

'IK WIL MAAR ÉÉN DING: die kussentjes rond mijn middel kwijt'

Dat vervelende randje vet op haar buik, dat maar niet weg wil... Redactie-assistent Saskia heeft er genoeg van en besluit te gaan sportvasten. "Het is loodzwaar, maar het afzien zeker waard."

TEKST RIANNE SEPEERS | BEELD GETTY IMAGES

**SASKIA
GAAT
SPORT-
VASTEN**

"Ik sta nasi te koken voor mijn zoons en haal een schepje uit de pan om te proeven. Terwijl ik de lepel naar mijn mond breng, bedenk ik me. Dit mag natuurlijk helemaal niet! Wat nu? Ik kan moeilijk iets op tafel zetten wat ik niet heb geproefd. Straks is het te flauw, of juist te pittig. Ik stop de hap toch in mijn mond, kauw, proef en spuug 'm dan weer uit. Ik ben verbaasd over mijn eigen discipline. Ik weet heus wel dat ik een sterke wilskracht heb, maar een hapje heerlijke nasi uitspugen terwijl ik al drie dagen leef op niet meer dan wat vruchtensap, salade, gewokte groente, heel veel water en thee... Tja, ik wil meer dan graag die kilo's rond mijn middel kwijt en deze tien dagen sportvasten zijn voor mij dé kans om ze voor altijd vaarwel te zeggen. Dus kan ik niet anders dan doorzetten."

Ongemerkt zwaarder

"Ik ben altijd een sportief type geweest, met een prima lijf. Dik werd ik niet. Tot de laatste jaren, waarbij de overgang een rol ging spelen. Inmiddels ben ik bijna 55 en kan ik niet meer om dat bandje rond mijn

middel heen. Van die typische overgangskilo's die op je buik en heupen gaan zitten en die je maar lastig kwijtraakt. Ze zijn er ongemerkt bij gekomen, elk jaar een beetje meer. Tot ik die ene leuke broek opeens niet meer aankon. En het jurkje dat vorig jaar nog prima paste, deze zomer plotseling strak rond mijn middel zat. Waarbij mijn 'kussentjes' duidelijk zichtbaar waren. Ik haat ze echt en merk dat ik me anders ga kleden. Vaker kies voor 'lossere' dingen. Ik voel me niet per se minder aantrekkelijk, maar dat extra bandje past gewoon niet bij me. Tijd om er iets aan te doen, maar wat? Overgangskilo's staan er namelijk om bekend dat je ze niet 'zomaar even weg sport'.

**'NEE ZEGGEN TEGEN NASI
TERWIJL IK AL DRIE DAGEN LEEF
OP VRUCHTENSAP...
IK BEN VERBAASD OVER
MIJN EIGEN DISCIPLINE'**

Ik lees veel over de mogelijkheden om van dat stomme zwembandje af te komen en ontdek al snel dat sportvasten daarvoor een goede manier is. Met sportvasten 'reset' je je lichaam: het programma is ontworpen om het te laten overschakelen van suiker- verbranding naar vetverbranding. Om dus niet de koolhydraten die je eet als brandstof te gebruiken, maar het vet dat je lichaam heeft opgeslagen. Precies wat ik nodig heb. Maar ik lees ook dat het programma heftig is en dat je waarschijnlijk echt wel even gaat afzien, zeker halverwege schijnen veel mensen het loodzwaar te hebben. Aan de andere kant: het zijn maar tien dagen. Dat moet ik toch kunnen volhouden? Ik besluit het te proberen, want ik zie het wel zitten om die kilo's in korte tijd kwijt te raken. Kom maar op!"

Genoeg afleiding

"Tijdens een van de heetste weken van het jaar maak ik kennis met mijn coach, Margot Brautigam. Zij gaat me tijdens het traject begeleiden. Voor ik begin, meet ze me van top tot teen op: mijn lengte, gewicht, »

‘De broek die te strak zat, ZIT NU EEN STUK LOSSER’

de ‘dikte’ van het bandje op mijn heupen, de omvang van mijn middel... Ze neemt zelfs wat bloed af en bekijkt dat onder de microscoop. Confronterend. Maar ook fijn om te horen dat ik op zich een prima BMI en een gezond lijf heb. Wel zit er inderdaad te veel inwendig vet rond mijn buik, vet dat gevaarlijk is voor je organen. Reden genoeg om er vol voor te gaan dus.

Margot legt me uit hoe de komende tien dagen eruit zullen zien. De eerste drie dagen vormen de afbouwfase. Ik mag dan steeds een beetje minder eten om me voor te bereiden op de tweede fase, het vasten. Dag vier, vijf en zes mag ik drie keer op een dag honderd milliliter vers vruchtensap drinken, *that’s it*. Vanaf dag zes bouw ik het eten weer op. Natuurlijk mag ik zo veel water en thee drinken als ik wil en krijg ik speciaal voor dit programma ontwikkelde supplementen mee. Daarin zitten onder andere hoge doses calcium, magnesium, zink en visolie. Ook krijg ik een multivitamine en een poedertje mee, die ervoor moeten zorgen dat ik geen hongergevoel krijg en dat mijn lijf geen spierweefsel gaat afbreken. Het is de bedoeling dat ik tien dagen lang elke dag sport en me nauw aan het koolhydraatarme dieet houd. Zo gaat mijn lichaam – als het goed is – noodgedwongen over op vetverbranding.”

Dizzy & geen energie

“Eigenlijk gaat het me de eerste twee dagen behoorlijk makkelijk af. Ik voel me prima, eet groenten en fruit, noten en op dag één ook nog wat rijst. Daarbij drink ik groenten- en vruchtensappen die ik zelf maak. Op mijn werk heb ik genoeg afleiding om niet telkens met eten bezig te zijn. Tot dag drie, waarop

allemaal lekkere dingen voorbijkomen.

Mijn zoon is die dag ook nog eens jarig, maar de taartjes en hapjes moet ik dus aan me voorbij laten gaan. Ik ben gemotiveerd genoeg om het vol te houden, maar kan er toch niet omheen dat al die lekkere dingen me vandaag extra opvallen. Het sporten – twintig tot dertig minuten per dag, waarbij je hartslag binnen een bepaalde zone moet blijven – valt me wel tegen, vooral omdat het buiten ontzettend warm is. Mijn hartslag moet binnen de 107 en 124 slagen per minuut blijven, maar door de hitte zit ik tijdens het hardlopen zo op 124. Ik app mijn coach, die me adviseert om het een stuk rustiger aan te doen, maar wel een uur te bewegen. Het hardlopen wordt een soort heel snel wandelen en dat houd ik wél vol met de juiste hartslag.

Tijdens de vastendagen vind ik het sporten zwaarder. Ik merk echt dat mijn lichaam het met heel weinig moet doen. Niet dat ik enorme honger heb, maar soms ben ik wel een beetje licht in mijn hoofd. Als ik op dag vier langs een sushirestaurant wandel, moet ik mezelf dwingen héél snel door te lopen. Ik ben dol op sushi en heb al dagen geen volwaardige maaltijd gegeten. Maar ik houd mezelf voor dat ik dit kan, dat ik dit moet volhouden, omdat ik van die bandjes af wil. En dan gaat het gelukkig wel weer. Een echt rotmoment heb ik op dag zes. Meteen na het opstaan voel ik me al een beetje raar. Mijn hartslag is heel hoog en ik zie zwarte vlekken voor mijn ogen. Mijn coach raadt me aan meer sap te drinken, maar dat vind ik zonde: ik ben juist zo goed bezig en wil niets liever dan me strikt aan het programma houden. Dus ben ik streng voor mezelf. Kom op, nu niet opgeven!



‘MIJN LEVENSTIJL IS TOTAAL VERANDERD; IK LOOP WEER HARD EN KAN NU RUSTIG ÉÉN STUKJE CHOCOLA ETEN’

vetpercentage is van 35,6 naar 29 gegaan. In tien dagen! Als ik later thuis een broek aantrek die al tijden te strak zat, merk ik het goed: hij zit een stuk losser.

Dit mooie resultaat motiveert me om door te zetten. Al met al heeft sportvasten me namelijk veel meer opgeleverd dan ik vooraf had kunnen denken. Ik ben niet alleen dat zo gehate ‘bandje’ rond mijn middel kwijt, mijn hele levensstijl is in die tien dagen veranderd. Voordat ik begon, was een beetje de klad gekomen in het sporten, nu loop ik zonder morren weer vier of vijf dagen per week hard. Of ik ga naar de sportschool.

-4 centimeter

“Op dag tien ga ik naar mijn coach voor een nieuwe meting. Ik ben positief verrast: zelf had ik nog niet zo veel verschil gezien in de spiegel, maar ik ben vier centimeter buikomvang kwijt, drie kilo lichter en mijn



ZO WERKT SPORTVASTEN

“De mens heeft zich ontwikkeld in de oertijd, waarin er soms voedseloverschot en soms een voedseltekort was”, legt medisch bioloog Remco Verkaik van Fittergy uit. Hij ontwikkelde het sportvastenprogramma dat Saskia volgde. “Het lichaam is zo gebouwd dat het kan schakelen tussen twee ‘verbrandingssystemen’. Het ene zet bij een voedseloverschot voedingsstoffen in de opslag en zorgt dus voor groei. Het andere maakt bij voedseltekort brandstof vrij uit de reserve in de opslag, zonder dat er bijvoorbeeld spierkracht verloren gaat. Dit systeem zorgt voor verbranding van vet. Met de juiste combinatie van voeding en beweging kun je deze systemen aan- of uitzetten. Doordat we tegenwoordig eigenlijk nooit meer een tekort aan voedsel hebben, staan we standaard ingesteld op ‘opslag’. Door te sportvasten – weinig eten en flink blijven bewegen – creëer je een kortdurende ‘hongersnood’, waardoor je lichaam overschakelt op het tweede systeem en je vet gaat verbranden. En door na het programma wekelijks een dag te blijven vasten, prikkel je je lichaam om in die vetverbrandingsmodus te blijven.”

Mijn eetpatroon is ook anders. Zo kon ik nooit één stukje chocolade eten, maar ging altijd de hele reep op als ik zin had in iets zoets. Tegenwoordig kan ik rustig een stukje afbreken en de rest wegleggen. Mijn behoefte aan zoet en vet is helemaal verdwenen. Ook stop ik niet meer zomaar van alles in mijn mond tijdens het koken en snaai en drink ik minder. Drie maaltijden op een dag en af en toe een wijntje of hapje op een feestje, meer heb ik niet nodig. Koolhydraten eet ik nog maar één keer per dag; ik ontbijt met kwark en fruit en voor de lunch is een salade net zo voedzaam als brood. Eén keer per week heb ik nog een vastendag. Dan eet ik ’s ochtends wat fruit, ’s middags een salade en ’s avonds... eet ik niet. In plaats daarvan ga ik sporten. Tot nu toe kost het me geen moeite om een dag per week te blijven vasten. Ik merk dat het mijn lichaam scherp houdt. Deze manier van leven voelt voor mij niet als dieet of als ‘moeten’, ik kan het goed volhouden en voel me fitter dan ik me in jaren heb gevoeld.” •