

DEEL

DOOR JE VETVERBRANDING TE OPTIMALISEREN JE SPORTPRESTATIES VERBETEREN. DAT ZOU HET RESULTAAT MOETEN ZIJN VAN SPORTVASTEN. LÉON VAN BON NAM DE UITDAGING AAN EN HOOPT OOK AF TE KOMEN VAN DIE LEKKERE TREK! .

TEKST EN FOTO'S: LÉON VAN BON

“Lijkt het je wat om te Sportvasten?” Ik heb Fiets-hoofdredacteur Rodrick aan de lijn. Ik

heb er wel eens van gehoord, maar ik heb geen idee wat het inhoudt. Kort gezegd komt het hier op neer: drie dagen je eten afbouwen, drie dagen vasten en dan vier dagen weer je voedsel opbouwen. Op de vastendagen mag je wel een sapje drinken. Daarbij moet je elke dag minimaal 20-30 minuten sporten op een bepaalde hartslag. Het idee erachter is, dat je lichaam in een stress-situatie komt, waardoor het overschakelt op vetverbranding. Ze noemen dit de *Switch*. Dit zou je niet kunnen bereiken door één dag in de week een nuchter-training te doen. Je lichaam moet onder druk komen te staan om die oerschakels om te zetten.

TRAININGSKuur

Ik stem in met het idee van Rodrick en niet veel later sta ik in Rotterdam bij Sportvasten. Ik ga het niet alleen doen, Annemarie en Janine doen ook mee. We zijn bij het intake gesprek met de bedenker van Sportvasten, medisch bioloog Remco Verkaik. Normaal doe je deze intake met je persoonlijke coach, maar omdat we wat meer achtergrondinformatie wilde hebben, kregen we deze mogelijkheid. Remco vertelt enthousiast en overtuigend over Sportvasten. Voor mij wel prettig, omdat het een pittige kuur is en hoe dichterbij deze komt, hoe meer ik er tegen opzie. Hoe ga ik me voelen, kan ik gewoon mijn werk doen en wat gebeurt er met je lichaam? Remco maakt duidelijk dat Sportvasten geen dieet is, maar een trainingskuur.

Je valt wel wat af, maar je verbetert ook je sportprestaties. Het streven is, dat je een verbranding krijgt die vergelijkbaar is met die van getrainde duursporters. Door je vetverbranding te optimaliseren zul je je inspanningen langer kunnen volhouden.

Een getrainde duursporter in 10 dagen klinkt voor mij nogal ongeloofwaardig. Een groot gedeelte van de klanten is meer gefocust op afvallen dan op de sportieve verandering. Ik vind dit wel logisch, omdat afvallen nu eenmaal een trend is en lastig te bereiken. Bij mannen gemiddeld 4 tot 8 kilogram en bij vrouwen gemiddeld 2 tot 5 kilogram. Dit is natuurlijk afhankelijk van het overgewicht en de conditie. Remco haalt wat onderzoeken aan en vertelt over de geweldige resultaten. Wetenschappelijk bewezen is deze methode echter niet en dat is ook het meest gehoorde tegenargument. Ik wil het wel ondergaan en beleven wat er gebeurt. Ik vind het interessant dat we dit met zijn drieën doen, met een verschillende insteek. Annemarie is al mager van zichzelf met een *Body Mass Index* (BMI) van 18,5. De vraag is zelfs of ze überhaupt mee mag doen. Na wat vragen en controle van getallen kan ze in ieder geval starten en ze zal door haar coach streng in de gaten worden gehouden. Ze hoeft geen kilo's kwijt en wil dan ook vooral de beleving van het vasten meemaken. Ook de vooruitgang op sportief

niveau maakt haar nieuwsgierig naar de kuur. Janine ziet het vooral als een kickstart om weer beter op haar eetpatroon te letten en daardoor ook wat kilo's kwijt te raken. Ook wil ze haar niveau opkrikken van langeafstandssporten zoals de halve marathon. Ikzelf ben vooral benieuwd hoe mijn lichaam op deze uitdaging reageert. Het zou fantastisch zijn wanneer ik zou afkomen van die eeuwige lekkere trek. Ik kan geen benzinstation binnenlopen zonder met een snack naar buiten te komen. Ik vind het verschrikkelijk, maar het is sterker dan mezelf.

SCAN

We mogen op de Dexa-scan. Deze meet je lichaamssamenstelling. Hoeveel vet heb je, hoeveel spieren en botten etce-

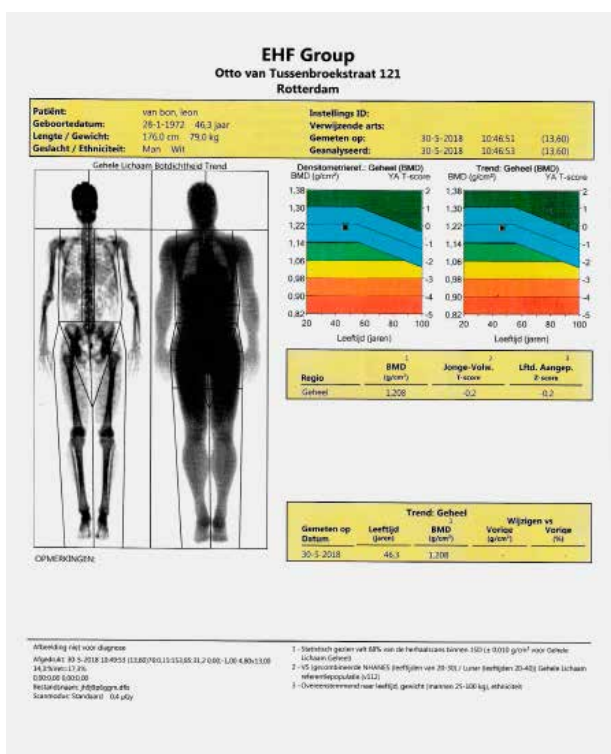
Onder: Léon onder de Dexa-scan.

Rechts onder: Remco Verkaik van Sportvasten geeft uitleg over de uitslag van de scan.

Op de volgende pagina: Janine en Léon bij hun persoonlijke coach Carmen.



COACH



tera. Je moet stil liggen en er wordt een röntgenfoto van je gemaakt. Het duurt ongeveer 5 minuten. Bij mij is de uitslag 17,3 procent vet... Ongeveer wat ik had verwacht. Minder leuk om te horen is, dat het percentage rompvet aan de hoge kant is. Dit is het nr. 1 gevaar voor hart- en vaatziekten, dus ik heb er een doel bij. Dat moet minder. Voor de rest zijn het voor mij cijfertjes van wat ik ben. Niet schokkend. Janine heeft er iets meer moeite mee en zij vindt de getallen hoog, terwijl ze prima binnen alle normen valt. Ze is dus helemaal niet te zwaar en eigenlijk prima zoals ze is. Veel spieren, dat viel wel op. Annemarie vertoonde ook geen bijzonderheden, dus we kunnen van start. Over ongeveer 20 dagen zijn we hier weer terug en meten we wat het met ons lichaam heeft gedaan.

COACH

We krijgen een persoonlijke coach en voor Janine en mij is dat Carmen. Ze heeft haar eigen sportschool in War-

mond. Deze dame heeft in ieder geval energie genoeg. We krijgen eerst nog een korte uitleg over wat we moeten doen. Veel water drinken is belangrijk. Ik ben daar niet zo goed in, dus ik knoop dat goed in mijn oren. We krijgen een doos met pillen en zakjes poeder mee. Allemaal bedoeld om de Switch te maken. Ik heb last van plankenkoorts en stel de startdag een paar dagen uit tot na het weekend. Janine begint wel gelijk de volgende dag al. Natuurlijk kan ik het niet laten om op het web op onderzoek uit te gaan. Ik kom veel positieve verhalen tegen en eigenlijk kom ik geen enkel negatief geluid tegen. Wel dat het zwaar is en dat het afzien wordt. Carmen praat me nog een beetje moed in. Het is een mentale uitdaging met slechte momenten, maar het is een kwestie van willen en gewoon doen. Ik heb nog een paar dagen uitstel, maar dan gaat het toch gebeuren. In de volgende Fiets zal ik je vertellen hoe het is geweest. Ik wens mijn medekandidaten succes. *Go for it!* ●

