



CLAUDIA VAN AVERMAET

---

# POWER BOOST

---

IN 7 WEKEN JOUW STRAKSTE  
EN GEZONDSTE LICHAAM

 | LANNOO



---

## EET. GENIET. ADEM. ZWEET. HOUD VAN JEZELF. LUISTER NAAR JE LICHAAM.

Bewegen, eten en gezond en energiek leven hoeven niet moeilijk te zijn of vol regels te zitten. Een **Powerbody-plan** moet gemakkelijk en flexibel zijn. Alle antwoorden zitten gewoon al in je lichaam. Je hoeft enkel nog te leren luisteren.

Wat maakt het Powerbody-plan zo uniek?

In dit boek gaan we niet op zoek naar onrealistische doelstellingen waardoor we ons hele leven overhoop moeten halen. We gaan voor oplossingen en tips die je leven gemakkelijker, energiever en liefdevoller zullen maken. Het gaat over jouw leven en over jouw lichaam en daar maken we de gezondste en energiekste versie van.

Vanuit mijn passie voor sport en na een lange burn-out waarbij ik weinig hulp of gegronde oplossingen vond, besloot ik om me verder te gaan verdiepen in sport, yoga, stressvrij leven, natuurlijke voeding en vooral de mind! Ik volgde een aantal opleidingen in binnen- en buitenland: Kundalini yoga teacher training, sportopleidingen, natuurvoedings- en sportvoedingsleer, personal training coaching en kids yoga. Ik las stapels boeken en wetenschappelijke studies

waarin ik op zoek ging naar methodes en voeding die meer energie geven aan mijn lichaam.

Hierdoor ontwikkelde ik een **Powerbody-plan in 7 stappen** voor meer energie, meer liefde voor jezelf en een gelukkig leven.

Het draait niet alleen om voeding, het gaat ook over beweging en over jezelf.

In het boek *Power* kon je al lezen welke tips, voeding en oefeningen zinvol zijn om meer energie te ervaren, om je beter in je lichaam te voelen en nieuwe gewoontes aan te leren. Je lichaam gaat er gezonder, strakker en energiever uitzien. Het vervolg was dan ook een tweede boek, *Powerbody*, waarin een zevenwekenplan uitgestippeld werd met gemakkelijke recepten, oefeningen en ook een work-out voor je geest. Ik houd van voedsel en oefeningen die me opgewekt, energiek en goed doen voelen.

Het is tijd om tijd te maken voor jezelf, om even stil te zitten, minder te eten in de auto en minder in je hoofd te zitten met e-mails of zorgen. Je hebt een plan nodig dat flexibel is en dat je lichaam en je geest sterker maakt. En dat vooral voldoende rust zal geven.

---

Jullie enthousiasme en de liefde voor *Power* en *Powerbody* hebben ervoor gezorgd dat ik met veel power opnieuw oefeningen, recepten en Mind work-outs voor jullie ging uitwerken. *Powerboost* zal dan ook zorgen voor jullie 'gezondste lichaam ooit', waarmee je de vele valkuilen en stress-momenten kunt overwinnen. Bij de work-outs kun je video's downloaden. Zo kun je op elk moment je bewegingsmoment inplannen. Klaar voor jouw eigen powerformule?

Je lichaam, je geest zijn je huis. Geef het de aandacht die het verdient.

*Claudia*



## INHOUD

P. 2

Inleiding – p. 2

P. 6

## POWER & FIT

Het Powerbody-boostschema – p. 8

De 7 stappen van jouw Powerbody-plan – p. 12

Extra booststappen – p. 15

Boost it up voor sporters – p. 21

Jouw boostformule – p. 24

P. 27

## POWERBOOST 7 WEKENPLAN

P. 45

## FOOD

### ONTBIJT

Chocolade-quinoabowl – p. 46

Warme fruitboost – p. 48

Appel-boostpudding – p. 50

Kiwi-sportpudding – p. 51

Havermoutbowl met lauwe bessensaus – p. 52

Speculaasgranola – p. 54

Aardbeipudding on-the-go – p. 56

Power bruesli on-the-go – p. 58

Powerbroodpudding – p. 59

Boerenbrood – p. 60

Honing-notenbroodje – p. 62

### SNACKS

Chocolade-notencookies – p. 64

Maanzaad-limoencookies – p. 64

Granolakoek met chocolade – p. 66

Havermoutreep met peer en blauwe bessen – p. 68

Power bars voor tijdens je sportpauze – p. 70

Chocopops – p. 74

Bombs – p. 75

Energiekoek – p. 76

Wortelhummus – p. 78

Parmezaan crackers – p. 79

Powercrackers met brie en granaatappel – p. 80

Watermeloen-aardbeigazpacho – p. 81

### LUNCH

Eierkoek – p. 82

Good mood bowl – p. 84

Bloemkoolcouscous – p. 85

Big Mc Power – p. 86

Ovenschotel met roodbaarshaasje

en groene asperges – p. 88

Gouden bloemkoolsoep – p. 90

Oosters groentepotje met spekjes en quinoa – p. 92

Butternutlasagne – p. 94

## SPORT

- 3 x toast it – p. 96
- Courgettetaart – p. 98
- Spinazieballetjes met zoete aardappel  
en courgette – p. 100
- Bloemkool-kalfssteak met olijventwist – p. 102
- Sporterspasta met kip – p. 104
- Ovengebakken kip met bloemkoolrijst – p. 106
- Powerbroodje on-the-go – p. 108
- Zalm in de oven met linzensalade – p. 110
- Boerenkoolsalade met peer en feta – p. 112
- Ijsbergsla met gerookte zalm – p. 113
- Boostsalade – p. 114
- Victoriabaars met witlof en zeekraal – p. 115
- Vega parelcouscous – p. 116

## DESSERT

- Aardbeicarpaccio met vanillesaus – p. 118
- Aardbei-chocoladetoetjes – p. 119
- Crumbletaart met appel en blauwe  
bessen – p. 120
- Crack'nola – p. 122
- Yoghurt brûlé – p. 123
- Chocoladepudding – p. 124
- Amandeltaart met blauwe bessen – p. 126
- Frambozentaart voor sporters – p. 128
- Kiwitaart – p. 130
- Chocoladetaart – p. 131

## MIND

- Dress your mind – p. 206
- Je mind en sport – p. 208
- Je mind en food – p. 208
- Jij en je mind – p. 212
- Zeven Mind work-outs – p. 216
  - #1 Happy humeur – p. 217
  - #2 Herlaad jezelf – p. 218
  - #3 Boost it – p. 220
  - #4 Straal en voel je jong – p. 221
  - #5 In 1 minuut cozy & lazy – p. 222
  - #6 In 1 minuut healthy & energy – p. 223
  - #7 In 1 minuut stress free – p. 224

Dankwoord – p. 226



# POWER- BOOST 7 WEKEN- PLAN

---

Wat je ook wilt bereiken, alles begint met liefde voor en luisteren naar jouw lichaam. Het powerboostplan voldoet aan de behoefte van jouw lichaam.

De focus ligt op jouw gezondheid, een gezonde geest en genieten van bewegen.

# WEEK 1

(de recepten in het schema zijn voor 1 persoon)

	maandag	dinsdag	woensdag
<b>ONTBIJT</b>	Appel-boostpudding (p. 50)	Kokosyoghurt of Griekse yoghurt met crack'anola	Appel-boostpudding (p. 50)
<b>SNACK</b>	1 kiwi of 2 rijstwafels	Handvol noten en 1 blokje pure chocolade (85%)	Havermoutreep met blauwe bessen
<b>LUNCH</b>	Eierkoek (p. 82) Je kunt hem meenemen naar je werk.	Boerenbrood met rauwe honing of wortelhummus (p. 78)	Bloemkoolcouscous (p. 85) Maak een extra portie voor morgen.
<b>SNACK</b>	Kefir of yoghurt met blauwe bessen	Handvol noten of 1 blokje pure chocolade (85%)	Stuk fruit (blauwe bessen, frambozen, aardbeien)
<b>AVONDETEN</b>	Butternutlasagne (p. 94)	Boerenkoolsalade met peer (p. 112)	Courgettetaart (p. 98)
<b>SNACK</b>	Chocopops (p. 74)	Chocopops (p. 74)	Havermoutreep met blauwe bessen
<b>PLANNING</b>	Koop een biospeltbrood of maak je eigen boerenbrood (p. 60). Je kunt het invriezen. Maak een grote pot crack'anola (p. 122).	Maak de havermoutreep met blauwe bessen (p. 68). Geen tijd? Eet dan blauwe bessen of vijgen als snack.	Snijd een banaan in stukjes en bewaar ze in de diepvriezer voor je snack van morgen. Haal een mango in huis.
<b>MIND</b>	<i>Look good, feel good.</i> Geef jezelf vandaag wat extra aandacht.	Zoek in de loop van de dag drie 'doodgewone' dingen die je leuk vindt en schrijf ze op.	Breng extra groen in huis met kruiden of met een boeket.
<b>SPORT</b>	Work-out voor powerpunt 5 of 6	Powertraining	Work-out voor powerpunt 2 of 3



## POWERBOOST 7 WEKENPLAN

donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
Havermoutbowl met lauwe bessensaus (p. 52)	Volle yoghurt met crack'anola (p. 122)	Fruitiontbijt met rode vruchten	Havermoutbowl met lauwe bessensaus (p. 52)
Eet 1 wortel of maak in de blender een smoothie met 250 ml amandelmelk, 40 g dadels en 1 banaan.	1 sinaasappel voor een boost in je lichaam	Handvol noten en stukje komkommer	1 parmezaan cracker (p. 79)
Bloemkoolcouscous	Oosters groentepotje met quinoa	Boostsandwich <small>2 sneetjes speltbrood of boerenbrood, ½ komkommer, 1 theelepel pesto, 100 g geraspte wortel. Beleg het brood met de komkommer, de pesto en de wortel.</small>	Powerpauze
Halve mango	Rijstwafel of lijnzaadcracker met gezonde choco ( <i>Powerbody</i> p. 116)	Limoen- en/of chocolade-cookies (p. 64)	Powerpauze
Oosters groentepotje met quinoa (p. 92) <small>Maak een extra portie voor morgen.</small>	Gouden bloemkoolsoep (p. 90) <small>Maak een extra portie voor morgen.</small>	Ovengebakken kip met bloemkoolrijst (p. 106)	Powerpauze
1 handvol popcorn	De andere helft van de mango.	Limoen- en/of chocolade-cookies	Powerpauze
Je kunt de good mood bowl al voorbereiden om morgen mee te nemen naar je werk (p. 84).	Maak een fruitschotel met rode vruchten voor morgenvroeg (watermeloen, aardbeien, rode bessen, frambozen).	Heb je wat extra tijd? Maak dan al een voorbereiding voor volgende week, bv. een boodschappenlijstje.	Vandaag mag je zelf kiezen wat je graag wilt eten. Je hoeft je powerpauze niet op zondag te nemen, dat kan ook op een andere dag.
Ga wandelen zonder je smartphone.	Eet een stuk fruit of vergeten groente die je nog nooit gegeten hebt.	Steek extra veel kaarsen aan. Maak het gezellig en relax, lees een boek of neem een warm bad.	Zoek een mooi citaat en hang het ergens goed zichtbaar op.
Powertraining	Rust	Work-out voor powerpunt 1 of 7 of Relax work-out	Rust

## ONTBIJT

1 GROTE OVENSCHAAL

4 PERSONEN

WERK: 10 MIN

OVENTIJD: 40 MIN

# Warme fruitboost

*Dit ontbijt is zo lekker dat ik het elke week klaarmaak. Doe je ogen dicht en proef de heerlijke smaken. Doe je ogen weer open en geniet van de prachtige kleuren van dit ontbijt. De zon straalt al bij het begin van de dag op je bord. De gember kan in de winter voor een extra pittige, warme toets zorgen.*

2 bananen

1 appel

200 g bessen (aardbeien,

blauwe bessen, fram-

bozen, aalbessen)

450 ml amandelmelk

2 eieren

2 eetlepels honing

200 g havervlokken

geraspte gember (optie voor  
in de wintermaanden)

4 eetlepels amandelschilfers

stuk chocolade (70%)

extra bessen

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Snijd de bananen en de appel in stukken en meng ze onder de bessen.

Doe de amandelmelk, de eieren en de honing in een kom en klop alles goed door elkaar. Doe er voorzichtig de havervlokken bij en laat even staan.

Neem een ovenschaal, leg er een laag fruit in en giet er een laag havermoutmelk over. Dan nog een laag fruit en een laag haver-moutmelk. Bestrooi met de rest van de bessen en de amandelschilfers. Plaats gedurende 40 minuten in de oven op 180 °C.

Rasp er pure chocolade over als de schotel uit de oven komt en werk af met extra bessen.



- × Havervlokken of havermout? Ik gebruik in dit recept volle havervlokken, dat zorgt voor een iets krokantere structuur.
- × Voor de bessenmengeling kun je ook diepvriesbessen gebruiken, maar de topping is het lekkerst met verse bessen.
- × Je kunt dit gerecht later nog opwarmen of koud eten met een toefje Griekse yoghurt of ijs erbij (2-3 dagen in de koelkast te bewaren).



1 PERSOON

WERK: 20 MIN

# Appel-boostpudding

*Appels heb je altijd wel in huis. Dit ontbijt kun je van tevoren klaarmaken, zodat je de dag sowieso gezond kunt starten. Geen excuus meer.*

*Boekweitkorrels zijn familie van de rabarberplant. Ze zijn gemakkelijk verteerbaar en zorgen voor je darmen. Dit ontbijt is een bron van magnesium en dus ideaal voor je energie en je spieren.*

35 g boekweitkorrels  
1 appel (in stukjes)  
½ eetlepel lijnzaad  
125 g Griekse yoghurt of  
volle natuuryoghurt  
2 eetlepels kokosbloesem-  
suiker  
2 eetlepels walnoten

Laat de boekweitkorrels 1 tot 2 uur weken in water. Laat ze daarna uitlekken. Snijd de appel ondertussen in stukjes.

Meng de boekweitkorrels en het lijnzaad met de appel en de Griekse yoghurt. Bestrooi met de kokosbloesemsuiker en de walnoten. Eet onmiddellijk op of plaats het gerecht in de koelkast (2 dagen houdbaar).



van Greg

GOUDEN  
TIP

Boekweit bevat veel eiwitten (ideaal voor sporters) en heeft alle aminozuren en veel magnesium. Het is bovendien ook glutenvrij.

BOOST  
TIPS

- × Boekweitkorrels vind je in de natuurwinkel of soms ook in je supermarkt. Je kunt ze een avond van tevoren in water leggen, zodat je ze 's ochtends kunt laten uitlekken.
- × Boekweitkorrels komen van de kruidachtige boekweitplant, een pseudograansoort, en de korrels lijken een beetje op beukenootjes maar dan kleiner. Ze geven je een energieboost en helpen je op je gewicht te blijven. Bovendien zijn ze ook goed voor je bloedvaten, waardoor het risico op een te hoge bloeddruk verkleint.
- × Kokosbloesemsuiker is een onbewerkt product met een lage GI (glycemische index) waardoor je minder schommelingen hebt in je bloedsuikerspiegel. Dit komt omdat de nectar, nadat de bloesem van de kokosboom is getapt, niet wordt verhit. Resultaat: de aanwezige mineralen zoals ijzer, kalium, en vitamine B blijven bewaard. Het blijft natuurlijk wel suiker.

3 PERSONEN

WERK: 10 MIN

# Kiwi-sportpudding

*Heerlijk en verfrissend tegelijk! Je krijgt onmiddellijk een groene vitamine C-boost in de ochtend. Kiwi kan je bloeddruk verlagen, dus één kiwi per dag is zeker aanbevolen. Kiwi bevat veel mineralen die je moet aanvullen na het sporten, vooral bij training in een warme omgeving. Neem wat extra fruit als topping en je bent klaar voor je dag!*

3 glazen potjes

3 kiwi's

1 peer

1 avocado

150 g Griekse yoghurt

sap van ½ limoen

3 eetlepels amandelmeel

3 eetlepels kokosbloesem-  
suiker

Doe de kiwi, de peer en de avocado in de blender. Mix alles tot een glad geheel.

Meng de Griekse yoghurt met het sap van de limoen. Meng in een ander kommetje het amandelmeel en de kokosbloesemsuiker.

Vul glazen potjes met een laagje kiwi en een laagje Griekse yoghurt. Doe er een topping van het amandel-kokossuikermengsel over. Werk af met de geraspte schil van de limoen.



GOLDEN  
TIPS

van Greg

- × Gebruik volle Griekse yoghurt voor een stevige pudding.
- × Slechte spijsvertering? Vervang de groene kiwi door gele kiwi. Die heeft een zachtere smaak en garandeert een betere vertering.
- × Een extra topping van speculaasgranola (p. 54) kan voor extra power zorgen.
- × Kiwi's kunnen de kleine spierscheurtjes na een training helpen herstellen. Ze helpen je spijsverteringsproces en zorgen ervoor dat je immuunsysteem goed in balans blijft!





# SPORT

.....

Sporten is een boost, elke stap, elke dag.  
Hou van je lichaam en geniet zo  
van jouw gezondste lichaam ooit!  
#powerbody boost



Download de instructiefilmpjes bij de work-outs



### POWERPUNT 3

## Boost work-out

*Stel je timer in.*

*Drink tijdens de pauzes voldoende water.*

*Let op je ademhaling tijdens de oefeningen en tijdens de pauzes.*

**TIJD: 15 MIN**

**WARMING-UP VAN 5-7 MIN**

Tussen elke oefening:  
30 sec tot 1 min rust

### BOOST VOOR

JE NIEREN EN JE LEVER (ZUIVEREN)

JE TOTALE LICHAAM

VERBETERING VAN JE BLOEDSOMLOOP

MINDER VERMOEIDHEID

JE UITHOUDINGSVERMOGEN

JE ONDERRUG



# 1

## ::: Roll it up

### HOUDING

Ga staan met je voeten op heupbreedte. Plaats je handen op je knieën.



### UITVOERING

Adem in, maak je rug hol en breng je hoofd omhoog. Adem uit en maak je rug bol, breng je hoofd naar je borst toe.

*Masseert je nieren, geeft flexibiliteit in je rug en een boost voor je energiepeil!*

2 MINUTEN



# 2

## ::: Cobra pose kicks

### HOUDING

Ga op je buik liggen. Plaats je voorarmen op de mat. Hou je hoofd omhoog.



### UITVOERING

Start met kicken met je voeten naar je zitvlak. Doe dit in een snel tempo.

*Zorgt voor een goede schildklier. Regelt het calcium- en magnesium-gehalte in je bloed.*

2 MINUTEN







# MIND

---

Houd van je lichaam en  
leer je geest om dit ook te doen!



## #2

# Herlaad jezelf

Het is alsof je hoofd vol zit, je lichaam wil nog wel maar je hoofd is moe. Je hebt slaapttekort gehad, je hebt te veel uren gewerkt. Herken je dat gevoel?

Deze Mind work-out helpt je en geeft je hoofd een fris gevoel. Maar slaap zeker ook bij. ☺

### HOUDING

Ga zitten in kleermakerszit, buig je armen en plaats je ellebogen juist naast je ribben. Je voorarmen wijzen naar voren, je armen zijn parallel aan de grond.

### HANDEN

Je rechterhandpalm wijst naar de grond, je linkerhandpalm wijst naar boven.

### DEEL 1

#### ADEM

Adem 8 tellen in en 8 tellen uit.

Ondertussen bewegen je handen op en neer, alsof je op een basketbal dribbelt. Adem krachtig in en uit. Doe dit gedurende 1-3 minuten.

Wissel dan je handpositie, je linkerhandpalm wijst nu naar de grond, je rechterhandpalm wijst naar boven. Doe de oefening nogmaals 1-3 minuten.

Wissel opnieuw van handpositie: je rechterhandpalm wijst naar de grond, je linkerhandpalm wijst naar boven. Doe de oefening nogmaals 1-3 minuten.

### DEEL 2

Houd je houding aan en start met een lange, diepe in- en uitademing. Houd je lichaam stil zodat het zachtjes kan genezen.

### EINDE

Adem diep in, houd je adem zachtjes vast, maak vuisten van je handen en duw deze 15 seconden tegen je borst. Adem uit. (foto 2)

Adem weer in, houd je adem zachtjes vast, duw je vuisten 15 seconden in je navel. Adem uit. (foto 3)

Adem weer in, houd je adem vast en breng je vuisten 15 seconden naast je schouders en je ellebogen tegen je ribben. Adem uit. (foto 4)

Ga 5 minuten rustig liggen.

### TIJD

3, 7, 11, 31 minuten

### tip

- Vergeet niet in te tunen en af te sluiten met 3 x *sat nam*. Ga daarna weer even liggen en relax.

*Probeer deze oefening eens.*

*Het zal je hoofd een fris gevoel geven.*

---

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**TEKST**

Claudia Van Avermaet

**FOTOGRAFIE**

Stefanie Faveere en Claudia Van Avermaet

**VORMGEVING**

quod. voor de vorm. - Leen Depooter

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: [redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, 2018

D/2018/45/39 - NUR 450

ISBN 978 94 014 4984 7

---

EERDER VERSCHENEN



978 94 014 3261 0



978 94 014 4093 6

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