

Mijn 6:1 vastendieetboek

Johan van Eeckhout

Mijn 6:1 Vastendieetboek

5:2 voor gewichtsverlies,
6:1 voor gezondheidswinst

ISBN 978-94-026-0175-6
NUR 440
© 2017 Tekst: Johan Van Eeckhout
© 2017 Illustraties omslag, binnenwerk en recepten: Lies Barzeele
© 2017 Nederlandstalige uitgave: Aerial Media Company bv, Tiel
1^{ste} druk

Omslagontwerp: Lies Barzeele
Auteursfoto's: Lies Barzeele
Vormgeving: Teo van Gerwen Design

www.zeseen.be
Facebook: 6:1 Vastenstrategie
www.aerialmediacom.nl
www.facebook.com/Aerialmediacompany

Blijf op de hoogte van het laatste nieuws over onze producten en auteurs!
Schrijf je in op onze nieuwsbrief op www.aerialmediacom.nl

Aerial Media Company bv
Postbus 6088
4000 HB Tiel

De adviezen in dit boek zijn afkomstig van de auteur. De uitgeverij heeft ze zorgvuldig beoordeeld en gecontroleerd, maar toch kunnen ze deskundig medisch advies niet vervangen. Om die reden nemen de uitgeverij en de auteur geen enkele verantwoordelijkheid voor de inhoud van het boek. Om dezelfde reden aanvaarden de uitgeverij en de auteur geen aansprakelijkheid voor schade aan goederen of personen ten gevolge van de inhoud van dit boek.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB, Hoofddorp).
Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

Inhoud

7	Inleiding	Vasten verandert je leven
17	Week 1	Start 2 Fast
27	Week 2	Water is leven
36	Week 3	Kruid je maaltijd met aandacht!
42	Week 4	Meer aandacht, minder eten!
47	Week 5	Breng beweging in je vastendag!
56	Week 6	De kracht van kracht op je vastendag
64	Week 7	Over je schouder blikken en op koers blijven
73	Week 8	Gewichtsverlies blijft uit... Wat nu gedaan?
80	Week 9	Ontspannen in de spanning...
87	Week 10	Van vastendag naar vastenkuur?
95	Nawoord	
97	Veelgestelde vragen	
103	Recepten	
155	Dank jullie wel	
157	Bronnen	

INLEIDING

Vasten verandert je leven

Tien jaar geleden was ik een futloze, rokende twintiger met een chronische bronchitis. Na het middagmaal deed ik steevast een middagdutje en 's ochtends kon ik nauwelijks uit bed. Vandaag ben ik een energieke en gezonde dertiger; de sigaret heb ik voorgoed gedoofd, ik ben uiterst zelden ziek en loop een dertigtal kilometers per week. Mijn strategie voor levensverandering? Vasten.

Vasten heeft het vermogen om ook jouw leven te veranderen. Je hebt er geen wilskracht of discipline voor nodig, enkel een open geest en de bereidheid nieuwe ervaringen op te doen.

Annette kwam bij me aankloppen toen ze 47 was. Met de hulp van haar echtgenoot had ze een eigen zaak uit de grond gestampt en haar hele leven in functie geplaatst van het welslagen daarvan. Nu ze de grootste hindernissen in de uitbouw van haar zaak overwonnen had, bleef ze toch achter met een verslagen gevoel. Bij een laatste bezoek aan de dokter had ze enkele zorgwekkende boodschappen meegekregen. Annettes bloedwaarden gaven aan dat ze diabetes type 2 aan het ontwikkelen was en met haar verhoogde bloeddruk en cholesterolwaarden behoorde ze tot de risicogroep voor hart- en bloedvataandoeningen. Dit oordeel kwam niet helemaal als een donderslag bij heldere hemel. Annette voelde dat haar professionele inzet haar zuur begon op te breken. Haar algemene energiepeil was eerder laag dan hoog; ze had het gevoel dat ze nooit weer helemaal op krachten kwam en ze sukkelde al jarenlang met overgewicht. Jaarlijks wierp ze zich met hernieuwd enthousiasme op een volgende dieetmode, maar op het einde van de rit werd ze alsmaar zwaarder. Hoewel diabetes type 2 een terugkerend familieverhaal was, wist Annette goed genoeg dat ze deze conditie met name te danken had aan de troost die ze putte uit overvloedige maaltijden en zoetigheden en de dagelijkse glazen wijn om te bekomen van de lange stresserende werkdagen. Toen ik de mogelijkheden besprak om niet alleen deze achterliggende oorzaak van haar gezondheidsproblemen, maar ook die problemen zelf aan te pakken, zag ik de bezorgdheid wegtrekken. Daarvoor in de plaats kwam de vast-

beraden wil om aan de slag te gaan met haar leven en om gezondheid daar een volwaardig deel van te laten zijn. Ze stond aan de vooravond van een nieuw leven.

Tien weken later wandelt een goedgeluimde Annette mijn gespreksruimte binnen. Een lichaamsmeting wijst uit dat ze drie kilo lichter is geworden, maar dat is niet waarom Annette zo straalt. Wat haar zo gelukkig maakt, is het besef dat ze een strategie heeft leren kennen en toepassen die haar in staat stelt positieve ervaringen op te doen met nieuwe eet- en leefgewoontes. Annette herinnert zich nog goed hoe ze vroeger aan het worstelen ging met zichzelf om ongezonde eet- en leefgewoontes te veranderen. In het begin liep het altijd goed; ze voelde zich gesterkt door de nieuwe ervaring. Maar de volgende dag begon het opbod: of ze moest het nóg beter doen of het zou minder goed zijn. Doorgaans hield ze een nieuwe gewoonte niet meer dan een week vol. Eerder vroeg dan laat kreeg het gevoel van mislukking de bovenhand. Precies op die momenten bewees de zoete zonde haar gelijk en bood deze welkome troost. Annette had het gevoel dat elke poging tot verandering telkens uitliep op dezelfde onoverkomelijke conclusie: ze kon het niet.

Voor het eerst had Annette deze dynamiek succesvol doorbroken: tijdens haar vastendagen haakte ze aan bij een rijk pallet aan gezonde eet- en leefgewoontes. Ze genoot van de positieve ervaringen. De overige vijf dagen van de week stonden helemaal in het teken van een ontspannen verhouding tot voeding: *mogen in plaats van moeten*, zowel voor gezonde als voor ongezonde eet- en leefgewoontes.

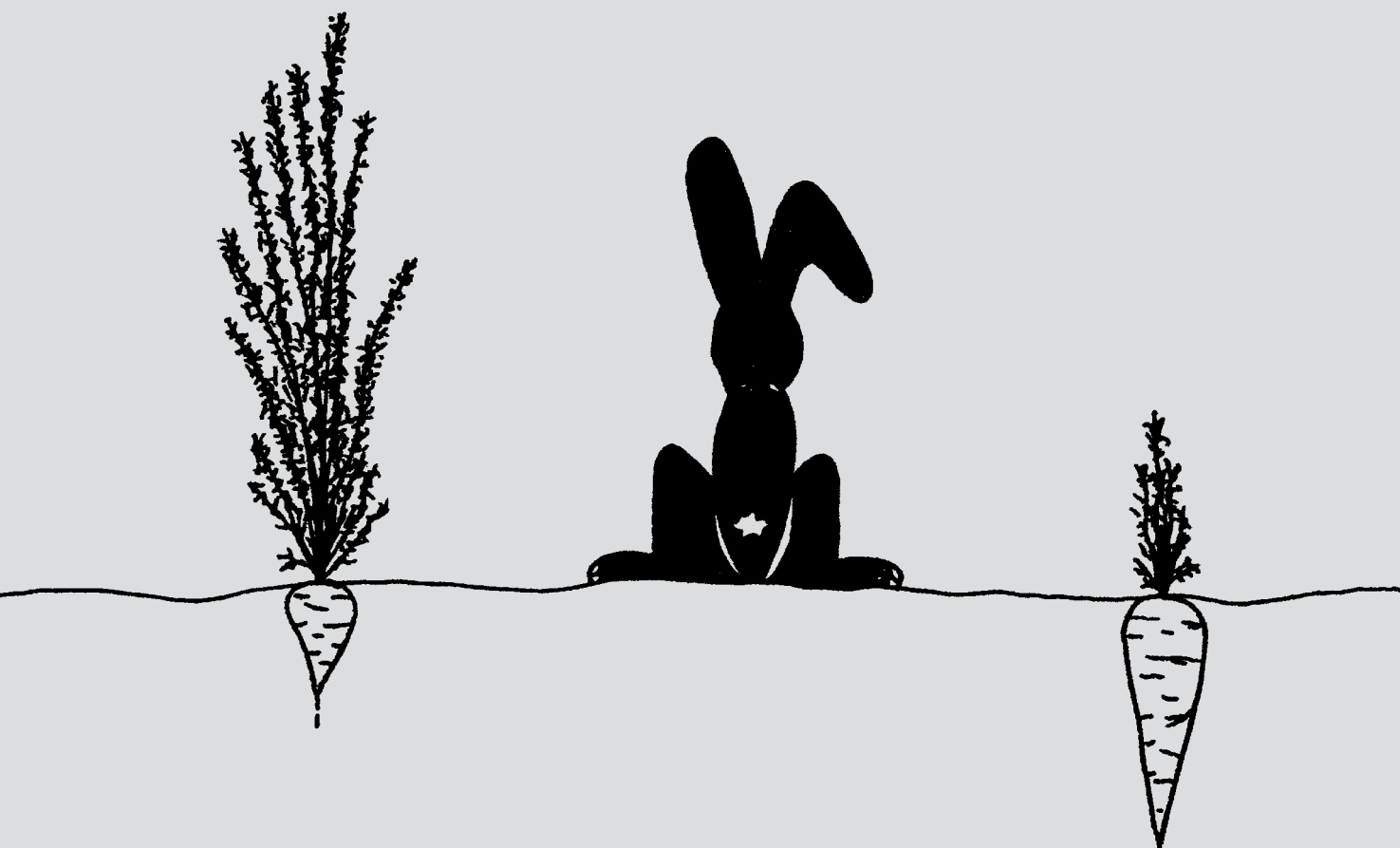
Dit dagboek begeleidt je stap voor stap bij het toepassen van deze revolutionaire strategie voor gezondheid en gewichtsverlies. Je staat aan de vooravond van een nieuw leven.

Er schuilt een verborgen
zoetheid in de lege maag.
Wij mensen zijn als een luit,
niet meer noch minder.
Als de klankkast volgestopt zit,
weerklinkt er geen muziek.
Als het hoofd en de buik
daarentegen brandschoon zijn
door het vasten ontstijgt
elk moment opnieuw
een lied aan het vuur.
De mist klaart op en
een nieuwe energie
geeft je vleugels.

Djalal ad-Din Rumi - soefidichter

Hallo, ik ben Johan. Ik stond met anderen aan de basis van een kuurcentrum dat sinds 2008 de praktijk van het vasten opnieuw op de Belgische kaart zet. In dit kader coachte ik de kuurders, leerde hen stressreductietechnieken aan (onder andere ‘mindful eten’, een vaardigheid die ik uitgebreid zal behandelen) en begeleidde hen als bewegingscoach naar een actiever leven. Elk van deze kennisdomeinen is onmisbaar om verantwoord en efficiënt aan de slag te gaan met vasten. In dit dagboek deel ik graag mijn praktische en theoretische kennis om van jouw vastenstrategie een écht succesverhaal te maken.





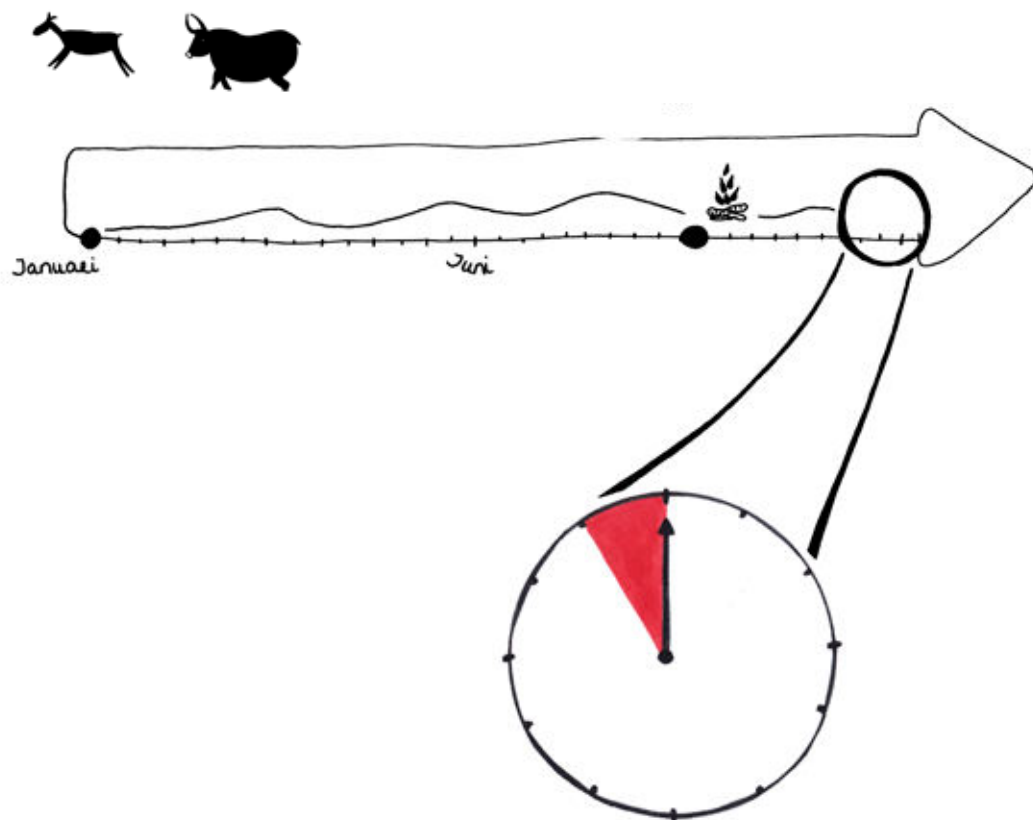
Vasten

Wedergeboorte van een eeuwenoude geneeskunst

Er is weinig nieuws of vooruitstrevends aan vasten. Periodes waarin er weinig of geen voedsel voorhanden was, wisselden altijd al af met periodes waarin er eerder overvloed was. Dat weet iedereen die over een moestuin beschikt. Gedurende twee miljoen jaar heeft ons lichaam zich moeten aanpassen aan dit grote contrast tussen 'veel' en 'weinig'. Tot die situatie vijftig jaar geleden plots radicaal veranderde.

De mensheid in één kalenderjaar

We vergelijken de levensduur van de menselijke soort met één kalenderjaar. Dat wil zeggen dat we twee miljoen jaar gelijkschakelen met twaalf maanden. Dat plaatst een en ander in perspectief. Op 1 januari begint dan wat we het stenen tijdperk noemen, maar pas in november van dat jaar slagen we erin vuur op een gecontroleerde manier te gebruiken. Wanneer we het jaareinde naderen, om en nabij 29 december, geven we langzaam aan onze nomadische leefwijze op en wijden we ons aan sedentaire landbouw. In het kielzog daarvan verschijnen de eerste steden en beginnen meer complexe samenlevingsvormen zich te ontwikkelen. Op oudejaarsavond rond 11 uur begint het industriële tijdperk. De huidige eet- en leefwijze in het westen, waarbij eten voortdurend en overvloedig aanwezig is en in hoge mate bewerkt is, dateert van 5 voor 12. Onze lichamen zijn gevormd door de rest van het hele kalenderjaar, waarin veel en weinig voedsel elkaar afwisselden. Ze worden letterlijk doodziek van die plotse ommezwaai naar overdaad. Maar wat de natuur ons vroeger oplegde, kunnen we nu bewust inbouwen ten dienste van een ideale gezondheid!



Hoe heeft het menselijk lichaam geleerd om te gaan met periodes van schaarste? Wanneer je ophoudt met eten duurt het ongeveer een drie- tot vijftal uren voor je honger begint te krijgen. Veel mensen eten zo vaak dat ze dit gevoel nauwelijks of niet meer kennen. Wanneer we honger dan toch gewaarworden, eten we hem vaak snel weg. We vermijden honger kost wat kost. Ten onrechte, want wat gebeurt er wanneer we honger niet vermijden? Ten eerste merk je op dat hij komt en gaat. Het is geen gewaarwording die alsmáar sterker wordt. Na een tiental uren zonder eten gebeurt er iets dat nog wonderlijker is: het hongergevoel begint weg te ebben. Bij gebrek aan voeding van buitenaf begint je lichaam vetweefsel aan te spreken om zich mee te voeden. Dit proces wordt 'autofagie' genoemd: het lichaam eet van zichzelf. Daarbij zet de lever vetweefsel om in zogenaamde 'ketonische lichamen', die de hersenen voorzien van glucose en het goed functioneren van alle vitale organen garanderen. Je bent nu in de 'vastenmodus' en van honger is nauwelijks sprake meer. Een gemiddeld lichaam kan een veertigtal dagen 'vas-

ten'. Op een bepaald ogenblik komt de honger terug. Een primaire, erg sterke honger, die precies aangeeft dat het lichaam weer gevoed moet worden om geen blijvende schade op te lopen.

Maar ons lichaam heeft van deze nood ook een deugd weten te maken. Voedingsopname is een noodzakelijke, maar ook een zeer veeleisende en energie-opslorpende activiteit. Periodes waarin er minder of geen voeding opgenomen wordt, zijn dus ook echte periodes van rust en herstel voor je lichaam. Je lichaam maakt van die gelegenheid gebruik om bijvoorbeeld defecte cellen te herstellen of te elimineren en nieuwe, gezonde cellen aan te maken. We zullen deze genezende effecten van vasten meer in detail bestuderen in de rubriek 'Vasten en wetenschap' (in diverse hoofdstukken).

Als ik zonder
voeding kan,
kan ik alles

De ervaring van vasten is enorm versterkend.

Drie vormen van schaarste

In de loop van onze geschiedenis kwamen we voedselschaarste en vasten tegen in drie verschillende situaties.



Een bedreigende, gevaarlijke situatie: oncontroleerbare, ongewilde en onvoorspelbare schaarste.



Een terugkerende, voorspelbare situatie: schaarste op het einde van de winter en in culturele of religieuze vastenperiodes.

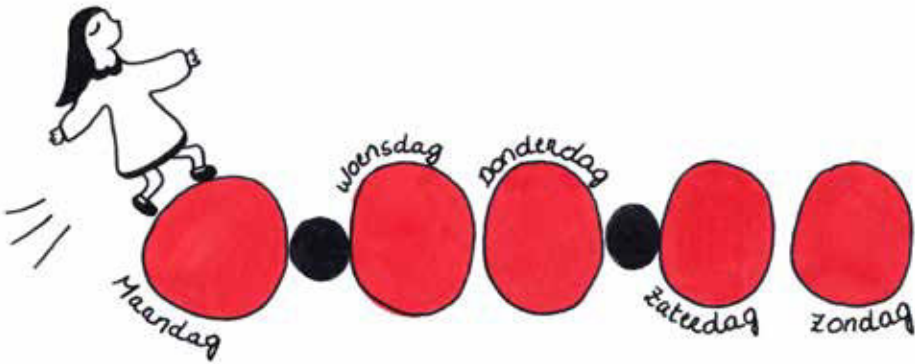


Een gekozen situatie: genezende schaarste in geval van ziekte of verwondingen.

Om optimaal te vasten moet je ervoor zorgen dat je lichaam gerustgesteld is en de afwezigheid van voedsel niet als een bedreiging ervaart. Dat is het verschil tussen vasten en hongeren.

Veel mensen – ook dokters die slecht geïnformeerd zijn – stellen zich de vraag of vasten wel goed is voor je gezondheid. Vanuit evolutionair perspectief zouden we de vraag moeten omkeren en ons moeten afvragen hoe slecht het is voor onze gezondheid dat we *niet meer* vasten.

Wat is het vastendieet en wat is de vastenstrategie ?



Vasten is een regel van de natuur, die door bijna alle diersoorten toegepast wordt. Bij de mens waren de periodes van schaarste doorgaans ook makkelijk voorspelbaar: het einde van de winter, als de wintervoorraden uitgeput raakten. Deze terugkerende periodes kregen vaak ook een betekenisvol (religieus) kader: het werden gelegenheden tot bezinning, momenten waarop het leven overdacht werd en levensthema's verwerkt konden worden.

Daarnaast kwam vasten ook in een kortere vorm voor. Op deze vastenperiodes van één dag is het vastendieet gebaseerd. Het vastendieet werd uitgewerkt door dr. Mosley. Zijn zoektocht naar een oplossing voor zijn eigen gezondheidssituatie werd een echte wereldreis. In de Verenigde Staten maakte hij onder andere kennis met Valter Longo, een van de grote gangmakers van het wetenschappelijke onderzoek naar vasten. Dr. Mosley onderging er zelf een vierdaagse vastenperiode en werkte, onder de indruk van de resultaten, een toegankelijke 5:2 formule uit voor gewichtsverlies. Gedurende vijf dagen staat een ontspannen verhouding tot voeding centraal; gedurende twee gescheiden dagen beperk je je voedingsinname tot 500 kcal voor vrouwen en 600 kcal voor mannen. Om de gezondheidsvoordelen van het vasten te blijven genieten, pas je na de 5:2 formule de 6:1 variant toe, waarbij je slechts één dag per week vast. Zo ontwikkel je vasten tot een duurzame strategie voor gezondheid.

Wat mag je verwachten van de vastenstrategie?

De vastenstrategie dankt haar grote succes aan drie belangrijke troeven.

- De 5:2 formule en de 6:1 variant zorgen voor **gezondheidswinst** – De vasten-prikkel zorgt voor belangrijke gezondheidsvoordelen: dalende bloeddruk, genormaliseerde cholesterol, genormaliseerde suikerwaarden, meer energie... Het zijn maar enkele van de mogelijke gezondheidsvoordelen.
- 5:2 zorgt voor **gewichtsverlies** – Onderzoek heeft uitgewezen dat het contrast tussen veel en weinig voeding tot een beter en gezonder gewichtsverlies leidt dan de dagelijkse calorierestrictie van klassieke diëten. De 5:2 variant van de vastenstrategie geeft een gemiddeld gewichtsverlies van 4 kg in 3 maanden. Dit gewichtsverlies varieert sterk van persoon tot persoon. Zorg ervoor dat de gezondere eet- en leefwijze je basismotivatie is, dan volgt het gewicht vanzelf.
- 6:1 zorgt blijvend voor een **gezondere eet- en leefwijze** – Veranderingen doorvoeren in je leven is een moeilijke onderneming. De vastendagen bieden je een context waarin je oude, ongezonde of verslavende gewoontes kan doorbreken en kan experimenteren met nieuwe, gezonde gewoontes. Dat maakt de methode zo waardevol!

De vastenstrategie staat je toe veranderingen in eet- en leefwijze op een plezierige en spontane manier door te voeren. Gezondheidswinst en gewichtsverlies zijn daar de zoete vruchten van.

Volgens mij zit je ondertussen zowat te popelen om de daad bij het woord te voegen. En gelijk heb je! Voorlopig hebben we onze hoofden voldoende gevoed. Tijd om de koe bij de horens te vatten.



WEEK 1

Start 2 Fast

Vasten is het beste medicijn, het is de innerlijke geneesheer.

Paracelsus, een van de vaders van de geneeskunde

Het is van cruciaal belang dat je goed voorbereid aan je vastenstrategie begint. Dit hoofdstuk is daarom wat lijviger. Lees het in zijn geheel aandachtig door. Het zal je meest belangrijke vragen beantwoorden. Mocht je toch nog vragen hebben, dan verwijs ik je naar de veelgestelde vragen achteraan in het boek.

Als de moed je – op welk ogenblik dan ook – in de schoenen zakt, raad ik je aan Week 7 te lezen. Dit hoofdstuk evalueert de zes weken die eraan voorafgaan, maar het geeft ook belangrijke aanwijzingen om de motivatie hoog te houden. Deze uitzondering daargelaten, raad ik je ten eerste aan om slechts één hoofdstuk per week te lezen en telkens een week lang de inhoud van dat hoofdstuk te toetsen aan de praktijk.

Mindset

Voor we aan de praktische voorbereidingen beginnen, wil ik het even hebben over je *mindset*. Eigenlijk is die veel belangrijker.

Waarom zou je hieraan willen beginnen? Wat zijn jouw beweegredenen? Gewichtsverlies, meer energie, een betere spijsvertering, een betere algemene gezondheid, medicatievrij blijven, bescherming tegen ouderdomsziektes, langer leven, eetpatronen veranderen, leefpatronen veranderen... Neem voor jezelf even de tijd om **5 beweegredenen** op te sommen.

1	
2	
3	
4	
5	

Merk op dat dit GEEN top 5 is. Ongetwijfeld weegt de ene reden zwaarder dan de andere, maar toch raad ik je aan de steun in te roepen van ALLE redenen.

Ik spreek over de vastenstrategie in de 5:2 formule en in de 6:1 variant. De term ‘dieet’ is eigenlijk bedrieglijk, omdat de vastenstrategie juist breekt met alle belangrijke kenmerken van een dieet:

- er is geen goede en slechte voeding;
- er zijn geen absolute regels;
- er is geen continue calorierestrictie.

Het gevaar bestaat erin dat *jij* het wél opvat en uitvoert als een dieet. Dat doe je door:

- ook op de tussendagen calorieën te tellen en minder te eten;
- je te fixeren op gewichtsverlies (jezelf vaak wegen);
- het gevoel te creëren dat je jezelf van alles ontzegt;
- de focus te leggen op **wat je niet (meer) mag**;
- te wachten tot je ermee mag ophouden: ‘vol te houden’.

Wees waakzaam voor deze dynamiek en doorbreek hem door je *mindset* te veranderen!

- blijvend gewichtsverlies is het gevolg van een blijvende gezonde eet- en leefwijze: na 5:2 volgt 6:1.
- ook al verlies je geen gewicht, je wordt wél gezonder door te vasten.
- je leert nieuwe dingen kennen die lekker én leuk zijn.
- door op die manier je horizon te verruimen, ervaar je overvloed en ontzeg je jezelf niets!
- in ‘mogelijkheden’ zit het werkwoord ‘mogen’; in beperkingen schuilt ‘moe-ten’.
- je wacht niet op het einde van wat goed is voor je! Je échte doel is dit een blijvend onderdeel te laten worden van je leven.



Mijn motivatie om eraan te beginnen is: ... /10

Is je motivatie minder dan 7 op 10? Ga even na voor jezelf welke dingen je zou moeten weten of wat er zou moeten veranderen om van die 7 een 8 of een 9 te maken. Misschien geven de praktische richtlijnen hieronder nog de doorslag.

Aan de slag!

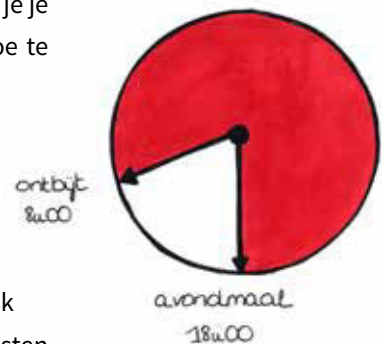
Ongetwijfeld ben je nu vooral benieuwd naar de praktische invulling van zo’n vastendag. We laten je snel aan je trekken komen! Hoe ziet een vastendag eruit?

Er zijn een aantal ‘**hoofdingrediënten**’. Als je die niet toepast, kan je nog maar bezwaarlijk van vasten spreken.

- Je eet **minder dan 500 kcal** als vrouw en **minder dan 600 kcal** als man. Volg dus nauwkeurig de recepten achteraan in het boek.. Deze beperkte hoeveelheid zorgt ervoor dat je lichaam in de vastenmodus komt.
- Deze hoeveelheden neem je het best in één of twee maaltijden tot je. Tussen twee eetmomenten laat je liefst een periode van acht tot tien uur. Zo geef je je lichaam telkens de tijd om terug te schakelen en aan vetverbranding toe te komen.
- Tussen de maaltijden door **ondersteun je je lichaam** maximaal: je drinkt veel, vermijdt hoge stresspieken en bouwt beweegmomenten in.

Naast deze hoofdingrediënten komt het erop aan van je vastendag een echt laboratorium van gezondheid te maken. Week na week begeleidt dit dagboek je hierbij. Met deze ‘**specerijen**’ breng je je vastendag op smaak en wordt vasten een instrument om je leven te veranderen.

- In **wat je eet**, maak je gezonde en gevarieerde keuzes: 60% tot 80% groenten, gecombineerd met een gezonde proteïnebron (vleesvervanger, gevogelte, vis). In **hoe je eet**, breng je steeds meer aandacht en kwaliteit en wordt verzadiging een belangrijk criterium.
- Beweging bouw je op tot een katalysator van je vastenproces: **cardio en kracht**.
- Zoek bewust naar **ontspanning** door eenvoudige technieken toe te passen.
- Zorg voor een goedgevulde agenda (vul je dag, niet je maag), maar vermijd grote stress.



WEEK 6

De kracht van kracht op je vastendag

‘Ware rust is niet afwezigheid van beweging, het is evenwicht in de bewegingen.’

E. von Feuchterleben

De uitdaging van vorige week mocht er zijn! Ze bestond erin gedurende drie dagen per week een beweegmoment in te lassen en tijdens dat moment je hart – de zuurstofpomp van je lichaam – te sterken. Die beweging vormt eigenlijk de ruggengraat van je gezondheid. Probeer dus altijd om deze minimale dosis van **cardio-training** een onderdeel te laten zijn van je leven.

In welke mate ben je erin geslaagd je drie beweegmomenten in te plannen en uit te voeren deze week? ... / 10

Probeer met name de frequentie van drie beweegmomenten steeds te bewaken. Enkel bij ziekte of blessure wijk je hiervan af. Dan neem je liever wat meer dan wat minder hersteltijd.

In dit hoofdstuk zullen we kennismaken met een andere trainingsvorm: de **kracht-training**. De beweegvorm die je vorige week leerde kennen, garandeert de ontwikkeling van de belangrijkste spier in je lichaam: de hartspeer. Door middel van krachttraining kan je lokale spiergroepen trainen en ontwikkelen. Er zijn verschillende goede redenen om dat te doen.

- Door je spieren te ontwikkelen, **bescherm je jezelf tegen gewrichtsproblemen**. Spieren kapselen je gewrichten in, waardoor je minder kwetsbaar bent voor blessures.
- Door kracht te trainen, help je je lichaam om **spiermassa op te bouwen** als je aan het vasten bent. Spiermassa is gezonde massa en hoe meer spiermassa we hebben, hoe hoger onze stofwisseling en dus onze vetverbrandingscapaciteit. Met name als we vasten, bouwt ons lichaam vlot spiermassa op.
- Gebruik oefeningen voor kracht op momenten waarop je een **hongerdip** ervaart. Ze verleggen de aandacht naar het lichaam en brengen zo rust en meer ontspanning. De gewaarwording van honger is vaak gerelateerd aan spanning en onrust.

- En – *last but not least* – krachttraining is een bijzonder deugddoende vorm van **ontspanning en stressreductie**. Door de aanhoudende stress van het dagelijkse leven houden onze spieren veel spanning vast. Je merkt het niet, maar ook als je ze ontspant, blijft er een basisspanning aanwezig in je nek, schouders, je handen, je gezicht... Door deze spiergroepen onder hoge spanning te plaatsen terwijl je blijft ademen en ze vervolgens opnieuw te ontspannen, keren ze terug naar een diepere toestand van ontspanning. Door de betrokkenheid bij je lichaam zorgen de oefeningen er ook voor dat de stroom van onrustwekkende gedachten even onderbroken wordt. Bovendien kan je veel van deze kracht-oefeningen makkelijk thuis of zelfs op de werkvloer toepassen. Handig! Meer stressreductietechnieken leren we aan in Week 9.

We beginnen met een eerste reeks uiterst toegankelijke kracht-en-ontspannings-oefeningen. Je kan ze makkelijk uitvoeren aan je werktafel of inbouwen in je dag-schema. Met name voor mensen die lange dagen voor een scherm doorbrengen, zijn deze oefeningen cruciaal. (zie illustraties op pagina 58-59)

Gebalde vuisten

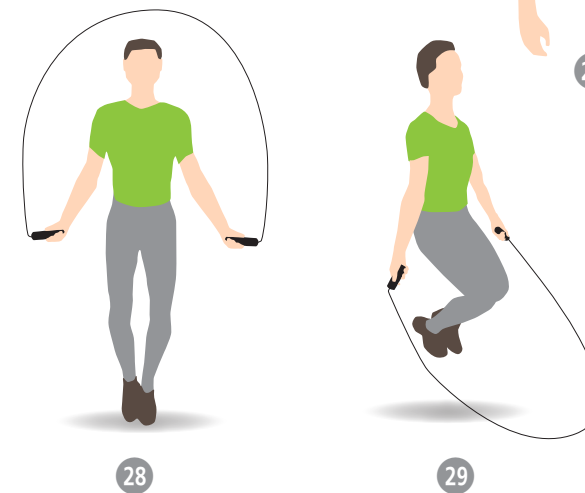
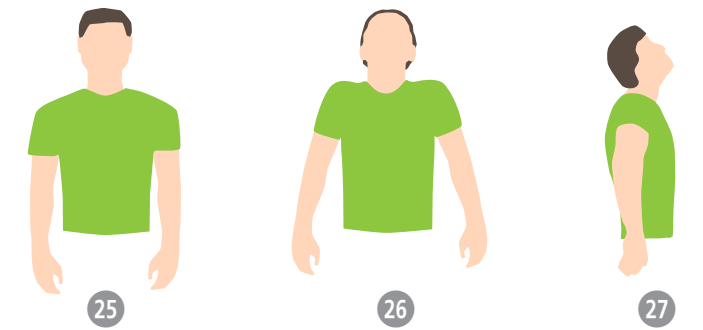
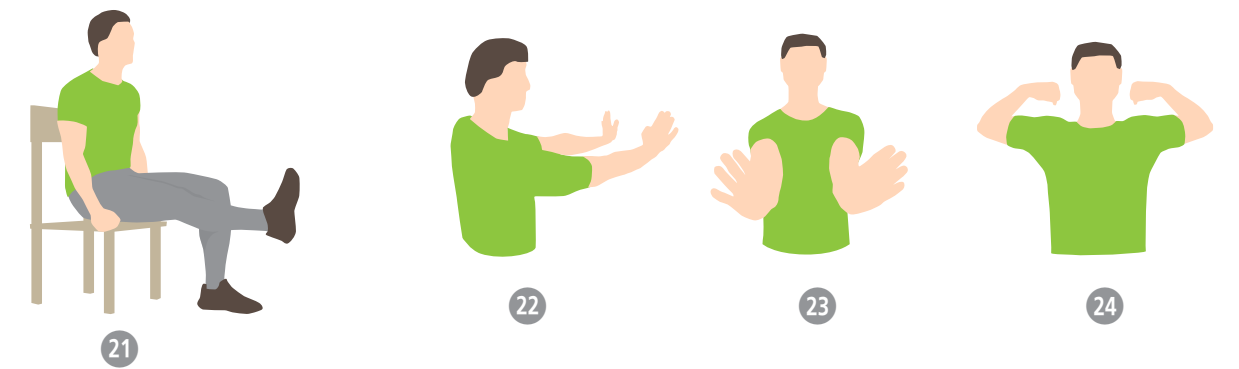
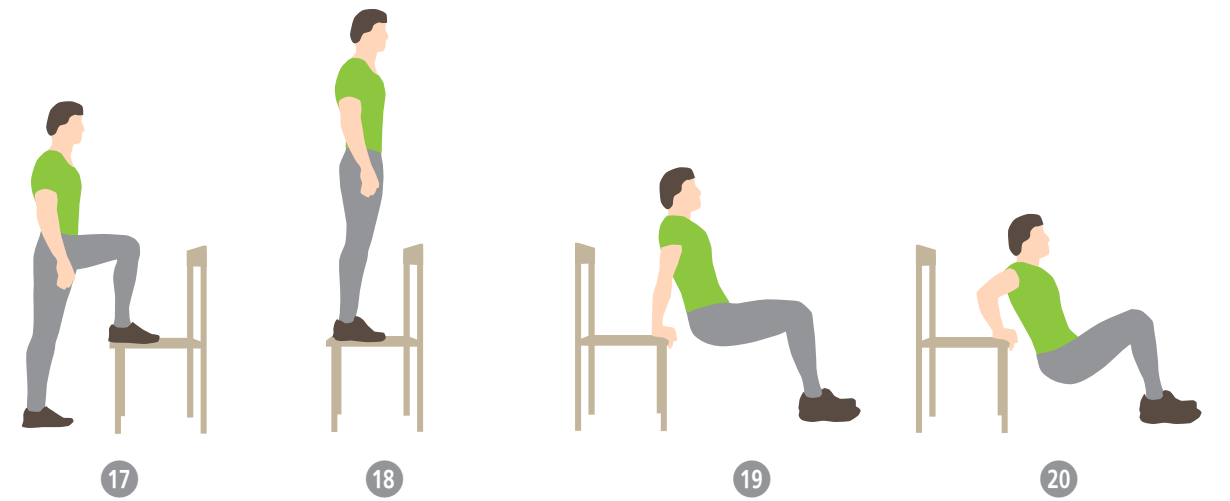
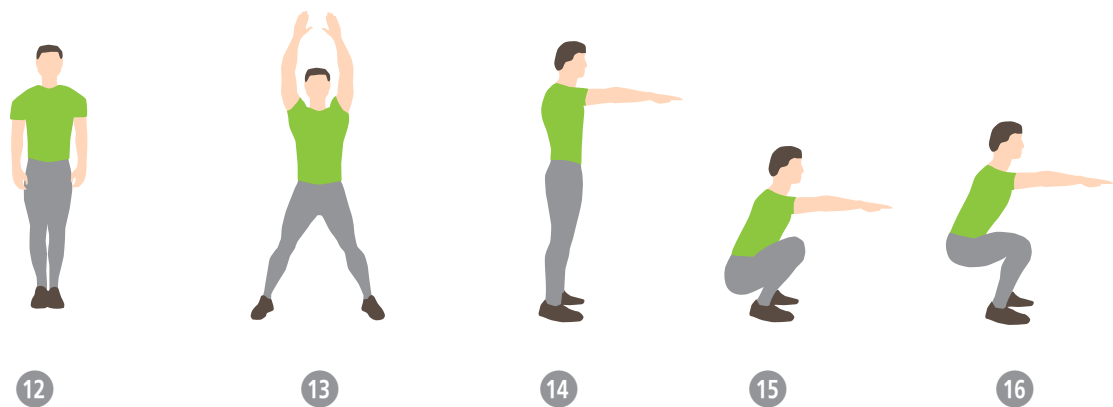
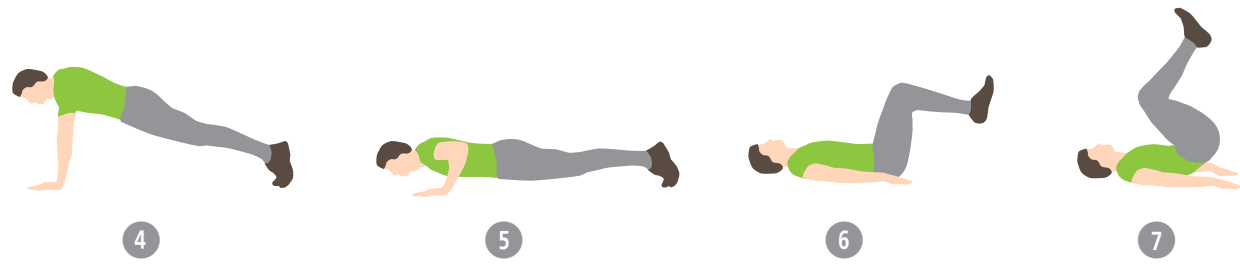
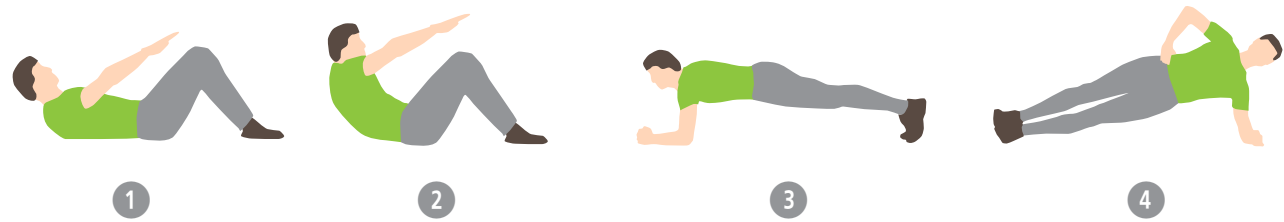
Strek je beide armen voor je uit en bal je vuisten zo hard mogelijk. Merk op hoe je geneigd bent je adem in te houden en zorg er vervolgens voor dat die blijft stromen. Je kan ontspannen terwijl er spanning is. Houd de intense spierspanning in je handen een vijftal ademtochten aan, zonder de intensiteit te laten afnemen. Leg daarna je beide handen rustig neer, sluit eventueel even de ogen en wees je bewust van de ontspanning.

Onderarmen ²² ²³

Strek opnieuw beide armen horizontaal voor je uit, kantel de handpalmen verticaal, trek je vingertoppen zoveel mogelijk naar je toe. Kantel je handen ook nog eens naar buiten toe. Je voelt nu de spierdruk in je onderarmen. Houd de spanning een vijftal diepere ademtochten aan. Leg dan je armen rustig neer, sluit eventueel de ogen en word de ontspanning gewaar.

Bovenarmen en schouders ²⁴

Breng beide handen naar je oren en span je biceps zo hard mogelijk aan. Als je wilt, kan je opnieuw vuisten en onderarmen aanspannen. Adem ontspannen een zestakeren in en uit. Vervolgens leg je beide armen opnieuw rustig neer en voel je na.





RECEPTEN GROENTEBOUILLON EN IJSTHEE

Groentebouillon

500 g groenten of groenafval naar keuze – 2 l water – 50 g roomboter of 50 ml olijfolie – verse tuinkruiden naar keuze (peterselie, rozemarijn, salie...) – peper en zout – optioneel: blokje groentebouillon

Snijd de groenten fijn of spoel het groenafval even af onder de kraan. Je kan werkelijk allerhande groenafval gebruiken: schillen en loof van wortelgroenten en koolgroenten, bladeren van bladgroenten... Stoof de groenten kort in roomboter of olijfolie. Blus met water (vul aan tot 2 liter) en zet het vuur lager. Voeg een tuinkruidentuiltje toe. Laat de bouillon gedurende minstens 2 uur trekken op laag vuur; zorg ervoor dat het kookpunt niet bereikt wordt. Zeef de bouillon en kruid met peper en zout. Bewaar de bouillon in de koelkast of vries kleine porties in. Wanneer je de bouillon opwarmt om hem te drinken, zorg er dan voor dat je hem niet laat koken.

IJsthee

2 theebuiltjes van thee naar keuze – 2 l water – kruidenmengsel – stevia

Je kan heerlijke ijsthee maken van allerhande thee. Zet bijvoorbeeld thee van rozenbotel en zoet (eventueel) wat bij met stevia; snijd een citroen in partjes en voeg die toe aan de thee. Laat de thee enkele uren afkoelen in de koelkast, of serveer met ijsblokjes.

Meer ideeën? Experimenteer met een combinatie van echinacea en kruidnagel of verse munt en citroen. Mag het wat meer zijn? Zet een thee van appelsien en kaneel; voeg er citroen en kruidnagel aan toe.

RECEPTEN BIJ WEEK 8

Week 8 dag 1 – Ontbijt

AMANDELPUDDING MET PEER (200 KCAL)

OF WOK VAN UI EN KERSTOMAAT (200 KCAL)

Amandelpudding met peer (200 kcal)

250 ml amandelmelk – 2 el maïzena – stevia naar smaak – ½ peer

Breng $\frac{3}{4}$ van de amandelmelk aan de kook. Los de maïzena op in de rest van de amandelmelk en voeg dit onder voortdurend roeren toe tot de amandelmelk indikt. Zoet naar wens met stevia. Giet de pudding in een kom, laat afkoelen en garneer met in stukjes gesneden peer.

Wok van ui en kerstomaat (200 kcal)

(optioneel: afwerken met parmezaan: + 100 kcal)

1 grote ui – 250 g kerstomaten – 5 g roomboter – rozemarijn – peper en zout
optioneel: 20 g parmezaan

Snijd de ui in ringen en de kerstomaten doormidden. Verhit een pan met roomboter en wok de uienringen beetgaar. Voeg de kerstomaten en wat rozemarijn toe. Kruid met peper en zout. Garneer eventueel met geschilferde parmezaan.

Wok van ui en kerstomaat >

