

Jaaa, eindelijk lente!  
Jij gaat fit en vol energie  
het voorjaar in met Santé's  
10-stappen-feelgoodplan  
(inclusief weekmenu).

TEKST ESMALINNE MANN • BEELD ALAG SYNDICATION / BEELDGEBOED

# SANTÉ'S GROTE VOORJAARS FEELGOOD PLAN

## Get in shape!

### ONZE DESKUNDIGEN VOOR DIT ARTIKEL:



**Wouter van Ommen**, personal trainer en therapeut



**Oswin Beingsick**, personal trainer



**Hidde Boersma**, moleculair bioloog

### 1 STEL EEN HAALBAAR DOEL

In tien dagen een strakke buik? Binnen twee weken vijf kilo kwijt? Met de lente in zicht heb je nogal eens de neiging om met onrealistische plannen de sportschool in te hollen. Om vervolgens drie weken later niet meer van de bank af te komen. Om jezelf gemotiveerd te houden heb je een realistisch plan nodig. Personal trainer en therapeut Wouter van Ommen: "Ik raad mijn cliënten aan om duidelijke en haalbare doelen te stellen, anders raak je gefrustreerd en gedemotiveerd. Soms bereik je met kleine stappen veel meer. En als je succes hebt, is sporten ook leuker." Belangrijk is om bij jezelf na te gaan hoe het met je conditie gesteld is en wat je wilt bereiken. Begin daarom met een fittest: ren één kilometer zo snel als je kunt en neem de tijd op. Doe je er langer dan tien minuten over? Dan moet je rustig aan beginnen met trainen. Eerst werken aan je conditie met opbouwende cardiotrainingen, zoals de crosstrainer op de sportschool. Daarnaast stel je jezelf een doel: wil je sterker worden, slanker of wil je gewoon lekker bezig zijn en een goed gevoel krijgen? Voor een goede lichamelijke en geestelijke conditie zijn duursporten perfect. Als jij een paar extra kilo's kwijt wilt, is krachttraining effectiever.

### 2 NO PAIN, NO GAIN

Als je echt je lichaam wilt veranderen, moet je aan de slag. Trainers en wetenschappers zijn het erover eens dat je minstens drie keer per week dertig minuten moet trainen om gezondheids-effecten te merken. Van Ommen: "Als je het moeilijk vindt om discipline op te brengen, kan een personal trainer of sportmaatje helpen. Zo heb je een stok achter de deur." Daarnaast moet je work-out intensief genoeg zijn. Volgens personal trainer en schrijver van dieet- en sportboeken Oswin Beingsick moet je grenzen opzoeken als je wilt afvallen of spiermassa wilt kweken. "Je lichaam staat van zichzelf het liefst in homeostase, een stand waarbij het niet veel doet. Ik zie in de sportschool veel mensen trainen, waarbij ze eigenlijk niet echt iets doen. Een half uur op de crosstrainer staan is leuk, maar als je jezelf niet uitdaagt, heeft je work-out geen nut. Elk doel is mogelijk, maar je moet er hard voor willen werken."

### 'ELK DOEL IS MOGELIJK, MAAR JE MOET ER HARD VOOR WILLEN WERKEN'

### 3 AFSLANKEN IS MÉÉR DAN SPORLEN

Helaas, met sporten alleen kom je er niet. Van Ommen: "Als je wilt afvallen, let dan vooral op wat je eet. Je bereikt dertig procent met sporten en zeventig procent met voeding. Een gevarieerd dieet dat aansluit op jouw wensen en jouw lichaam helpt je om het maximale uit een training te halen."

### 4 SHOCKEER JE LIJF

Een snelle manier om fit te worden is om je lichaam steeds te verrassen met nieuwe oefeningen en afwisselende eetpatronen. Oswin: "Het menselijk lichaam is namelijk slim en past zich snel aan, waardoor je verbranding weer omlaag gaat." Oswin tipt om tussen je training door korte, zware oefeningen van 45 seconden te doen, zoals touwtjespringen, burpees en mountain climbers. Wie niet zo fanatiek is: ga de ene dag hardlopen en de volgende dag naar de sportschool. »



# Get in shape!

## 5 LET OP COMPENSATIEGEDRAG

Weinig is zo frustrerend als meer sporten en toch geen resultaat zien op de weegschaal. Uit onderzoek van de universiteit van Louisiana blijkt dat sporten mensen niet per definitie slanker maakt. In het onderzoek werden vrouwen die kampen met overgewicht verdeeld in drie groepen: vrouwen die niet trainden, vrouwen die één uur trainden en vrouwen die negentig minuten per week trainden. Wat bleek? Er was nagenoeg geen verschil tussen deze groepen. De boosdoener bleek compensatiegedrag. De sportende vrouwen gingen meer eten. Daarnaast pasten ze onbewust hun inspanningen aan op het sporten. Personal trainer Van Ommen merkt dat ook op: "Je ziet dat mensen nogal eens minder gaan bewegen als ze gaan sporten. Ik adviseer mijn cliënten altijd: blijf ook naast de trainingen voldoende bewegen; pak de trap in plaats van de lift en maak een ommetje in de lunchpauze."

## 6 EET WAT JE WILT, MAAR MET MATE

We zijn een beetje bang geworden voor vetten en suikers. Maar is dit wel terecht? Het wetenschappelijk bewijs is dun. Zo bleek uit een recent overzichtsonderzoek, gepubliceerd in het vakblad *Internal Annals of Medicine*, dat er geen

verband bestaat tussen verzadigd vet en hart- en vaatziekten. Volgens onderzoek van de Universiteit Wageningen mag 30 tot 35 procent van je calorie-inname uit vet bestaan. En ook suiker blijkt niet zo slecht. Moleculair bioloog en wetenschapsjournalist Hidde Boersma legt uit: "Suiker is net als vet een essentieel voedingsmiddel. Studies laten zien dat de helft van je calorie-inname uit suikers en koolhydraten mag komen. Er is wel verschil tussen snelle en langzame suikers (zoals die in groenten en volkorenproducten). Je raakt sneller verzadigd door langzame suikers. Let ook op ongezonde transvetten in bijvoorbeeld frituurvet, koekjes en andere zoetigheden. Maar zelfs deze zijn in kleine hoeveelheid niet schadelijk." Volgens Boersma is het belangrijk je niet te richten op het mijden van een voedingsstof, maar een dieet te vinden dat je kunt volhouden.

## 7 TRAIN JE AANDACHT

Fit worden doe je niet alleen met je lichaam, maar ook met je geest. Balans bereik je onder andere met mindfulness. Hiermee richt je je aandacht volledig op het heden. Je laat alle gedachten voor 'straks' of 'morgen' varen en houdt je bezig met wat je nu aan het doen bent. Mindfulness helpt om stresshormonen af te remmen, zo blijkt uit onderzoek dat is gepubliceerd in het *Journal of Health Psychology*. Daarnaast helpt het om je minder eenzaam te voelen en is het goed voor de lijn; door de gerichte aandacht op je lichaam word je je bewuster van je eetpatronen. »



JE LAAT ALLE GEDACHTEN VOOR 'STRAKS' OF 'MORGEN' VAREN EN HOUDT JE BEZIG MET WAT JE NU AAN HET DOEN BENT

## Voeding die je fit maakt

- › **BROCCOLI, BLOEMKOOL, KOOLRABI EN SLA:** deze groenten zorgen voor zwa-  
velverbindingen die je lever  
nodig heeft om te ontgiften.
- › **GEMBER:** heeft een ontste-  
kingsremmend effect en  
bevordert de spijsvertering.
- › **KNOFLOOK:** goed voor hart  
en bloedvaten. Tip: pel en hak  
de knoflook en wacht 15 tot  
20 minuten met bakken. Dit  
om de enzymen in de knof-  
look die het immuunsysteem  
versterken te activeren.
- › **AMANDELEN:** een kwart  
kop amandelen bevat bijna  
vijftig procent van de dage-  
lijkse aanbevolen hoeveel-  
heid vitamine E. In  
amandelen zitten bovendien  
riboflavine (vitamine B) en  
niacine (nicotinezuur) die  
stress helpen verminderen.
- › **AARDBEIEN:** antioxidanten  
helpen je bij het tegengaan  
van infecties, ziektes en ver-  
oudering. Een kop aardbeien  
bevat 160 procent van de  
aanbevolen dagelijkse hoe-  
veelheid vitamine C.
- › **CHAMPIGNON:** bevat anti-  
oxidanten en selenium. Ribo-  
flavine en niacine in  
champignons zijn van invloed  
op je immuunsysteem.
- › **GRAPEFRUIT:** bevat veel  
vitamine C. Dit helpt tegen  
verkoudheid en griep. In  
grapefruit zitten ook flavo-  
noiden, natuurlijke chemi-  
sche verbindingen die een  
positieve invloed hebben op  
je immuunsysteem.
- › **VLIERBESSEN:** bevatten  
antioxidanten en zijn  
bovendien natuurlijke  
ontstekingsremmers.

LETTEN OP JE GLYCEMISCHE INDEX IS HET NIEUWE CALORIEËN TELLEN. KIJK OP SANTE.NL VOOR EEN UITLEG VAN DIT DIEET.