

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	4
<b>Deel I – De weg naar discipline</b>	
Hoe Beyoncé mij hielp de knop om te zetten	9
Je moet discipline hebben – maar hoe kom je in vredesnaam aan discipline?	14
Van bankhangen naar bewegen	22
Zo pak je de draad weer op	27
Als je ooit een helpende hand nodig hebt, check dan het einde van je eigen arm	32
‘Doe niet zo ongezellig!’	36
Dit keer wel, maar ik heb geen energie	41
<b>Deel II – Weet wat je eet</b>	
Mijn relatie met eten (spoileralert: die is nooit goed geweest)	51
Afvallen = eten in een calorietekort	56
Zijn koolhydraten de vijand?	60
Waarom eiwitten helpen bij afvallen	66
Hoe bouw je je bord op?	72
Alcohol en afvallen gaan niet hand in hand	74
What I eat in a day	79
Intermittent fasting	80
Etiketten lezen	86
Lijstjes & tips	88
Recepten	95
<b>Deel III – Kom in beweging</b>	
Is het nodig om te sporten?	149
Je wilt sporten, maar waar begin je?	155
Cardio versus krachttraining	160
Voorbeelden trainingsschema’s (per sportsessie, per week)	165
Maak je eigen trainingsschema	170
<b>Nawoord</b>	174



Jarenlang wilde ik fit worden. Ik klaagde veel over hoe ik eruitzag en hoe ik me voelde, maar ondernam niet altijd de juiste acties. Soms deed ik er wel wat aan. Zoals bijna tien jaar geleden, toen ik trouwde. Ik ging superveel sporten en heel weinig eten, want ik wilde slank mijn trouwjurk in. Tijdens de bruiloft voelde ik mij prachtig, maar zat mijn jurk wel iets te ruim. (En ik had geen billen meer.) Toen ik na mijn bruiloft de teugels liet vieren, kwam ik langzaam maar zeker weer aan.

Of na de bevalling van mijn oudste zoon. Ik was happy met mijn nieuwe leven als moeder, maar niet gelukkig met mijn nieuwe lijf. Ik moest en zou zo snel mogelijk weer in shape komen, dus meldde ik mij aan bij een consulente in Amsterdam-Zuid. Ik volgde een programma, slikte trouw de eiwitpillen die onderdeel van het dieet waren en viel zoals verwacht ongeveer een kilo per week af. Hoewel er niets mis was met de consulente – hartstikke gezellig en een echte Amsterdamse, enig! – en ik ook vrij gezond at, was er één probleem. Dit dieet was niet vol te houden.

De eerste twee à drie maanden kwam ik netjes elke week opdagen. Vaak bleef ik na het consult nog een flinke tijd kletsen, zo gezellig was het. Totdat ik mijn streefgewicht bereikte. Ik pakte niet alleen mijn oude kleren weer op (ze pasten!), maar ook mijn oude gewoontes. Gevolg: alle kilo's die ik was afgevallen, plus een paar extra, zaten er binnen een jaar weer aan. Afvallen om daarna dubbel zo hard weer aan te komen.

Ik moet nu ook denken aan de keren dat ik voor heel extreme diëten koos, waarbij echt voedsel niet eens onderdeel was van het menu. Ik pleegde roofbouw op mijn lijf. Ik kan mezelf nu nog voor m'n kop slaan als ik bedenken dat ik ooit iemand veel geld heb betaald

voor een paar chemische shakes en de dagen doorkwam met drie drankjes of oplossoepen... allemaal om maar af te vallen.

*What the fuck was I thinking?*

Hoe zat het met de binnenkant? Met mijn energieniveau? En waarom gaf niks blijvend resultaat? Ik heb mezelf tijdens die dieetpogingen van alles ontzegd, ik ging alle gezelligheid uit de weg. Ik was zo hard voor mezelf en een halfjaar later zat het er allemaal weer aan!

Soms lijkt het zo ver weg, dat droomlijf. En wat betekent dat eigenlijk? Het punt van tevreden zijn met je lichaam ligt voor iedereen ergens anders. Ik kan je wel vertellen wat voor mij een droomlijf is, namelijk een lijf waarin ik mij lekker voel. Een lijf dat mij niet in de ochtend al vertelt dat het 't liefste meteen weer in bed wil kruipen. Zonder extreme energiedips de dag doorkomen. Een lijf dat met gemak een paar kilometer kan rennen, de trap kan nemen zonder hijgen en kan stoeien met mijn kids zonder buiten adem te raken.

Deze keer moest het dus anders. Ik wilde nu echt blijvend resultaat, duurzaam resultaat. Omdat ik letterlijk en figuurlijk beter in mijn vel wilde zitten. Het mocht geen quick fix meer zijn, dat werkte ook helemaal niet. Ik wilde een manier van leven die bij mij past.

Ik moest dus niet op zoek naar een dieet, ik moest gewoon meer leren over sport en voeding. Ik wilde mijn leven aanpassen om gezonder te worden, maar dat moest niet ten koste gaan van kunnen genieten.

Dit boek is voor iedereen die lekkerder in zijn vel wil zitten. Energieker wil zijn. Voor mensen die weer in hun oude spijkerbroek willen passen of simpelweg weer tevreden met hun lijf willen zijn. Die zich goed willen voelen, fit, energiek – zowel fysiek als mentaal.

In dit boek staan alle tips, tricks en methodes die voor mij hebben gewerkt. Ik geef je de tools om zelf aan de slag te gaan. Maak van dit boek je eigen gids die voor jouw situatie en jouw behoeftes werkt. Het is dus geen een-op-eenformule, crashdieet of snel lapmiddel. Het gaat je wel helpen om een manier van leven te vinden waar jij je goed bij voelt en die bij jou past.

Want wow, wat is dat lekker, om er niet alleen goed uit te kunnen zien, maar gewoon voor het eerst sinds jaren te kunnen zeggen: 'Ik voel me fit.'

Het lukte mij. En jij kunt het ook. Dit keer wel.

In dit boek deel ik alles wat voor mij heeft geholpen om eindelijk een gezonde leefstijl te omarmen. Als gevolg daarvan heb ik veel meer energie, ben ik flink afgevallen en zit ik lekkerder in mijn vel. Maar besef goed dat je niet hoeft af te vallen om goed genoeg te zijn. Mijn doel is vooral jou te laten inzien dat gezond leven helemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn. En dat je je veel beter gaat voelen als je groente eet en regelmatig sport, dan wanneer je uitgeteld met een zak chips op de bank ligt. (Meestal dan, het draait allemaal om balans.) Ik heb me de afgelopen jaren verdiept in voeding, bewegen en gezondheid (noem het gerust een obsessie), maar ik ben geen voedingsexpert of personal trainer. Daarom heb ik dit boek laten nalezen door **Anna Kretova van Diëtistenpraktijk Roots**. Zo weet ik zeker dat wat hierin staat geen onzin is, maar jou écht gaat helpen om die knop om te zetten.

Deel I

# De weg naar discipline

## Je moet discipline hebben — maar hoe kom je in vredesnaam aan discipline?

Blijvend gewicht verliezen – of het nu gaat om tientallen kilo's of net die 5 die je in de weg zitten – is vaak een lastige opgave. Dat weet ik, omdat ik er zelf altijd mee heb gestruggeld. En omdat een van de meestgestelde vragen het afgelopen jaar aan mij was: hoe kan het dat het je nu wel gelukt is?

**A**ls je worstelt met je gewicht en met een ongezonde leefstijl, ben je zeker niet de enige. Van de volwassenen in Nederland heeft zes op de tien mensen wel eens geprobeerd om af te vallen, blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Een deel van hen heeft (ernstig) overgewicht, maar ook een kwart van de mensen met een gezond gewicht wil graag net een paar kilo'tjes kwijt om fitter te worden.

Om antwoord te geven op die meestgestelde vraag: helaas, er is geen wondermiddel of miracle pill. Maar er is wel degelijk iets dat voor mij écht het verschil heeft gemaakt deze keer. Discipline.

### AFSPRAAK = AFSPRAAK, OOK MET JEZELF

Je moet weten dat ik niet de meest punctuele persoon ben die je ooit gaat ontmoeten en ik geef toe dat ik behoorlijk chaotisch ben en moeite heb met timemanagement. Wel ben ik iemand die haar verantwoordelijkheden pakt. Als wij een afspraak maken, kom ik die na. Ik hecht zelf veel waarde aan iemands beloften en vind het belangrijk dat mensen elkaar kunnen vertrouwen. Zo leef ik mijn leven met betrekking tot mijn kinderen, mijn familie, mijn werk en al het andere. Het enige wat ik altijd, elke keer weer opnieuw verzaakte, waren de afspraken met mijzelf.

Ik zal nooit een afspraak met iemand tien minuten van tevoren afzeggen, toch kon ik wel vaak besluiten toch maar niet te sporten vlak voor een les begon. Ik maakte wekelijks de afspraak: maandag ga ik weer beginnen met gezond eten en sporten. Tegelijkertijd besloot ik bijna elke maandag dat het om de een of andere reden toch niet ging lukken. De afspraken die ik met mezelf maakte, nam ik niet zo nauw. Er was tenslotte niemand die me eraan zou houden en niemand om teleur te stellen. Behalve mezelf dan.

Dit alles veranderde toen ik ergens het zinnetje las: *Als je niet op jezelf kunt vertrouwen, op wie dan wel?*

Zo simpel is het. Op de een of andere manier raakte deze quote mij. Van alle mensen in je leven zou je toch op zijn minst op jezelf moeten kunnen vertrouwen? Iets ook daadwerkelijk doen als je hebt gezegd dat te gaan doen. Hoe lekker is het dat je van niemand anders afhankelijk bent in het maken van afspraken met jezelf? En wat als je nu eens besluit dat die afspraken met jezelf net zo belangrijk zijn als de afspraken die je maakt op je werk of met je dierbaren? Afspraak is afspraak, dat is een teken van respect. Dus waarom zou je jezelf niet respecteren door elke keer de afspraken met jezelf niet na te komen? Vond ik mijzelf en mijn persoonlijke doelen dan echt zo onbelangrijk?

## Verander de manier waarop je denkt

Geloof jij dat je van nature ergens goed in bent of juist minder goed in bent? Dat talenten zijn aangeboren, net als hoe slim je bent? Of geloof je dat je kunt leren, dat je ergens beter in kunt worden als je maar oefent en traint? Dat is het verschil tussen een *fixed mindset* (ook wel statische mindset genoemd) en een *growth mindset* (groei-mindset).

Carol Dweck, een Amerikaanse psycholoog aan Stanford University, deed hier jarenlang onderzoek naar en ontdekte dat mensen met een op groei gerichte mindset een stuk verder komen in het leven. Omdat de manier waarop je denkt nou eenmaal veel invloed heeft op de acties die je uitvoert (of juist niet uitvoert). Stel dat je wilt afvallen, maar je denkt dat je 'nu eenmaal geen doorzetter bent' of dat je 'altijd al aanleg hebt gehad om aan te komen'. Dit zijn typische voorbeelden van een fixed mindset. Deze overtuigingen kunnen je tegenhouden om actie te ondernemen. Maar als je jezelf vertelt dat je door gezonde gewoontes aan te leren en door regelmatig te sporten kunt veranderen, dan ben je bezig met een growth mindset.

Probeer dus de manier waarop je denkt aan te pakken.

### Ik ben niet sportief.

- » Ik kan mijn conditie opbouwen als ik consistent blijf sporten.

### Ik heb geen discipline.

- » Ik verander mijn gewoontes stapje voor stapje en kom afspraken die ik maak na, ook die met mezelf.

### Ik heb aanleg om snel aan te komen.

- » Ik kan mijn leefstijl aanpassen en daardoor mijn gewicht beter beheersen.

### Ik kan nooit van mijn suikerverslaving afkomen.

- » Ik kan stap voor stap gezondere keuzes maken.

### Ik vind gezond eten niet lekker.

- » Ik kan nieuwe, gezonde recepten uitproberen en ontdekken welke ik wél lekker vind. Mijn smaak kan zich aanpassen als ik vaker gezonde keuzes maak.

### Ik heb geen tijd om te sporten of gezond te koken.

- » Ik kan tijd vrijmaken voor mijn gezondheid door mijn dag beter te plannen en prioriteiten te stellen. Zelfs kleine veranderingen, zoals een korte work-out of het voorbereiden van gezonde maaltijden, kunnen al een groot verschil maken.

Als  
je niet  
op jezelf  
kunt  
vertrouwen  
op wie dan  
wel?



## Zijn koolhydraten de vijand?

Bij het schrijven van dit boek heb ik oude interviews van mijzelf erbij gepakt, die vaak deels over een van mijn grote liefdes gingen: eten. Ik houd van eten. Zo zei ik ooit in *LINDA*: ‘Het is een eeuwig gevecht tegen de koolhydraten. Ik ben dol op pasta, pizza, brood en aardappelen.’

Ik ben nog net zo dol op koolhydraten als ten tijde van dat interview in 2020, alleen is het geen gevecht meer te noemen. Naast dat ik koolhydraten heerlijk vind, ben ik eiwitten meer gaan waarderen (waarover in het volgende hoofdstuk meer).

### KOOLHYDRATEN MAKEN (NIET) DIK

Wanneer je net als ik vaker in je leven hebt geprobeerd af te vallen dan zul je ook al vaker het advies hebben gekregen om koolhydraatarm te gaan eten. Laat brood, pasta en rijst achterwege. Maar is dit nu wel verstandig?

Om te beginnen: koolhydraten maken niet dik. Er is maar één ding waardoor je aankomt en dat is meer calorieën eten dan je verbruikt op een dag. Ben ik enorm afgevallen toen ik veel brood, aardappels en pasta liet staan? Zeker weten. Hoe dat zit? Je lichaam kan simpele of snelle koolhydraten snel verwerken. Dat betekent dat je vrij snel weer trek krijgt. En ook dat je eerder energiepieken en -dips krijgt. Van complexe koolhydraten of eiwitrijke producten zit je veel langer vol. Als ik koolhydraatrijk at (lees: witbrood, pasta, patat), bleef ik vaak trek houden en het gevolg was dat ik veel meer at dan ik verbrandde.

Zoveel koolhydraten eten als ik voorheen deed zorgde er eigenlijk voor dat ik continu wilde blijven eten. Koolhydraten eten we ook vaak in combinatie met veel vetten, die juist extra veel energie leveren. Brood met boter en kaas in de ochtend, brood met vleeswaren in de middag en witte pasta met een rijke saus en kaas in de avond zijn heel veel koolhydraten op een dag en als je een kantoorbaan hebt of een groot gedeelte van je dag in de auto zit, bestaat de kans dat je deze koolhydraten niet verbrandt.

Ook kunnen die witte broodjes en pasta's ervoor zorgen dat je pieken hebt in de bloedsuikerspiegel, omdat die simpele koolhydraten snel worden afgebroken door je lichaam. Wat bedoel ik met die pieken? Je hebt kortstondig veel energie en zodra die is verbruikt crash je en krijg je al gauw weer trek. Bewerkt voedsel dat voornamelijk uit simpele koolhydraten bestaat geeft je dus snelle energie. Het werkt anders met complexe koolhydraten zoals haver, volkorenbrood, volkorenpasta, peulvruchten, zoete aardappel, quinoa of de koolhydraten die je bijvoorbeeld uit groente en fruit haalt. Die geven energie af gedurende langere tijd en kunnen je dus ook langer een verzadigd gevoel geven in plaats van de hunkering naar meer eten. Lees meer over koolhydraten op pagina 60-65.

### Macro-nutriënten

Nog even terug naar de basis. Onze voeding bestaat eigenlijk uit drie soorten voedingsstoffen, ook wel macronutriënten (macro's) genoemd: koolhydraten, eiwitten en vetten. Elk type macronutriënt heeft een specifieke rol in het lichaam, en een gebalanceerde inname van alle drie is belangrijk voor een goede gezondheid.

Het is dus geen goed idee om koolhydraten helemaal proberen te schrappen uit je dieet. Onmogelijk ook, want groenten zijn bijvoorbeeld ook een bron van koolhydraten. Wat meteen al aangeeft: de ene koolhydraat is de andere niet.

### Hoe zit dat met je bloedsuikerspiegel?

Elke keer als je eet stijgt je bloedsuikerspiegel. Dit is een gezonde, fysiologische reactie van het lichaam op voedingsstoffen die binnenkomen. Als je complexe koolhydraten, veel vezels en voldoende eiwitten eet, stijgt je bloedsuikerspiegel geleidelijk en heeft je lichaam voldoende tijd om de juiste hoeveelheid insuline aan te maken. Eet je snelle koolhydraten en toegevoegde suikers? Dan veroorzaakt dat een snellere en grotere stijging. Als reactie daarop maakt het lichaam snel (te) veel insuline aan, waardoor de bloedsuikerspiegel weer snel zakt. Om te voorkomen dat die te veel daalt, geeft het lichaam een seintje dat het brandstof nodig heeft. De meesten eten nu weer iets, vaak wat zoets. Als je iedere twee uur zo eet, ben je eigenlijk de hele dag bezig met eten, voel je je hongerig en blijf je vechten tegen energiedips. Het is dus slim om niet te veel snelle suikers en simpele koolhydraten te eten. (Zie ook het hoofdstuk over Intermittent fasting.)

### DOEI KOOLHYDRATEN, HALLO EIWITTEN! TOCH?

Ik merkte een enorm verschil toen ik voor het grootste gedeelte van mijn eten switchte van koolhydraten naar eiwitten. Zo kwam ik veel energieverder de dag door en bleef ik niet de hele tijd maar op zoek naar eten. Door eiwitrijk te eten zat ik precies goed vol, zat ik lekker in mijn energie en bleef ik door de dag heen stabiel. Hier voelde ik mij zoveel beter bij dat ik er helemaal voor ging: doe koolhydraten, hallo eiwitten!

Toen ik dit jaar aan het trainen was voor de fietsbeklimming van de Alpe d'Huez samen met mijn *Shownieuws*-collega en topwielrenster Leontien van Moorsel, zei zij: 'Dyantje, jij gaat toch echt wel even een boterham eten en in de avond een pasta, als jij die berg op wil dalijk.' (Denk hier een Rotterdams accent bij.) 'Koolhydraten? Ik eet bijna nooit brood of pasta, daar word ik "dik" van,' zei ik. Leontien trok haar shirt omhoog en liet mij de sixpack van mijn dromen zien, en dat op 54-jarige leeftijd. 'Je weet dat wij net bijna 1000 calorieën hebben verbrand hè, Dyantje. Als jij met energie die berg op wil, dan moet jij gewoon lekker pasta met kip gaan eten.'

Dat was eigenlijk het perfecte inzicht dat koolhydraten niet de vijand zijn en zeker niet dik maken, maar dat je koolhydraatintake moet passen bij je levensstijl. Wanneer je net als Leontien aan bijvoorbeeld duursport doet (hardlopen, wielrennen) dan verbruikt je lichaam veel energie en kunnen je energiereserves leegraken. Dit kun je snel aanvullen met koolhydraten. Wanneer je een minder actief leven hebt dan is het wellicht niet nodig om al te veel brood en pasta te eten op een dag en zal dat je eerder vermoeien. Koolhydraten zijn nog steeds van belang voor het goed functioneren van je lichaam, maar haal ze vooral uit vezelrijke producten. Kies zo veel mogelijk voor complexe koolhydraten.

#### Complexe koolhydraten

- > volkorenbrood
- > volkorenpasta
- > zilvervliesrijst
- > groente
- > haver
- > fruit
- > (zoete) aardappels
- > peulvruchten

#### Simpele, snelle koolhydraten

- > witbrood
- > witte pasta
- > witte rijst
- > cruesli
- > toegevoegde suikers
- > fruitsap
- > frisdrank

### GIGANTISCHE CROISSANTS EN TOCH 2 KILO LICHTER

Na wekenlang getraind te hebben, reed ik met Leontien naar Frankrijk om die berg met de fiets te beklimmen. Ik had nog nooit zoiets uitdagends gedaan. Twee dagen lang trainden we in de omgeving, aten we pasta's en patat, en de derde dag mochten we echt de Alpe d'Huez op fietsen. De ochtend van de klim nam ik twee van de grootste Franse croissants die ik kon vinden. 'Koolhydraten stapelen!' riep iedere doorgewinterde wielrenner tegen mij. Tijdens het fietsen op die berg waar ik twee uur over heb gedaan, at ik bananen en nam ik handjes snoepjes aan van kinderen die het snoep langs de weg uitdeelden. Die suikers die mij in het dagelijks leven zo lieten crashen gaven mij hier steeds weer die korte suikerpiek die ik kon gebruiken.

Toen ik terugkwam uit Frankrijk en thuis op de weegschaal ging staan, was ik ondanks alle koolhydraten die ik had gegeten 2 kilo lichter. Koolhydraten zijn dus niet de vijand als je wilt afvallen. Maar... om heel veel koolhydraten te eten zonder aan te komen, zul je ook heel veel moeten verbranden. Daarom is het belangrijk om steeds meer te weten te komen over voeding en je voeding goed te matchen met je activiteiten. Hoe zien jouw dagen eruit en wanneer heb je een heel intensieve work-out waarbij je echt wel wat koolhydraten kunt gebruiken? Kijk ook naar je cyclus. In de week voor en tijdens je menstruatie zit je wellicht wat lager in je energie, je kunt jezelf dan ondersteunen door meer complexe koolhydraten te eten. Neem zoete aardappelfrietjes uit de oven of maak de lekkerste sandwich voor jezelf op een geroosterde volkoren zuurdesemboterham. Die andere twee weken van je cyclus zit je wellicht beter in je energie en heb je die extra koolhydraten niet per se nodig. Koolhydraten zijn niet de vijand. Te veel energie uit snelle koolhydraten die je niet verbrandt, zijn dat wel.

### Vet gezond

Als het aankomt op vet, zijn veel mensen het spoor bijster. Is vet nu wel gezond of niet? We hebben toch altijd geleerd dat je niet vet moet eten als je niet wilt aankomen? In het verleden heb ik diëten gevolgd waarbij ik vooral gebruikmaakte van lightproducten. Door de verminderde calorieën is het vaak makkelijker om binnen je caloriebehoefte te blijven. Minder calorieën dan je caloriebehoefte betekent dat je zult afvallen. Maar is dit ook de gezondste optie? Nee. Vaak wordt er zoveel aan toegevoegd om hun smaak te verbeteren, dat ze daardoor heel erg bewerkt zijn. Denk bijvoorbeeld aan verdikkingsmiddelen. Het liefste wil ik voedingsmiddelen zo puur mogelijk eten, dus zo min mogelijk bewerkt. Onverzadigde vetten uit vette vis, noten, zaden, olijven, avocado en olie (olijf-, avocado-, lijnzaad-, koolzaadolie etc.) zijn juist heel gezond, maar wel calorierijk. Gebruik dus met mate als je met gewicht bezig bent. Veel (gezonde) vetten eten gaat niet goed samen met heel koolhydraatrijk eten, omdat je dan snel meer calorieën binnenkrijgt dan je nodig hebt. Je zult merken dat het lastiger is om af te vallen. Dan zijn er ook nog ongezonde vetten (transvetten). Die zitten bijvoorbeeld in taart en patat.



## Tuna melt-wrap

Ik houd van tuna melt, op een bagel, op brood maar vooral verantwoord op een groentewrap. Een supervoedzame lunchoptie.

### INGREDIËNTEN

voor 2 wraps (ik eet er 1 voor lunch)

- 1 blikje tonijn in water (à 160 g)
- ½ rode ui
- ¼ komkommer
- 1 grote el mais
- 30 g Griekse yoghurt
- 1 tl dijonmosterd
- 1 tl mayonaise
- 1 tl sambal
- zout en zwarte peper
- snufje paprikapoeder
- 2 groentewraps
- 20 g geraspte kaas

### BEREIDING

Laat de tonijn uitlekken. Snipper de rode ui en snijd de komkommer in blokjes.

Meng in een kom de tonijn met de rode ui, komkommer en mais. Voeg de yoghurt, mosterd, mayonaise, sambal, lekker veel zwarte peper en een snufje zout en paprikapoeder toe en schep alles goed om.

Verdeel de tonijnmix in het midden van de wraps en bestrooi met de geraspte kaas. Rol de wraps strak op als burrito's. Verhit een koekenpan op hoog vuur en toast de wraps – zonder olie! – rondom tot ze lichtbruin en knapperig zijn.





# Ovenschotel van courgette

Koolhydraatarm, maar rijk aan groenten en proteïne!

## INGREDIËNTEN

voor 4 personen

- 3 courgettes
- olijfolie
- zout en peper
- 4 paprika's
- 500 ml passata
- 1 ui
- 500 g mager gehakt
- 1 tl uienpoeder
- 1,5-2 el lasagnekruiden
- 1 bakje cottagecheese (à 200 g), uitgelekt
- 100 g babyspinazie
- 300 g geraspte kaas

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

—  
Snijd de courgettes in de lengte in dunne plakken. Bestrijk met olijfolie en bestrooi ze met wat zout en peper. Leg ze op de bakplaat en bak ze 10 minuten in de oven. Laat afkoelen.

—  
Snijd intussen de paprika's in stukjes en bak ze met een scheutje olijfolie in een koekenpan tot ze zacht zijn en bruin beginnen te worden. Gooi de gebakken paprika's in de blender, voeg de passata toe en blend tot een gladde saus.

—  
Snipper de ui. Rul het gehakt in een koekenpan met de gesnipperde ui en voeg de uienpoeder, lasagnekruiden en cottagecheese toe. Doe de babyspinazie erbij en meng alles goed. Bak nog even tot de spinazie is geslonken.

—  
Schep op elke courgetteplak wat van de gehaktmix en rol de plakken op tot rolletjes.

—  
Bedeck de bodem van een middelgrote ovenschaal met een derde van de saus. Zet de rolletjes rechtop in de saus tegen elkaar aan en schenk de rest van saus eroverheen. Zorg ervoor dat de rolletjes goed tegen elkaar aan staan. Bestrooi het geheel met de geraspte kaas en zet de schaal 5-10 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten en goudbruin is.



*Tip*

Dep voor het rollen de courgetteplakken droog met keukenpapier of grill kort aan één kant, dan blijven de rolletjes beter zitten.





## Je wilt sporten, maar waar begin je?

Sporten kan als een enorme opgave voelen als je het niet gewend bent. Je zult jezelf in het begin met tegenzin naar de sportschool slepen of tijdens een work-out steeds willen stoppen. Tot het moment dat je in de welbekende flow terecht komt.

**G**eloof me, nu voelt sporten misschien nog vreselijk, maar na een tijdje krijg je er zin in. Dan wil je graag sporten. Om je hoofd lekker te kunnen leegmaken bijvoorbeeld. Je favo muziek op en even aan helemaal niets anders denken dan gewoon in het moment zijn.

Waar begin je? Met een sport zoeken die je leuk vindt. Want alleen dan kun je het volhouden en kom je op dat punt dat je gaat uitkijken naar je work-outs. Maak er geen challenge van, zoals 'ik ga elke dag 10.000 stappen lopen', want een uitdaging is niet voor niets een uitdaging, je moet er veel moeite voor doen om het vol te houden. Kies juist een sport die je in je leven weet te implementeren. Voor mij is dat krachttraining, voor mijn vriendin Leontien van Moorsel is dat ook na haar carrière nog steeds fietsen, voor vele Amsterdamse vrienden van mij is het een paar keer per week een potje padel en voor mijn collega Justine Marcella is het Afrikaanse dans. *Whatever floats your boat*, als je maar aan de slag gaat.

# Voorbeelden trainingsschema's

PER SPORTSESSIE, PER WEEK

## Trainingsschema 1 FULLBODYSHEMA'S

Dit schema is op basis van drie keer per week krachttraining. Verdeel de trainingen zo goed mogelijk over de week. Dus bijvoorbeeld maandag, woensdag en zaterdag. Iedere oefening doe je in 4 sets van 12 herhalingen. Wanneer je de 12 herhalingen met gemak blijft halen dan verzwaar je het gewicht. Zo ga je door de weken heen steeds zwaarder trainen.

Volg dit schema minimaal 6 weken voordat je gaat rouleren met andere oefeningen.

Bij zowel trainingsschema 1 als 2 begin je elke training met een korte warming-up: 1 minuut jumping jacks, 3 zonnegroetjes en 1 minuut knieheffen. Sluit je training af met ten minste 10 minuten cardio, dit hoeft niet op een hoge intensiteit.

### Dag 1: fullbody

① <b>Dumbbell good-mornings</b>	② <b>Reverse lunges</b>	③ <b>Goblet squat</b>	④ <b>Overhead tricep extensions</b>
⑤ <b>Dumbbell row</b>	⑥ <b>Bankdrukken</b>	⑦ <b>Hammer curl</b>	

### Dag 2: fullbody

① <b>Deadlifts</b>	② <b>Goblet squats</b>	③ <b>Bulgerian split squat</b>	④ <b>Dumbell kickback</b>
⑤ <b>Militarypress</b>	⑥ <b>Front raise</b>	⑦ <b>Machine row</b>	

### Dag 3: fullbody

① <b>Leg extension</b>	② <b>Leg curl</b>	③ <b>Leg press</b>	④ <b>Bankdrukken</b>
⑤ <b>Hammer curl</b>	⑥ <b>Rope push-down</b>	⑦ <b>Barbell row</b>	