te genieten. Daarom bedacht ik de Lazyfitgirl Methode. Je past Eetswitches toe – zes in totaal – waarbij je telkens voor voedzamer eten kiest. Je gaat voor meer vezels en eiwitten en je mindert met suikers en verzadigde vetten. Zo switch je bijvoorbeeld van cruesli naar granola, van bakboter naar bakspray, of van crème fraîche naar haver fraîche. Daarnaast leer je labels van verpakkingen lezen, zodat je je kennis over voeding vergroot. En verder eet je vooral wat je het allerlekkerst vindt.”

### Bij jezelf blijven

“Niets moet, alles mag. En je bepaalt helemaal in je eigen tempo welke Eetswitches je toepast. Sommige vrouwen vervangen alleen hun brood, rijst en pasta door de volkorenvariant en boeken al resultaat. Ze vallen af omdat ze voedzamer eten en daardoor niet meer snoepen. En ze voelen zich energieke. Uiteindelijk creëer je een eetpatroon dat bij jou past. Het is ook helemaal niet de bedoeling om heel anders te gaan eten. Je moet juist dicht bij jezelf blijven. Kijken: wat eet ik nu al en hoe kan ik sommige dingen vervangen door voedzamere alternatieven? Of hoe kan ik ervoor zorgen dat ik meer groente of peulvruchten op mijn menu zet?

Intuïtief eten en luisteren naar je honger en verzadiging past ook erg bij mijn methode. Veel vrouwen zijn bang dat ze helemaal >

‘Eten moet juist lekker zijn, iets om van te genieten



'Veel vrouwen zijn bang dat ze helemaal losgaan zonder strakke dieetschema's. Onzin!'

losgaan zodra ze geen eetrestricties of strakke dieetschema's meer hebben. Maar geloof me, het tegenovergestelde is waar. Pas als je iets verbiedt, wordt het interessant. En als je toch eens een snaibui hebt, wees dan niet te streng voor jezelf. Zie het als een leermoment waarop je kunt onderzoeken waaróm je snaait. Als je daar het antwoord op weet, ben je ook in staat om het snaaien rustig af te bouwen met oefeningen uit mijn methode. Uiteindelijk kun je echt genieten van alle soorten eten, zonder eeuwig schuldgevoel. Op deze manier heb ik al veel vrouwen mogen afhelpen van hun eetbuien."

## Blijvende motivatie

"Zelf ben ik 25 kilo afgevallen door 'slimme' Eetswitches. Die kilo's zeggen me overigens niet zo veel. Pas toen ik het doel 'gewicht verliezen' losliet en focuste op waaróm ik echt wilde afvallen, paste mijn lijf zich vanzelf aan. Mijn droom was moeder worden en meer energie hebben – wat ik nauwelijks had vanwege mijn ziekte – zodat ik ook nog een léúke moeder kon zijn. Inmiddels heb ik twee zoontjes, Sammie en Beau, en door de voedzame keuzes die ik maak, voel ik me goed. Tijdens de Lazyfitgirl Methode onderzoek je wat jouw blijvende motivatie is. Waarom wil je afvallen? Voor de een is dat weer

kunnen sporten, voor de ander is dat voldoende energie hebben om 's avonds nog een verhaaltje voor te lezen aan de kinderen. Dat zijn belangrijke doelen, daar heb je iets voor over en daar wil je blijvend in investeren. Daarnaast focus ik vooral op wat afvallen me oplevert. Ik noem dat de *Non Scale Victories*: overwinningen los van de weegschaal. Denk aan meer energie, geen dieetstress en weer in kleding passen. Ten slotte is het echt belangrijk om een passie voor een gezonde leefstijl te creëren door gezonde gewoontes te kiezen die bij jou passen. Gezonde gewoontes waar je dus echt achter staat. Het grote voordeel daarvan is dat als het eens tegenzit in je leven, je niet meteen terugvalt in oude eetpatronen."

## LABELS LEREN LEZEN

Kennis van voeding is heel belangrijk. Daarom leert Anki je labels lezen. "Consumenten worden helaas massaal misleid in de supermarkt. Denk je gezond bezig te zijn met die groene smoothies, drink je zomaar 17 suikerklontjes. Pas ook op met producten die minder vet bevatten: vaak hebben die juist meer suikers – en omgekeerd. Ik geloof niet in het uitsluiten van minder gezond eten. Dat houdt niemand vol. We hebben nu eenmaal een voorkeur voor zoete en vette producten. Als je kennis hebt en labels kunt lezen, ben je wel in staat om voor jezelf voedzame, slimme keuzes te maken. Dus niet minder eten – voor de meeste vrouwen geldt dat ze juist meer moeten eten – maar slimmer. Voeden in plaats van vullen. Zonder kennis wordt afvallen lastig. Zo denken veel mensen dat kokosolie gezond is. Maar het bevat 87 gram verzadigd vet. Ook bestaat cruesli uit 8 suikerklontjes per portie door het toevoegen van honing. Ik heb een Lazyfitgirl supermarkt-richtlijnenkaart ontwikkeld waar per productgroep precies op staat waar je op moet letten. Bijvoorbeeld: wat mag er maximaal aan suikers in zitten? In de basis ga je zo voedzamer eten, waardoor je hongerhormonen tot rust komen. Hierdoor gaat je lichaam weer honger en verzadiging aanvoelen. Laat voortaan zogenaamde gezonde producten links liggen en ga voor deze nieuwe benadering."

## Test: is de Lazyfitgirl Methode iets voor jou?

- Ben je het steeds weer falen met een dieet zat?
- Wil je genieten van het leven en lekker blijven eten?
- Hoe lees je labels, wat is gezond? Zie jij door de bomen het bos niet meer?
- Wil je graag een nieuwe benadering proberen: afvallen zonder dieet?
- Wil je steun ontvangen van een hechte community lazyfitters?

**Antwoord je 4x keer ja, dan is deze methode zéker iets voor jou!**



'Niet minder eten, maar slimmer eten. Voeden in plaats van vullen'

## VOLUMEVOEDING

Al eens gehoord van volumevoeding? Dat is voeding die veel vezels en/of eiwitten bevat en minder verzadigde vetten, onverzadigde vetten en toegevoegde suikers. Hiervan kun je gerust grote porties nemen. Anki geeft een voorbeeld voor het ontbijt: "Vaak nemen mensen een kleine portie kwark met in verhouding veel toppings. Doe dit juist andersom: neem veel kwark. Of bijvoorbeeld een grote bak havermout met een banaan, kaneel, cacao poeder en een klein stukje pure chocola. Voor het avondeten raad ik aan om minder vlees en juist meer groenten en vooral peulvruchten te eten." Voorbeelden van volumevoeding zijn: magere zuivel (of een ongezoete plantaardige optie), soep, havermout, vis, volkorenbrood, volkorenmeel, quinoa, volkoren couscous, volkoren rijst en alle soorten groenten, bonen en peulvruchten.

## REKEN JE RIJK

6 gram vezels per 100 gram  
= vezelrijk  
15 gram eiwit per 100 gram  
= eiwitrijk

## GOEDE VETTEN?

Handig ezelsbruggetje:

- Onverzadigd vet = Oké, maar let op portiegrootte
  - Verzadigd vet = Verminderen
  - Transvet = Troep
- Meer uitleg: Lazyfitgirl.nl

## EERSTE HULP BIJ EETBUIEN

- Sta jezelf toe om alles weer te mogen eten. Geen restricties. Daarmee haal je de verboden lading van producten af. Wat je niet mag van jezelf, wil je juist.
- Creëer, naast voedzamer eten, 'bewuste genietmomenten', oftewel BG's. Dan eet je juist het allerlekkerste, maar zonder schuldgevoel. Zo leer je voedzaam en minder voedzaam eten te combineren.
- Leer oordeelvrij naar jezelf te kijken na een eetbui. Het heeft namelijk niet zo veel met eten te maken. Door niet te balen, kun je liefdevol op zoek gaan naar onderliggende oorzaken: wat had je echt nodig?
- Zorg dat er altijd iets voedzaam en lekkers in je vriezer ligt, zoals een plak zelfgemaakt bananenbrood.

## MEER LEZEN

Alle informatie over de methode, labels leren lezen en handige richtlijnen per productgroep voor in de supermarkt, én meer dan 75 recepten, zijn gebundeld in Anki's nieuwste boek, *De Eetswitch, afvallen zonder dieet* (€ 24,99).

