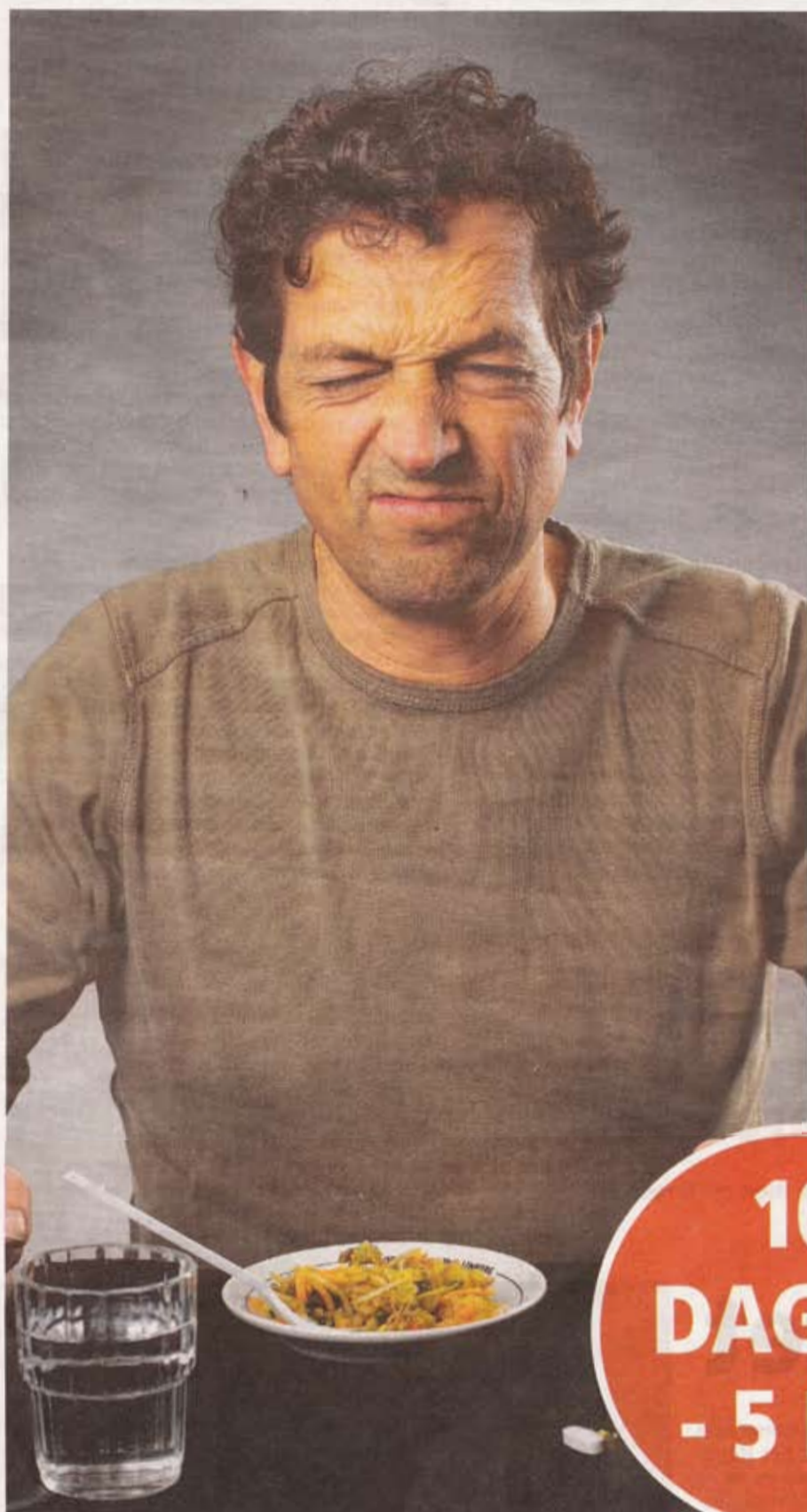


VASTEN OF DIËTEN NA DE FEESTEN?

ONZE REPORTERS TESTEN TWEE NIEUWE EETKUREN



SPORTVASTEN

HASSELT - Sportvasten is de nieuwste trend in de sportwereld. Het idee komt uit de koker van een atletiektrainer, die een middel zocht én vond om de prestaties van zijn atleten op ultrakorte tijd te laten pieken. Zijn systeem? Tien dagen zuinig zijn met eten, gecombineerd met elke dag een intensieve, maar korte training waardoor het metabolisme de switch maakt naar vetverbranding. Lijkt simpel, maar het vraagt wel wat volharding. De dagelijkse steun van een erkende sportvasten-coach - David Manshoven in ons geval - is verplicht en geen overbodige luxe.

1. Wat is Sportvasten?

Sportvasten is een combinatie van sport en zuinig eten, waardoor je de 'metabolic switch' maakt. Je metabolisme haalt zijn energie dan niet langer uit suikers maar uit vet. De switch wordt geforceerd door weinig of geen koolhydraten (pasta, brood, aardappelen, rijst, alcohol) te consumeren en te trainen in de hardlagzone waarin je voornamelijk suikers aanspreekt. Doordat je lichaam geen suikers meer bevat, moet je metabolisme elders zijn energie halen: bij het vet.

Het bijzondere aan sportvasten is dat de switch van suiker-naar vetverbranding ook na de kuur voortduurt. Als je gezond blijft leven en twee keer per week blijft sporten, dan blijf je afvallen tot je ideale gewicht.

2. Is dit een crashdieet?

Sportvasten is geen crashdieet maar een trainingsmethode waarbij je je lichaam structureel verandert. Het lichaam wordt getraind om energie uit vet te halen in plaats van uit suiker. In eerste instantie is het bedoeld om fitter te worden, zodat je beter kan trainen. Dat je daarbij afvalt, is een leuk neveneffect.

3. Wat is het verschil met een crashdieet?

Een crashdieet helpt op korte termijn om veel kilo's te verliezen. Maar het verbetert de conditie niet en vertraagt alleen maar de stofwisseling waardoor je nog steeds suikers aanspreekt en snel terug aankomt als je terug normaal begint te eten. Sportvasten levert een spectaculair resultaat op korte termijn, maar werkt door op lange termijn.

4. Is het gezond?

Sportvasten combineert sporten en zeer gezonde voeding waardoor het lichaam alle nodige voedingsstoffen krijgt, die het nodig heeft om optimaal te fungeren. Het doel is niet meer of minder dan de verbetering van de conditie, dat kan enkel als je gezond bent. Bovendien wordt je begeleid door een coach, die kan ingrijpen als je niet goed op de kuur reageert.

5. Hoe groot is de kans om te jojoën?

Doordat de stofwisseling structureel verandert zal een jojo effect uitblijven. Het lichaam heeft geleerd vet als energievorm aan te spreken waardoor je zelfs slanker wordt als je terug "normaal" begint te eten.

6. Wat mag je niet doen tijdens de kuur?

Tijdens de kuur mag je niet afwijken van het op maat gemaakte protocol. Alcohol is, net als alle andere snelle suikers (koekjes, gebak, frisdranken) uit den boze. Je mag ook niet langer dan 30 minuten per dag sporten.

7. Wat moet je doen tijdens de kuur?

Je dient elke dag te trainen in de hartslagzone waarbij je een maximale suikerverbranding verkrijgt.

8. Mag iedereen de kuur volgen?

Je moet over voldoende fysieke conditie te beschikken. De erkende sportvastencoach zal eerst een test afnemen om te kijken of je conditie goed genoeg is en eventueel een trainingsprogramma opstellen ter voorbereiding om de tiendaagse 'make the switch'. Voor mensen met suikerziekte is de kuur verboden.

9. Moet je supplementen nemen?

Ja. In de supplementen zitten aminozuren (bouwstenen van eiwitten), mineralen en vitamines die nodig zijn om je met een goed gevoel in staat te stellen om de switch te maken. Het zijn allemaal natuurlijke voedingssupplementen die in de gewone voeding ook zitten, maar dan zodanig samengesteld dat men de juiste hoeveelheden opneemt.

10. Hoe vaak mag je de kuur herhalen?

De kuur mag je maximaal 4 keer per jaar herhalen, met minstens 2 maanden tussen elke kuur.

Tekst Gunther WILLEKENS
Foto Tony VAN GALEN

**10
DAGEN
- 5 KG**

Infofiche

Wat?

Vet verbranden door intensief sporten en weinig eten

Gewichtsverlies?

5 tot 10 kilogram

Voordeel?

Duurt amper tien dagen

Nadeel:

Druist in tegen onze Bourgondische gewoonten

Kostprijs:

320 euro per kuur (Prijs in januari - David Manshoven)

Info:

www.sportvasten.be of David Manshoven - 0475-32.69.39

Persoonlijke resultaten

Dag 1: 85 kg - Buikomtrek 92 cm - Gevoel 4/10

Menu: (Ontbijt - Lunch - Dinner): Fruit - Slaasje - Gewokte groenten met rijst

Dag 2: 84 kg - Buikomtrek 90 cm - Gevoel 6/10

Menu: Fruit - Gewokte groenten - Soep

Dag 3: 83 kg - Buikomtrek 89 cm - Gevoel 6/10

Menu: (1 Glas) Fruitsap - Fruitsap - Tomatensap

Dag 4: 82 kg - Buikomtrek 88 cm - Gevoel 6/10

Menu: Fruitsap (X3)

Dag 5: 81 kg - Buikomtrek 87 cm - Gevoel 6/10

Menu: Fruitsap (X3)

Dag 6: 80 kg - Buikomtrek 87 cm - Gevoel 5/10

Menu: Fruitsap (X3)

Dag 7: 79 kg - Buikomtrek 87 cm - Gevoel 6/10

Menu: Fruit - Slaasje - Vis en spinazie

Dag 8: 79 kg - Buikomtrek 87 cm - Gevoel 7/10

Menu: Fruit met kwark - Slaasje met tonijn - Broccoli met kip

Dag 9: 80 kg - Buikomtrek 86 cm - Gevoel 8/10

Menu: Fruit met kwark - Slaasje met tonijn - Spinazie met 3 eitjes

Dag 10: 80 kg - Buikomtrek 86 cm - Gevoel 9/10

Menu: Gekookt eitje - Tonijnslaasje - Broccoli met kip



Ons finale oordeel

Excuses aan mijn vrouw. Ik was niet om aan te spreken, de dag dat ik met sportvasten begon. Het vooruitzicht van tien dagen zonder degelijk eten deed me huiveren. Maar al na één dag was ik mijn voorbehoud kwijt. Dankzij de supplementen had ik zo goed als geen hongergevoel. Daar stond tegenover dat mijn dagelijkse loopje elke dag een beetje lichter werd. De week na de kuur, tijdens het kerstweek-einde, kwam ik wel twee kilo aan, maar die gingen er de week nadien vlot weer af. Sportvasten is misschien niet goedkoop, maar qua resultaat wel top. Dat vindt mijn vrouw overigens ook.