

**FIT**

**STEPHANIE SCHEIRLYNCK** begeleidt als sportdiëtiste onder meer Greg Van Avermaet, Nafi Thiam, Jolien D'hoore en tal van andere atleten. Voor sporters die zeker willen zijn dat ze de juiste dingen eten, schreef ze 'Het sportkookboek'.

**Nog even en het is weer aanschuiven op de Mont**

Ventoux en de Stelvio. Iedere zomer staan wielertoeristen bijna letterlijk in de rij om de beruchte cols te overwinnen. «Onmisbaar bij zo'n klim is een goede sportdrank», weet sportvoedingsexperte Stephanie.

**«Sportdrank beter dan water bij zware klim»**

«Wie nog wat gewicht wil verliezen voor hij aan z'n beklimming begint, zou daarmee nu eigenlijk al klaar moeten zijn. De finale week voor je uitdaging moet je vooral focussen op je voeding en zorg je dat je brandstoftank vol zit met koolhydraten. De laatste twee dagen moet je meer pasta, rijst en brood eten dan je normaal zou doen. Die extra koolhydraten kan je maar opslaan voor anderhalf uur, maar sommige mensen hebben meer tijd nodig voor de beklimming van de Ventoux, of rijden hem twee keer op. Dan moet je tijdens je rit natuurlijk koolhydraten bijtanken. En daar komen de sportdrankjes in het verhaal.»

«Als je zo'n inspanning doet, zweet je, waardoor je vocht verliest. In dat vocht zitten mineralen én het kost je energie om de berg op te fietsen. Een sportdrank biedt naast vocht en mineralen ook een beetje energie. Dat zorgt ervoor dat je de man met de hamer — een lege koolhydratentank — kan vermijden. Een isotone sportdrank wordt bovendien gemakkelijk opgenomen door je lichaam, waardoor je geen maag- en darmklachten krijgt. Ik raad wel aan om toch eerder sportdrank in poedervorm of tabletten te kopen in plaats van kant-en-klaar flesjes, omdat fabrikanten daar de smaak laten primeren, waardoor er net iets minder zout en mineralen inzitten.»

«Water drinken is bij zo'n inspanning minder efficiënt: je kan spierkrampen krijgen, want je mineralen worden niet aangevuld. Omdat je met water ook geen suikers binnenkrijgt, kan je een inzinking bovendien niet vermijden. Sportdranken zijn dus echt wel prestatiebevorderend. Alleen bij inspanningen van meer dan twee uur volstaan ze niet. Dan zal je ook nog om het uur een banaan, energiereep of een pakje peperkoek moeten eten.»

**Zelf maken**

«Dergelijke drankjes moet je wel houden voor langere sportinspanningen. Als je een uurtje gaat voetballen, heb je dat niet nodig. Het is ook niet bedoeld om in de zetel te drinken tijdens het tv kijken. Dan is het niet meer dan een frisdrank: water met suiker. Cola heeft 10 à 11 procent suiker, een isotone sportdrank zit

op 6 procent. Slechts de helft dus, maar alleen als je het drinkt wanneer je intensief sport, jaag je die suiker erdoor.»

«In principe kan je sportdrankjes ook zelf maken. Een goede isotone sportdrank bevat ongeveer 60 gram koolhydraten per liter. Je zou die samenstelling kunnen nabootsen door 400 ml vruchtensap aan te lengen met 600 ml water. Daar voeg je dan nog een gram keukenzout aan toe. Het probleem is echter dat het een drank moet worden waar je uren van kan drinken en dat is niet zo makkelijk. De smaak van zo'n zelfgemaakt brouwsel zal snel tegensteken.» (IS)

Foto: IC



**MET CLAUDIA VAN AVERMAET**

**«Ik tel geen calorieën. Ik leer mensen om zichzelf graag te zien»**

**In zeven weken een strak, energiek en vooral gezond powerlijf. Klinkt onmogelijk? Niet met 'Power Body', het tweede boek van Claudia Van Avermaet (35). «Na mijn burn-out heb ik me afgevraagd hoe ik ervoor kan zorgen dat ik niet wéér die grens overga», zegt de zus van wielrenner Greg Van Avermaet. «En zo heb ik geleerd om met goede voeding, genoeg beweging en een hoop zelfliefde de beste versie van mezelf te worden.»**

INGE STIERS

Het bikini-seizoen komt eraan, maar in tegenstelling tot wat de titel misschien doet vermoeden, heeft Claudia Van Avermaet, zus van Olympisch wielerkampioen Greg, geen enkele ambitie om met haar nieuwe boek iedereen de ideale maten aan te praten. «'Power Body' gaat veel meer over hoe je je lichaam gezond krijgt», zegt de mama van twee zonen (10 en 14 jaar). «En ik probeer dat in zeven weken te doen omdat zeven voor mij een magisch getal is, een getal met veel energie. Je hebt zeven dagen, je hebt zeven zeeën, zeven kleuren in de regenboog. In de yoga-filosofie is ook bewezen dat je een nieuwe gewoonte zeven weken moet volhouden voor ze echt geïntegreerd is in je leven. En dat

kan op een heel ontspannen manier. Het is niet de bedoeling dat je opeens alleen op sla en tomaat gaat leven of extreem begint te sporten. Ik tel geen calorieën, ik leer mensen wél om zichzelf graag te zien. Dit boek dient om je beter in je vel te voelen, niet om tien kilo af te vallen. En dat doe je met voeding, beweging én een mind-workout, want de geest is even belangrijk als je lichaam.»

**Dat laatste heb je waarschijnlijk proefondervindelijk vastgesteld.**

(knikt) «Vier jaar geleden kreeg ik een emotionele burn-out. Ik was net gescheiden na tien jaar huwelijk. Ik werkte als leerkracht lichamelijke opvoeding, maar omdat ik plots alleenstaande mama was, had ik er nog een job bij genomen in de logistiek van een wielerploeg. Tussendoor ging ik ook nog eens extreem sporten, want ik wilde een duathlon proberen.»

**«De dokter wilde mij een pilletje voorschrijven, maar ik pakte die burn-out aan door op zoek te gaan naar wat mijn angstaanvallen triggerde. En door mezelf te dwingen om 500 meter te wandelen»**

**En dat was van het goede te veel!**

«Ja. Toen heeft mijn lichaam gezegd: 'Genoeg, stop ermee.' En dan kon ik van de ene dag op de andere niks meer. Niet meer gaan werken, niet meer gaan sporten, ik kon zelfs niet meer uit mijn zetel. Heel confronterend. Je vindt het zo normaal dat je 's morgens opstaat en die trein opspringt, maar mijn trein stond opeens stil. Ik kreeg ook angstaanvallen.»

**Hoe uitten die zich?**

«Ik durfde niet meer naar buiten. Ik kampte door de burn-



# NAAR MEER ENERGIE EN EEN FITTER LIJF



«Waarom zeven weken? In de yoga-filosofie is bewezen dat je een nieuwe gewoonte zeven weken moet volhouden voor ze echt geïntegreerd is in je leven»

out met hyperventilatie en als ik naar buiten ging, was ik bang dat ik zou gaan hyperventileren, draaiërig worden en weer naar huis moeten. En dus bleef ik maar binnen. Op den duur durfde ik zelfs niet meer te gaan shoppen en kocht ik alles online. Ik stuurde ook dikwijls mijn kinderen om boodschappen terwijl ik in de auto bleef wachten. Mijn partner moest me bij alles helpen, waardoor ik ook nog eens een schuldgevoel kweekte. Ook tegenover de kinderen. Als zij vroegen of ik mee naar de speeltuin ging, antwoordde ik: 'Nee, want mama is bang.' Tja, leg dat maar eens uit natuurlijk.»

#### Had je die crash voelen aankomen?

«Nee. Al waren er wel signalen. Ik had uitslag in mijn gezicht, was altijd moe, had voortdurend hoofdpijn, kon me niet meer ontspannen... Ik had veel verdriet en pijn door mijn echtscheiding, voelde me niet oké, was onzeker over de toekomst, maar dat negeerde ik allemaal. Ik bleef maar geven en doorgaan, dan hoefde ik niks te voelen. Alleen, opeens was mijn power, mijn energie op.»

#### Hoe ben je dan uit dat dal geklommen?

«De dokter wilde me een pilletje voorschrijven, maar dat heb ik geweigerd omdat ik wist dat dat niks zou oplossen. Ik pakte het zelf aan, door bijvoorbeeld op zoek te gaan naar dingen die mijn angstaanvallen triggerden. Of door mezelf te dwingen om 500 meter te gaan wandelen. Ook door aan yoga te doen, heb ik veel zelfvertrouwen gewonnen. En zo is het langzaam aan de goede kant op gegaan.»

#### Hoe lang heeft het geduurd voor je hersteld was?

«De dokter had me in eerste instantie een maand rust voorgeschreven, maar uiteindelijk ben ik een jaar thuis gebleven. En zelfs vandaag voel ik het sluimeren: ik ben snel moe, soms word ik nog draaiërig, mijn conditie zal nooit meer worden zoals vroeger. In een druk winkelcentrum of op plaatsen waar veel volk is, voel ik me nog altijd niet op mijn gemak. Ik ging vroeger graag naar festivals, maar dat kan ik niet meer. Daar is te veel lawaai, te veel prikkels die ik binnenkrijg.»

#### Heb je veel gehad aan Greg in die periode?

«Hij heeft me altijd gesteund toen het moeilijk was, net zoals vele andere mensen, maar uiteindelijk is zo'n proces iets waar je alleen door moet. Daar kan niemand je mee helpen.»

#### Er is nog altijd weinig begrip voor mensen met een burn-out. Of heb jij dat anders ervaren?

«Nee, zeker niet. Je ziet er goed uit, dus word je soms niet

eens ge-loofd. Die eerste dag terug gaan werken, was afschuwelijk. Ik werd bovendien dan ook nog eens overgeplaatst naar een andere school. Aan die nieuwe collega's moest ik dan uitleggen dat ik nog niet honderd procent was en dat het kon dat ik nog wel eens een hyperventilatie-aanval kreeg. Dan zag ik ze kijken: 'Wat hebben ze hier binnen gesmeten?' (lacht) Uiteindelijk doe je geen moeite meer om er nog over te praten.»

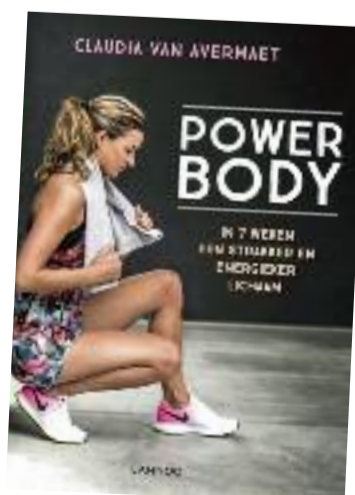
#### Heeft die burn-out je veranderd?

«Absoluut. Ik heb geleerd te luisteren naar mijn lichaam en dat ook te accepteren, me er niet meer tegen te verzetten. Ben ik moe? Oké, dan ben ik moe. Krijg ik mijn huis niet meer gekuist? Oké, dan blijft het liggen. Ik heb dat echt leren loslaten, ik ben veel relaxter. Ik was ook heel erg met de buitenkant bezig, ik moest er altijd goed uitzien. Nu denk ik: 'Wat maakt het toch uit hoe je eruit ziet?' Het kan mij niet meer schelen wat anderen van mij denken. Ik heb mijn zelfvertrouwen helemaal teruggevonden. Ik weet nu wie ik ben en waar ik voor sta.»

#### Hoe zorg je ervoor dat je geen nieuwe burn-out krijgt?

«Als ik opsta, stel ik mezelf de vraag: 'Hoe voel ik me vandaag?' En op basis daarvan plan ik mijn dag. Als ik de energie heb om te gaan lopen, doe ik dat. Maar voel ik onderweg dat het niet gaat, dan begin ik te wandelen. Vroeger was dat ondenkbaar. Dan moest ik lopen. Ik sta nog halftijds in het onderwijs, maar heb nu wel loopbaanonderbreking genomen. Voor mezelf. En ik geef veel yogalessen. Ik heb vandaag echt mijn weg in het leven gevonden.»

Power Body,  
Claudia Van Avermaet,  
uitgegeven bij Lannoo,  
24,99 euro.



Meer energie, een boost voor je gezondheid en een gelukkige geest: met het zeven stappenplan van Claudia gaat iedereen zich beter in zijn/haar vel voelen. Op deze pagina vertelt ze u zeven weken lang hoe u het aanpakt.

## POWERSTAP 1

### Natuurlijke voeding

«Tijdens mijn burn-out ben ik op zoek gegaan naar die voedingsmiddelen die mij zouden kunnen prikkelen en mijn angstaanvallen zouden kunnen veroorzaken. Vooral E-nummers, aspartaam en smaakversterkers bleken de boosdoeners. Daarom heb ik een maand lang bewerkte voeding zoals salami, gehakt, brood, diepvriespizza's,... links laten liggen. En wat bleek? Ik had écht veel meer energie. Deze stap is voor mij dan ook de belangrijkste van mijn powerplan. Ik heb ondervonden dat veel mensen last hebben van kleine kwaaltjes, zoals hoofdpijn. En ik ben er nu van overtuigd dat dat ook komt door slechte voeding. Je lichaam is al overbelast door stress. Als het dan ook nog eens al die chemische toevoegingen te verwerken krijgt, is dat gewoon te veel en slaat het tilt.»

#### Mevrouw ovenschotel

«Alleen natuurlijke voeding eten is niet zo moeilijk. De gouden regel: alles wat uit de natuur komt, is goed. Ook vlees en vis, maar met mate. In het begin sta je langer in de supermarkt omdat je al die verpakkingen nog moet bestuderen, maar na een tijdje weet je perfect wat kan en wat niet.»  
«Ook het bereiden van zo'n natuurlijke maaltijd is niet moeilijk. Ik ben 'mevrouw ovenschotel'. Ik haal een vis, doe er olijfolie en veel kruiden op, leg er wat groene asperges bij en steek alles in de oven. Klaar. Met een kleine inspanning heb je een heerlijk gezonde maaltijd. Het is zoveel beter om dingen zelf te maken. Mensen kopen granola in de supermarkt, denken dat ze gezond bezig zijn, maar vergeten dat daar wel een halve kilo suiker in zit. Koop geen appelsalade in de winkel, maak hem zelf, met mayonaise die je zelf hebt geklopt. Als je dat een paar keer hebt gedaan, doe je dat ook op dagen waarop je minder tijd hebt, omdat je dan weet dat het niet zo ingewikkeld is als het lijkt. Maar het is niet omdat je kiest voor natuurlijke voeding, dat je nooit meer een pak friet mag. Als je je lichaam in de week rust geeft, kan je in het weekend gerust dat zakje chips eten. Dan heb je immers een mooie balans gevonden.»

#### In je winkelkar

##### WEL

- Alle groenten en fruit
- Onbewerkt vlees zoals biefstuk of kalfslapjes (met mate!)
- Vis en gevogelte
- Noten en peulvruchten
- Zelfgemaakte sausjes, zoals homemade mayonaise (met mate!)

##### NIET

- Diepvriespizza en kant-en-klare bereide maaltijden
- Bewerkt vlees zoals gehakt
- Cafeïne en suiker
- Frisdrank en lichtproducten
- Alles waarin E-nummers en andere chemische toevoegingen zitten

### Snel powerreceptje

#### Ovenschotel met bloemkool, spinazie en mozzarella

- Voor 2 personen:
- 1 bloemkool
  - 3 preistengels
  - 2 el olijfolie
  - 2 el honing
  - peper & zout
  - 1 pakje mozzarella
  - 1 handvol spinazie
  - 2 el pijnboompitten



Verwarm de oven voor op 180°C. Kook de bloemkool-roosjes in gezouten water beetgaar. Snijd de prei in schijfjes en bak in de pan met olijfolie zacht. Doe er de honing bij en laat de prei zachtjes karamelliseren. Kruid af met peper en zout. Giet de bloemkool af en laat wat afkoelen. Snijd de mozzarella in schijfjes. Maak in elk bloemkoolroosje één of twee sneetjes en vul met een schijfje mozzarella en een blaadje spinazie. Maak in een ovenschaal een bedje van prei. Leg de gevulde bloemkoolroosjes erop. Giet olijfolie over de bloemkool en kruid af met peper en zout. Strooi er de pijnboompitten over. Zet 10 minuten in de oven of onder de grill tot de bloemkool goudbruin is.

#### Volgende week Powerstap 2

Meer energie met het juiste ontbijt