

SANTÉ

**SMEREN
TEGEN
DE ZON**
11 BRANDENDE
VRAGEN +
ANTWOORDEN

**HOE
WERELD
KEUKEN
WIJS
BEN JIJ?**

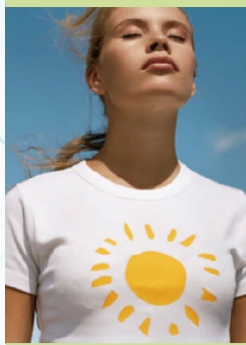
**EEN OPEN
RELATIE
lets voor jou?**

**DAAG
JEZELF UIT
ELKE WEEK
EEN NIEUWE
CHALLENGE**

**De leukste
SUPPLEKKEN
in Nederland**

**DETOXEN?
Je lichaam
kan het zelf**

YOGA
*voor je buik,
billen en
benen*



Spinazie
Lekker in je
soep, drink,
salade en
pannenkoek

**VET
MOEILIJK**
**De strijd
tegen
obesitas**



INHOUD

SANTÉ INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE



DOSSIER

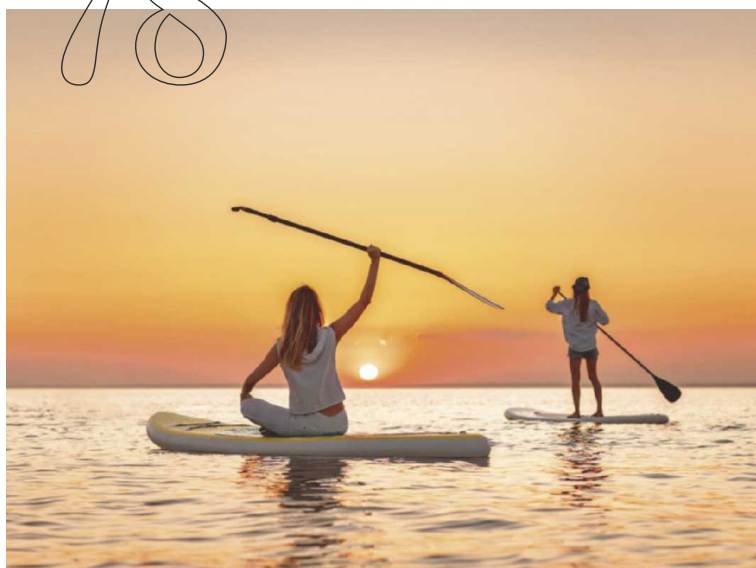
De obesitas epidemie: valt het tij nog te keren?



8



78



ELKE WEEK SANTÉ IN JE MAILBOX?
ABONNEER JE OP DE NIEUWSBRIEF!
GA NAAR SANTE.NL

DOSSIER

8 **VET MOEILIJK** De strijd tegen obesitas

HEALTHY / LIFE

16 **DE LEEFSTIJL VAN** Master in Happiness
Maartje Derksen

22 **VOETENSCRUBS** voor zachte en
soepele voeten

24 **Q&A** Waarom zijn er in de zomer zo
veel fruitvliegjes?

25 **WAT HELPT TEGEN ZWEEETGEUR?**

26 **DETOXEN? JE LICHAAM KAN HET ZELF**

29 **DOKTER TAMARA** Opruimmodus

30 **TEST** Hoe wereldkeukenwijs ben jij?

FEEL / GOOD

36 **EEN OPEN RELATIE** Waarom steeds meer
stellen hiervoor kiezen

43 **SEKSUOLOOG JOLIEN** Jij moet eerst! Nee, jij!

44 **BEN JIJ EEN GOEDE VRIENDIN?** Neem je
vriendschappen onder de loep

48 **CHALLENGES** Ga de uitdaging aan

BODY / CARE

52 **NUDE, NATUURLIJK** Make-up shoppen



40
ABONNEMENT
OP SANTE?
10 NUMMERS
VOOR MAAR € 9
PER KWARTAAL



- 54 ONTPLASTIC JE BADKAMER** in 6 stappen
- 57 EEN GOEDE HOUDING** Yoga voor je buik, billen en benen
- 60 11 BRANDENDE VRAGEN** + antwoorden over zonnebrand
- 64 STRAK IN PAK** De leukste swimsuits

FOOD / TRAVEL

- 70 VITAMINEBOMMETJES** 4x spinazie op z'n lekkerst
- 75 LAZYFITGIRL ANKI** Word weer verliefd op jouw leefstijl
- 76 SMAKELIJK SICILIË**
- 78 DE MOOISTE SUPROUTES IN NEDERLAND**

ELKE MAAND

- 6 UPDATE**
- 40 JOIN THE CLUB: WORD SANTÉ-ABONNEE!**
- 56 WINACTIES**
- 74 ABONNEEVOORDEEL**
- 82 COLOFON**
- 83 VOLGENDE MAAND**

Coverbeeld: Jumpfoto



'Mensen spraken me vaak aan: hoe doe je dat, **zo veel geluk en energie uitstralen?**'

—————

Maartje Derksen

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

Door het gevoel van schaarste geven we gezond gedrag weer op

Word weer VERLIEFD OP JOUW LEEFSTIJL!

Tien miljoen mensen zijn chronisch ziek, en een groot deel van die ziektes is leefstijl-gerelateerd. Ik heb nog nooit een vrouw ontmoet die niet gezond oud wil worden. Die niet fit wil zijn of niet vol energie wil kunnen rennen, dansen en springen. Die zich niet fijn wil voelen in haar lichaam. Toch leven we er gezien de cijfers niet naar.

Er zijn te veel verleidingen. We eten onze emoties weg. We bewegen te weinig en zoeken ontspanning in onze telefoon. Je probeert gezond te eten, maar met tachtig procent ongezond aanbod in de supermarkten word je met verpakkingen misleid.

Gevoel van schaarste

Wanneer je wilt afvallen, ben je geneigd te kijken naar wat je niet meer wilt. Waar je minder van wilt. Minder snaaien, minder vaak een vette hap bestellen en minder vaak op de bank ploffen. Je wilt minder alcohol drinken en minder vaak uit eten. Dat gevoel van schaarste creëert echter een gevoel van: ik mag niks leuks en fijns meer. En dat is precies de reden waarom we gezond gedrag na een paar weken weer opgeven. 'Het leven moet wel leuk blijven.'

Van moeten naar willen

Daarnaast heb je te maken met korte- en

langetermijngenet. Op de lange termijn levert een gezonde leefstijl jou veel op. Je verkleint je kans op chronische ziekten en vergoot de kans op een fit lijf en een gezond brein. Maar in onze maatschappij is er overal volop verleiding om te kiezen voor kortetermijngenet. Sta je op de trein te wachten? Er is altijd een croissantje in de buurt. Heb je geen zin om te koken? Een pizza is zo besteld. Overal is verleiding.

Sabotage

De kans is groot dat afvallen voor jou een negatieve lading heeft, waarmee jij jezelf saboteert. Je denkt aan alles wat je 'moet'. Ik moet sporten, ik moet salade eten. Daardoor komt het boven op je to-dolijst, en blijf je het uit- of afstellen. Je steekt je kop in het zand. Je denkt misschien dat het je toch nooit gaat lukken.

Fall in love!

Daarom nodig ik je uit om weer verliefd te worden op je leefstijl. En dan niet van alles moeten van jezelf. Maar kijken naar wat je wilt! Op deze manier kun je ontdekken waar je passie ligt en waar je dus juist meer van wilt. Dat combineer je met de juiste keuzes in de supermarkt. Op die manier kun jij je brein vóór je laten werken en creëer je een leefstijl waarmee je afvalt en zonder moeite op gewicht blijft!