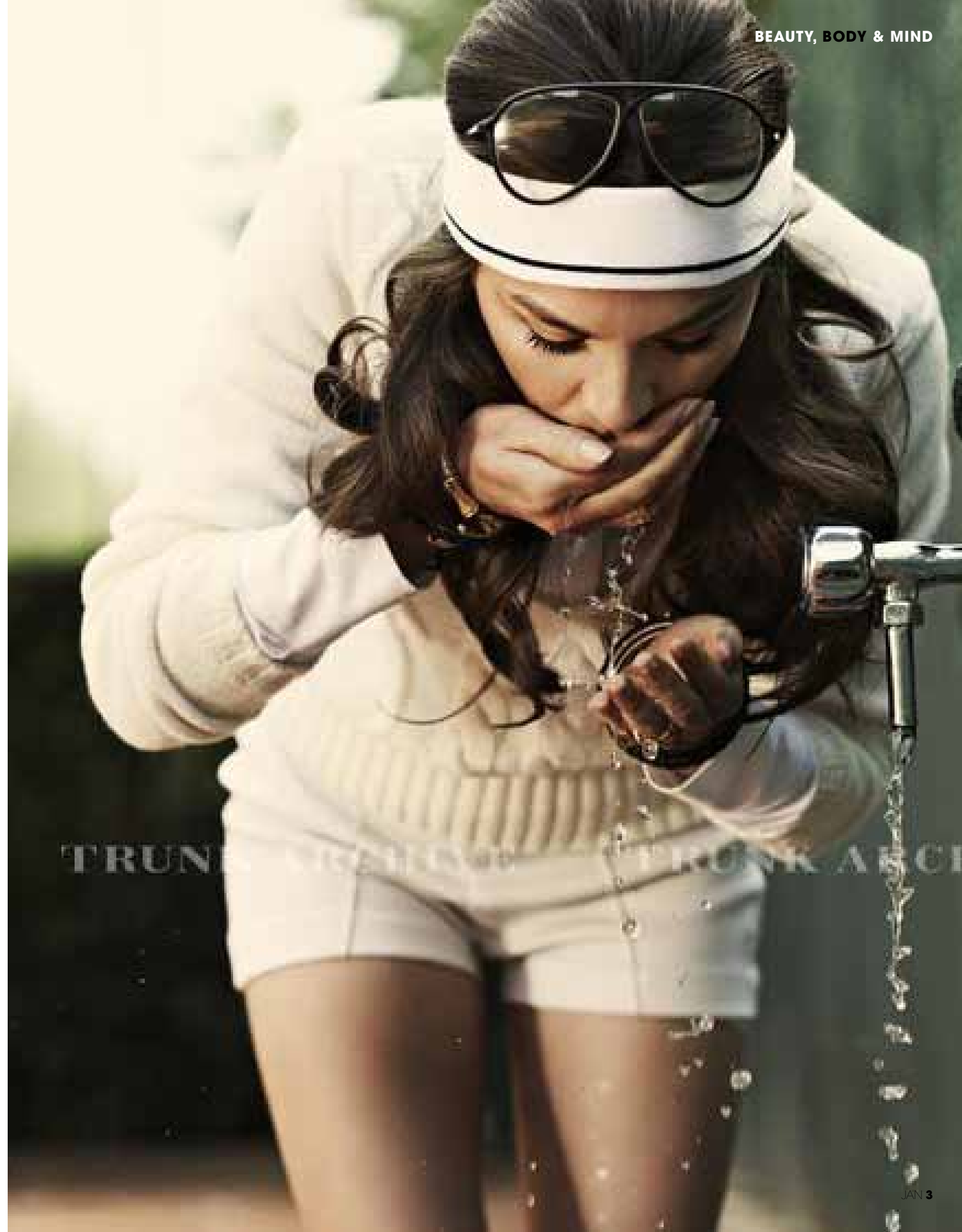


VAST EN *fit*

Tien dagen lang ging het op de JAN-burelen over weinig anders dan sap, sporten en pistachenoten. Ofwel: het Sportvasten-experiment. Tweehonderd JAN-lezers en vier redacteuren deden mee, de rest van de redactie keek met verbazing en jaloezie toe. Hoofdredacteur Esther – vier kilo kwijt – doet verslag.





Een Experiment, iets wat een van ons JAN-redacteurs een noemenswaardige periode test, daarover blogt, lezers enthousiasmeert om mee te doen en dan uiteindelijk een verslag schrijft voor in JAN. Dat wilden we, hier op de redactie. Leuk voor de lezers, leek ons, helemaal als we online samen iets konden aangaan. Ons Experiment vorig jaar: een maand lang vijf dagen per week sexen met dezelfde – bij voorkeur je eigen – man. Dappere collega K. ging, anoniem maar toch, de uitdaging aan. De laffe hoofdredacteur, ik dus, drukte zich stiller. Doet vooral allen mee, riep ik, maar even zonder mijn openlijke deelname, alshetnietervindt. Godzijdank verzonnen we dit jaar iets wat minstens zo veelbelovend was voor de mentale en fysieke gezondheid, maar waar ik ook zonder gêne aan kon meedoen en waar ik vrijuit over durfde te bloggen. Sportvasten: tien dagen lang nauwelijks eten en stevig doortrainen. Geen *walk in the park*, maar hé, dat was het vorig jaar voor onze K. ook niet. Of het makkelijker is dan vijf keer per week

VERZACHTENDE OMSTANDIGHEDEN:

- Doe het samen. De JAN-redactie had veel steun aan elkaar en de lezers die ons op www.jan-magazine.nl aanmoedigden.
- Lees de ervaringen van lotgenoten op www.sportvasten.nl.
- Duik op het moeilijkste moment in je kledingkast; heerlijk om te voelen dat je strakste jeans al ruimer zit.
- Trakteer jezelf op echt lekkere koffie.
- Zoek in de weekenden afleiding: 'thuishangen' is funest. De bioscoop was mijn favoriete hang-out.
- Bezoek de Efteling (of een willekeurig ander pretpark) met je kinderen; genoeg afleiding en zo veel ongezond levende mensen om je heen dat je alleen maar wordt gesterkt in je voornemen.
- Kannen water met daarin blaadjes munt, schijfjes citroen en stukjes komkommer zijn een (heel kleine) troost.
- Koop zachte, badstoffen slaapsokken. Vooral 's avonds kun je het erg koud krijgen.

lichamelijke oefening in bed? Och... Slanker word je er in ieder geval wél van!

Wat het is (en wat niet)

Sportvasten is geen dieet. Het is een trainingsmethode. Dat is iets wat je duidelijk wordt voorgehouden door de coach die je zal begeleiden en wat je jezelf nog dikwijls zult horen herhalen als je eenmaal bezig bent. Het commentaar is namelijk niet van de lucht. 'Jij? Waarom? Je bent al zo slank!' En dan kun je dus met goed fatsoen uitleggen dat het geen dieet is, maar een wetenschappelijk onderbouwde trainingsmethode.

In een periode van tien dagen streef je naar het maken van de zogenoemde '*metabolic switch*': de overgang van suiker- naar vetverbranding. Afvallen is een leuke bijkomstigheid, maar het doel is voornamelijk het verbeteren van je sportprestaties. Als het goed is, halen je spieren na de kuur meer energie uit vet en minder uit suikers. Vooral duursporters kunnen hun inspanningen daarna langer volhouden. Ook als je helemaal niet zo'n hysterische duursporter bent, maar wel gewend bent een aantal keren per week een leuk stukje te rennen, zul je merken dat het allemaal wat makkelijker gaat na het sportvasten. Dat afvallen is een leuke bijkomstigheid, of had ik dat al gezegd?

Sapvasten en sporten (tegelijk)

De kuur duurt tien dagen. Er zijn drie afbouwdagen, drie sapvastdagen en vier opbouwdagen. De eerste afbouwdagen zijn goed te doen. Je eet 's ochtends fruit, 's middags een grote salade en 's avonds gebakken groenten en wat pistachenootjes (die gaan je

Ik denk de godganse dag aan zuurdesembrood met humus en avocado. Niet eens ongezonde dingen!

nieuwe *craving* worden!). De derde afbouwdag word je er ingeluisd. Eigenlijk is het al gewoon een keiharde sapvastdag. Je mag in totaal vier vruchtensappen en drie glazen tomatensap. En niet miepen, want dat is een sloot vergeleken bij wat je de komende drie dagen krijgt: drie glazen vruchtensap over de hele dag. De laatste vier dagen eet je geleidelijk aan steeds meer vast voedsel. Eerst alleen vruchten en groenten, daarna steeds meer eiwitten (eieren, mager vis of vlees, en ja, daar zijn ze weer, de pistachenootjes).

Héél weinig eten, zul je zeggen, en dat is ook zo. Je slikt er een hele batterij vitamine- en mineralenpillen bij en mag onbeperkt zwarte koffie en thee drinken. Bovendien drink je de hele dag van je '*metabolic switch*', de toverdrank van de kuur: in water opgeloste aminozuren die je hersenen het signaal geven dat 'alles nog best in orde' is. Ondertussen doe je iedere dag een halfuur cardio-training, waarbij je ideale hartslag wordt bepaald door je coach. En dat is flink zweten.

Niet voor couch potatoes

Sportvasten is niet voor watjes, piepers en *couch potatoes*. Je moet gewend zijn om te sporten en een aardig uithoudingsvermogen hebben. Die ene keer yoga per week of die twee weken tennissen tijdens de vakantie geven je in dit geval geen volwaardige predicaat 'sportief'. Daarnaast moet je in normale gezondheid verkeren, dus geen medicijnen gebruiken. Verder is het gewoon een kwestie van wilskracht en niet te veel zeuren.

Hoe erg is het?

Leuk is natuurlijk anders. Héél anders. Maar als je jezelf en je agenda erop instelt, lukt het best. Dus maar even geen afspraken waarbij alcohol of lekker eten normaal gesproken een goede rol zouden spelen. Eentjes zijn een *no-go*, en ook borrels zijn buitengewoon onhandig. En niet alleen omdat je aan het water moet – dat doen zwangere vrouwen tenslotte ook. Maar als je al dagen niets hebt gegeten zijn die knabbels wel heel verleidelijk, en bovendien heb je even geen puf om te reageren op alle negatieve opmerkingen en vragen. Beter is het vroeg naar bed te gaan. Of loeispannende films te kijken: adrenaline verdoezelt het hongergevoel. Of ga heel braaf voor het slapengaan de natuur in (het

stadspark voldoet!), te voet of op de fiets, daarna een warme douche en hop, naar bed!

Wat mij het meest plaagde was de 'hoofdhonger'. Ik dacht de godganse dag aan zuurdesembrood met humus en avocado, niet eens ongezonde dingen. Toen ik daarover op mijn persoonlijke dieptepunt, sapvastdag 2, begon te jammeren tegen de coach, zei hij iets waar ik de rest van de strijd steun aan had: 'Bekijk het eens op een spirituele manier. Vastende boeddhisten, islamieten en joden denken ook niet de hele dag aan het niet eten. Sterker, de bedoeling van het vasten vanuit religieus besef is loskomen van de aardse genoegens. Daaraan ga je behoorlijk voorbij als je dwangmatig aan pannenkoeken of tosti's gaat zitten denken.'

Topfit en ultrastrak

Onthoud dit het hele proces: je komt herboren, topfit en ultrastrak uit de strijd. Alle vier de deelnemende JAN-redacteurs voelden zich na dag tien lekker, gezond, sterk en licht. We vielen twee tot vier kilo af, vooral rond heupen en buik. Maar wat misschien nog wel veel beter was; we zaten op een ander spoor. Hadden de smaak van het veelvuldig en intensief sporten te pakken en waren de smaak van suiker enigszins verloren (al was dat in mijn geval van korte duur). Bijna allemaal hebben we de hoeveelheid koolhydraten in ons eetpatroon gehalveerd.

Zo akelig als je 's ochtends wakker kunt worden na een dag te veel eten en drinken, zo 'schoon' en voldaan stond ik tijdens de sportvastenkuur op. Of het beklijft, vraagt iedereen nu. Och, ik ken mezelf. Ik ben iemand van uitersten, leef in hoogte- en dieptepunten en spring graag en regelmatig uit de band. Voor mij is sportvasten een manier om een verslonsd leefpatroon te doorbreken en terug te keren naar een verantwoorde manier van sporten en eten. Ik denk dat ik het volgend jaar weer doe. ■

ZELF SPORTVASTEN?

Sportvasten doe je via een coach die het programma verstrekt en die je begeleidt bij het sporten. Je coach zal je een aantal keer meten en wegen, zodat je precies ziet wat er met spiermassa en vetgehalte gebeurt. Ook je bloedsuiker wordt in de gaten gehouden. Een kuur kost ongeveer € 275,-. www.sportvasten.nl