

**SPORT & BEWEGEN** Personal trainer Leendert Dokter biedt relatief nieuw bewegingsprogramma aan: sportvasten

# Het geheim van Género Zeefuik

Sportvasten. Het is een relatief nieuw bewegingsprogramma in het oosten van Nederland, waarbij in tien dagen tijd flink wat kilo's eraf worden getraind. Bij FC Groningen-aanvaller Género Zeefuik hielp het in ieder geval: hij raakte in drie weken tijd 8 kilo kwijt. „Het is een zware kuur, je moet er wel geschikt voor zijn.”

door **Willem Korenromp**

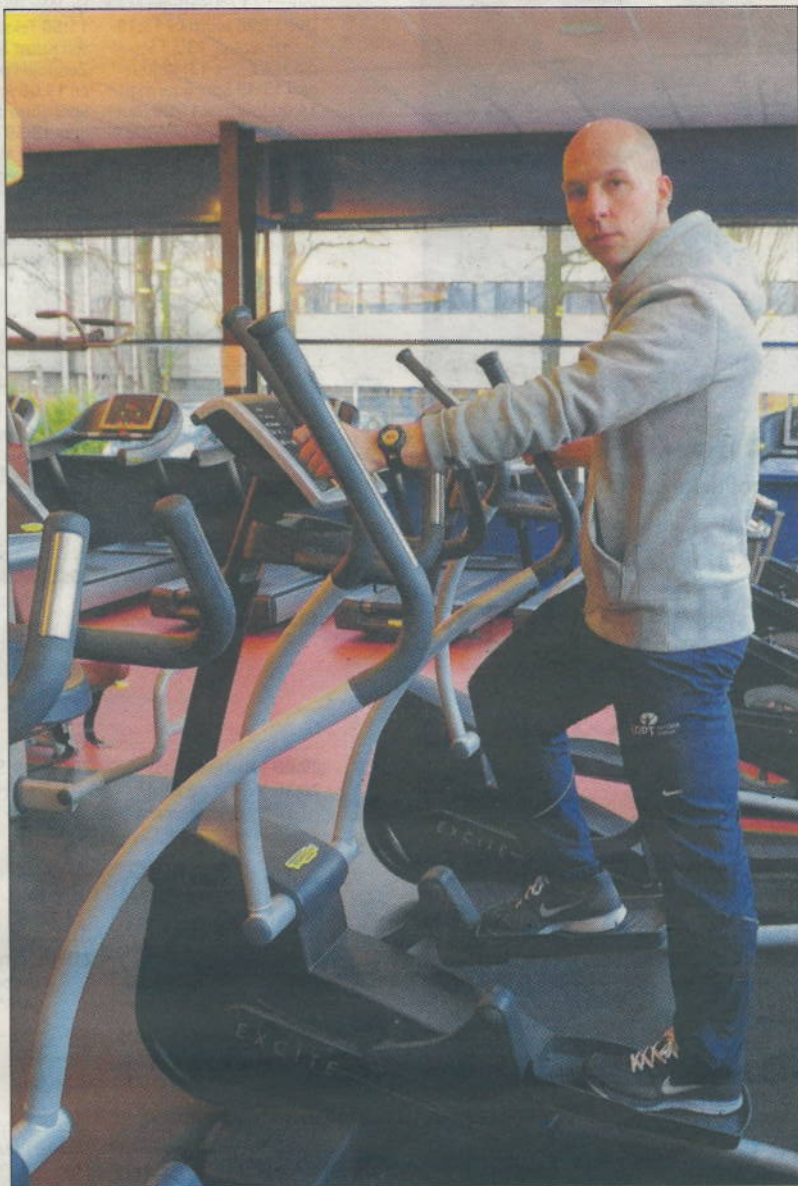
**A**ls het aan Leendert Dokter ligt, groeit in Enschede en omstreken het aantal mensen dat aan sportvasten doet. Dokter is personal trainer en één van de weinige coaches in Oost-Nederland die sportvasten aanbiedt. „Om te beginnen is sportvasten geen dieet”, zegt de 35-jarige Enschedeër. „Het is een trainingsprogramma. Het verschil met een dieet is dat er bij deze methode een essentiële verandering in het lichaam ontstaat. Er wordt een *switch* gemaakt van suiker- naar vetverbranding. Bij een dieet is er slechts een verandering op korte termijn, waarbij de stofwisseling wordt vertraagd.”

Dat sportvasten een goede manier is om in een korte periode veel kilo's kwijt te raken, blijkt uit praktijkvoorbeelden. Zo volgde onder andere FC Groningen-spits Género Zeefuik het programma. In drie weken tijd raakte de stevige aanvalser 8 kilo kwijt. „Sportvasten is

## Extra aandacht

- Om het sportvasten onder de aandacht te brengen, geeft Leendert Dokter samen met zijn compagnon Paul de Ruiter **presentaties** over deze methode. Dinsdag **29 januari** is de eerste presentatie. Die wordt om 20.00 uur gehouden aan de Spelbergsweg 3 in Enschede. Aanmelden kan door te bellen met 06-51959110 of door een e-mail te sturen naar [info@leendertdokter.nl](mailto:info@leendertdokter.nl).
- Dokter is sinds februari 2009 werkzaam als **personal trainer** in Enschede. Daarvoor was hij onder meer werkzaam als fitnesstrainer. Een halfjaar geleden werd Dokter gevraagd om coach te worden in het sportvasten. Verder biedt hij verschillende andere gezondheidsprogramma's aan voor verschillende doelgroepen.
- Voor meer informatie, zie de site [www.leendertdokter.nl](http://www.leendertdokter.nl)

een tiendaagse kuur met een persoonlijk protocol. De eerste drie dagen gebruik je om de hoeveelheid voeding af te bouwen, vervolgens ga je drie dagen vasten”, zegt Dokter. „Op die dagen drink je alleen sapjes, aangevuld met voedingssupplementen zodat je geen hongerig gevoel krijgt. De supplementen helpen bij het maken van de *switch* en zorgen ervoor dat er bijna geen spierweefsel verloren gaat. Ze zorgen voor energie en voor meer vetverbranding en vangen de natuurlijke tekorten in de voeding op. In de vier daaropvolgende dagen wordt de voeding gecontroleerd opgebouwd. Tijdens de tien dagen wordt van deelnemers aan het programma verwacht dat ze dagelijks een halfuur sporten.”



Leendert Dokter: „Bij sportvasten wordt een *switch* gemaakt van suikerverbranding naar vetverbranding.”  
foto Charel van Tendeloo

Door de combinatie van voeding, vasten, suppletie en sporten wordt uiteindelijk de omschakeling in de stofwisseling teweeggebracht. Het lichaam wordt geprikkeld om ener-

gie uit vet te halen in plaats van uit suikers. „Daardoor neemt het overtollige vetweefsel af en vermindert de behoefte aan suiker”, weet Dokter. „Het lichaam kan hier-

door meer energie produceren. Daardoor verbetert het duurvermogen en de vitaliteit. Bij sommige mensen leidt het volgen van de kuur zelfs tot een verlaging van het cholesterol en de bloeddruk. Ook krijgt het immuunsysteem een *boost* waardoor je minder last kan hebben van allergische klachten.”

Het klinkt als een ideaal middel om de strijd met overgewicht aan te gaan. Wetenschappelijk onderzoek heeft zelfs de effectiviteit op de lange termijn bewezen. Maar het af te leggen programma is zwaar. Bovendien is sportvasten niet voor iedereen weggelegd. Dokter: „Je moet hier geschikt voor zijn. Iemand die maar 800 calorieën per dag eet, zal eerst zijn voeding moeten aanpassen. Het kan dan een aantal weken duren voor je aan de kuur kan beginnen. Ook wordt er gekeken naar de belastbaarheid. Iemand die niet in goede conditie is, zal eerst moeten sporten voor hij het traject in kan gaan. Het is een zware kuur. Mensen moeten gemotiveerd zijn als ze aan sportvasten beginnen, er in geloven dat ik het samen met hen tot een goed resultaat breng.” Samen met zijn compagnon Paul de Ruiter hoopt Dokter het sportvasten in Oost-Nederland meer onder de aandacht te brengen. Sinds september heeft Dokter al een aantal mensen behandeld. „Dat was een groot succes. Het is een sportprogramma dat tot meer leidt dan alleen maar gewichtsverlies. Het kan een duurzame oplossing zijn tegen overgewicht. Alleen ligt de bal wel bij de mensen zelf. Ze mogen best een keer snacken, maar ze moeten scherp blijven op hun voeding en op hun lifestyle. Daarom probeer ik de mensen te blijven begeleiden na de tiendaagse kuur.”

## Grensverleggend... in korting!

**stip**  
reizen.nl

**379** v.a. **-50%**

Ook vertrek vanaf Eindhoven!

**Rondreis West-Turkije**  
8-daagse rondreis incl. vliegreis, hotels, ontbijt en 3 x diner

Vertrek apr. t/m okt. **Inclusief:** vliegreis Amsterdam/Eindhoven-Istanbul v.v. per transavia.com, taxen, rondreis per bus naar o.a. Istanbul, Troje, Pergamon, Efeze en Pamukkale, 7 overnachtingen in toeristenklasse hotels, Ned.spr. reisleiding, dagelijks ontbijt en 3 x diner.

Zie [stipreizen.nl/trwt](http://stipreizen.nl/trwt)

**498** v.a. **-28%**

Langs alle hoogtepunten!

Boek nu de hele week halfpension bij voor slechts € 25 p.p. totaal!

**Rondreis Toscane Totaal**  
8-daagse rondreis incl. vliegreis, hotel en ontbijt

Vertrek apr. t/m okt. **Inclusief:** vliegreis, taxen, rondreis per touringcar, verblijf in een 3-sterren hotel in Montecatini-terme met ontbijt en Nederlands-sprekende reisleiding. Bezoek de vele highlights zoals o.a. Pisa, Florence, Siena, San Gimignano en Lucca. Voor slechts € 25 p.p. boekt u bovendien voor de hele week diner bij!

Zie [stipreizen.nl/ittt](http://stipreizen.nl/ittt)

**Altijd korting op stipreizen.nl**

...of bel met 020 - 66 22 222

## SELECTIEWEDSTRIJD

### Tukkers plaatsen zich voor EK padel

Peter Bruijsten en Joost Snellink, spelers van Quick Tennis in Oldenzaal, zijn opgenomen in het Nederlands padelteam. Dat team vertegenwoordigt Oranje van 8 tot 10 februari op het Europees kampioenschap in Spanje. Padel is daar een zeer populaire sport. De sport kan het best omschreven worden als een kruising tussen tennis en squash.

Afgelopen weekeinde waren er selectiewedstrijden. Uit 350 deelnemers maakte bondscoach Norberto Nesi zijn selectie. Bruijsten, Snellink en Berend Broers (Oldenzaal) werden opgenomen in het team. Broers reist niet af naar Spanje, de andere twee Tukkers wel. Oranje speelt in Estepona tegen Spanje, Portugal, Denemarken, Zweden, België, Duitsland en Engeland.

## trainerscarrousel

**VOETBAL.** Rob Snijders en René Roord vormen ook komend seizoen het trainersduo van zondaghoofdklasser Quick'20.

● Martijn Veenhoven (36) is vanaf komend seizoen actief bij BZSV Blauwwiters. Veenhoven trainde in het verleden al de A1-jeugd en het tweede elftal van de zaterdagderdeklasser uit Borne.