



door: Hester Ozinga

Niet meer te stoppen na mijn **10-daagse** Sportvastentraining!

De wekker gaat echt veel te vroeg. Het plan was om een rondje te gaan hardlopen voor mijn werkdag begint. Ik heb serieus altijd briljante plannen, alleen de uitvoer valt 's ochtends vroeg wel eens wat tegen...

Ik sleep me toch maar uit m'n bed. "Al heb ik maar 10 minuutjes gelopen, dan heb ik in ieder geval iets gedaan", is op zo'n dag meestal mijn motto. En dan, na een paar minuten lopen met m'n verstand op nul en met mijn hoofd weggedoken in mijn veel te grote capuchon trui merk ik het weer. Het is zo'n dag dat ik kan lopen en lopen zonder moe te worden. Op zo'n dag loop ik het liefst totdat ik niet meer kan. Helaas heb ik die tijd vaak niet en stop ik na een minuut of 70. Voldaan, vol energie, maar niet moe...

Sportvastentraining

Wanneer ik me verdiep in het Sportvasten blijkt dit een redelijk omstreden training te zijn als het gaat om sporten in combinatie met vasten. Toch ben ik erg benieuwd. De methode is gebaseerd op trainingstheorieën uit de (top)sport. Het idee dat een aantal grote sporters me zijn voorgegaan en hierdoor gouden medailles binnen hebben gesleept intrigeert me. De illusie van een gouden medaille heb ik zeker niet, maar dat het goede dingen voor je kan doen geloof ik meteen.

Het idee achter sportvasten is dat je in 10 dagen je lichaam traint om over te gaan van suiker naar vetverbranding. Hiervoor brandt je eerst al je suikers op. Door het eten van suikers stop te zetten en dagelijks 20-30 minuten te trainen. Door het sportvasten worden de spieren zo omgebouwd dat ze veel meer energie uit vet kunnen halen.

Ik voel al tegen het eind van de training dat ik overdag geen suikerdips meer heb, echt heel relaxed. Daar komt nog eens bovenop dat ik gedurende de hele training echt overloop van energie en me topfit voel. Naast het



Runner's high wordt vaak beschreven als een intense euforische rush, vergelijkbaar met de 'high' van sommige drugs.

best wel strenge dieet staat er een hele verzameling vitamines en mineralen op je dagelijkse menu. Zo komt je lichaam niks te kort komt tijdens de vastentraining, behalve suiker dan, maar dat is nu juist de bedoeling.

De sportvastentraining

Als ik met de sportvastentraining begin in maart heb ik eigenlijk nog geen enkele buiten gesport. Een paar keer in de week cardio op de sportschool is toch echt niet hetzelfde als drie keer in de week langer dan een half uur buiten hardlopen. Het dagelijkse rondje van minimaal 20 en maximaal 30 minuten tijdens de 10 dagen sportvasten valt me dan ook behoorlijk zwaar. Maar het is voor een goed doel. De gemiddelde conditieverbetering bij vrouwen na de sportvastentraining is namelijk 9% en je lichaam wordt behoorlijk **stressbestendiger**. Ik hou wel van een uitdaging en ga graag uberfit door het leven dus offer er graag 10 dagen lang al mijn sociale eet- en drinkafspraken voor op.

Sportvastenclubje

Op Twitter vind ik medestanders. Ik vind het interessant om te zien wat de training met mijn lijf doet, en of ik inderdaad na de training makkelijker kan hardlopen. We vormen samen 10 dagen lang een sportvastenclubje, met zelfs een #ASVB, een after sportvasten borrel in het vooruitzicht. Al snel merk ik dat er hier en daar wel wat gesmokkeld wordt. Dat geeft de burger weer moed. Aan het strakke eetschema wat voornamelijk be-

staat uit groenten, tonijn, kip, sapjes en pistachenootjes hou ik me heel netjes.

10 dagen in een strak regime geeft rust

Het klinkt heel gek, maar het geeft wel een bepaalde rust wanneer je 10 dagen lang vertelt wordt wat je wel en niet mag eten. Persoonlijk vond ik het een relaxed idee dat je weet dat je lichaam genoeg binnen krijgt en dat je ondertussen aan je gezondheid en conditie werkt.

Voorbeeld afbouwdag

Afbouwdagen, vastendagen en opbouwdagen

De eerste drie afbouwdagen van de training gaan heel goed, de 3 vastendagen met alleen maar sapjes die hierop volgen ook. Zelfs met alleen vruchtensap in mijn maag heb ik tonnen energie en kan ik werken als de beste. De laatste 3 opbouwdagen krijg ik toch wel weer trek in lekkere dingen en doen alle reclames over eten me watertanden. Maar het sportvastenclubje op Twitter sleept me er doorheen. Ik maak mijn kuur netjes af en besluit daarna dat het even genoeg is geweest met sporten.

Fit als een marathonloper

Ik neem 4 dagen rust en voel me nog steeds energiek. De vijfde dag ga ik een rondje hardlopen. Het is de eerste keer lopen na mijn sportvasten training, maar door eigen-

lijk te weinig slaap de nacht ervoor verwacht ik er niks bijzonders van. Toch voel ik de eerste minuten al dat het anders is dan anders. Ik wordt niet moe... Voor de training liep ik met moeite een klein half uurtje. Nu loop ik 70 minuten lang met tussensprints en heuveltjes. Zou een hele fitte marathonloper zich zo voelen als hij 10 kilometer loopt? Ik moet op een gegeven moment stoppen omdat het donker wordt, maar eenmaal thuis heb ik het idee dat ik nog wel zo'n rondje kan....

Ik ben voel me echt 'on top of the world', maar stiekem ook een beetje onzeker of het niet na een paar weken weer weg zal zijn en ik voor niks 10 dagen lang heb afgezien.

Inmiddels zijn we 2 maanden verder. Ik heb veel gereisd, gefeest en toch wel wat gezellige wijntjes gedronken. Ik drink echter nog steeds koffie zonder suiker en eet meer natuurlijke producten zoals noten, kwark met fruit en veel groente met een stukje vlees of vis. En elke keer last van een 'Runner's high' tijdens het lopen. Ik houd het met gemak een uur vol en dan nog wil ik eigenlijk niet stoppen. Dat was me zonder de sportvastentraining echt niet gelukt...

Mocht je meer willen weten over sportvasten dan kun je terecht op www.sportvasten.nl. Mocht je iets meer willen weten over mijn persoonlijke ervaringen met de training dan kun je me bestoken met vragen op Twitter.