



## Dagelijks verslag van Monique Schreurs

(44 jr. 2 kind, 32 uur werk)

### Sportvasten, dag 1.

Ja, het gaat beginnen! Vol goede moed 10 dagen afzien, maar met als doel om daarna me beter te voelen en mijn problemen met de allergie tot een minimum te beperken.

Het is best even wennen, pillen innemen, sapje erbij, 2 stuks fruit en 3 flesjes water vullen met een scheepje poeder. Alle zakjes en pakjes komen uit de 'sportvasten-does'. Ik leg alles voor vandaag klaar, kan ik niets vergeten in te nemen.

Op het werk het 1<sup>e</sup> flesje geopend en vol ijver ( niet te snel is het advies! ) leeg gedronken binnen 3 ½ uur, flesje 2 en 3 volgen ( laatste flesje is uiteindelijk om 19.30 u. op) Verder groene thee en 3 koppen koffie ( met extra glas water erbij! ) gedronken. Tijdens de lunchpauze smaakt de salade met paprika en olijven heerlijk! Daar was ik aan toe! Na een middagpauze -wandeling van een minuut of 20 weer fanatiek aan de arbeid. Eind van de middag merk ik dat ik honger begin te krijgen, thuis de roerbakgroente in olie, kruiden en rijst gemaakt, heerlijk! Gedurende de dag verder ook regelmatig water gedronken. 's Avonds een half uurtje gesport, een kwartier hardgelopen ( 8 km per uur), maximale hartslag 152. Ook nog een kwartier gefietst, max. hartslag 148.

Huisgenoot merkt op dat ik zeer vrolijk ben en een prima humeur heb, stelt voor dat ik de poeder in het waterflesje voortaan elke dag ga nemen: ik word er opvallend vrolijk van!

Ik lag om een uur of 10 in bed, heerlijk geslapen tot 02.15 u., moest plassen en meteen de urinetest gedaan, was goed! Tja, en toen merkte ik dat ik klaarwakker was, heb ik niet meer geslapen tot een uur of 5. Toen nog een uurtje geslapen totdat de wekker vanmorgen om 6 uur ging.

Ondanks weinig slaap voel ik me prima, vanmorgen de hele reeks vitaminen weer ingenomen, ontbijtje genomen en voel goede moed gaan we beginnen aan dag 2 !

### Sportvasten, dag 2.

Na en onrustige nacht en lang wakker sta ik toch vrij fris en fruitig om 7 uur op mijn werk. De vitamine met sap al thuis gedronken, het appeltje en 150gram druiven neem ik aan mijn bureau. Ook staat het flesje water (met poeder) demonstratief op mijn bureau, er moet weer volop gedronken worden tenslotte! Deze ochtend een vergadering, ik vergeet het flesje mee te nemen en dat voel ik later op de ochtend in mijn hoofd en buik. Dat drinken is heel belangrijk! Tussendoor wel voldoende thee en koffie gedronken. Tijdens de lunch ga ik even naar huis om de roerbakgroente en noten te

nuttigen, heerlijk! Wat me opvalt is dat het hongergevoel minder is als gisteren, erg prettig. Verder heb ik me de hele dag prima gevoelt . Om 5 uur rechtstreeks uit het werk naar de sportschool om een half uurtje te fietsen, ging prima en ook daarna. Even de 'sportvasten-ervaring' met Martijn gedeeld ( voor hem was het zijn 1<sup>e</sup> dag ) en toen naar huis waar de heerlijk groentesoep ( helaas zonder ballen! ) stond te wachten. Rustig opgegeten, het was best veel vond ik zelf maar daardoor verder ook geen hongergevoel gehad.

Op tijd naar bed gegaan, zo'n dieet vergt tenslotte best veel van je lijf dus moet je je naar mijn mening zelf goed verzorgen, voldoende slaap hoort daar in mijn geval ook bij! Voor het slapen de urine getest en tot mijn verbazing is het onderste blokje al lichtroze gekleurd, Jippie mijn lijf is al goed aan het werk!! Let op, dat blokje gaat deze week hartstikke paars worden !!

Opvallend nog steeds is dat mijn humeur heel goed is (de familie ervaart het als zeer prettig! ) en ik heb energie voor 10. Vannacht prima geslapen, niet wakker gelegen en dus prima uitgerust. Vandaag een fruit- en groentesapdag voor de boeg, weer een beetje zwaarder dus....maar ik hou vol, het valt me tot nu toe erg mee....

### **Sportvasten, dag 3.**

Zoals ook de andere twee dagen beginnen we vandaag met het ochtendritueel in de keuken: vitaminepillen uittellen, flesjes vullen met supplement, sapje mee voor de lunch. Het wordt steeds minder eten en meer vocht dus ik ben er snel klaar mee!

Ik merk vandaag dat ik meer honger heb als gisteren, maar dat is logisch...er komt geen vast voedsel meer in! Toch is het al met al prima uit te houden. Omdat ik minimaal eten tot mij heb genomen de afgelopen dagen gaat het met mijn allergie uitstekend, geen buikpijn of andere vervelende zaken waar ik last van heb. Mijn lijf hoeft duidelijk niet veel te doen en dat merk ik heel duidelijk, dat is waarschijnlijk ook de reden dat ik mij heel energiek voel! Als ik wel last heb van mijn allergie is dat altijd direct een aanslag op mijn energie. Dat heb ik de laatste tijd erg veel gehad en daarom is het ook zo heerlijk dat ik me nu zo super voel!

Het sapje vandaag voor de lunch gebruik ik niet in de kantine waar iedereen heerlijk zijn/haar broodje zit te nuttigen, nee...ik besluit maar even naar buiten te gaan en me nuttig te maken door het doen van een paar boodschappen....ik ga 't mezelf natuurlijk niet moeilijker maken dan het al is !!

's middags met mijn dochter naar de ijsbaan in Haarlem gereden, naar huis om het groentesapje te nuttigen en direct door naar dansles, Salsadansen – een nieuwe en uitdagende hobby sinds kort - Na dansles nog even een half uurtje naar de sportschool om te fietsen en de hartslag op te voeren, het gaat allemaal prima.

Ik vind het na zo'n dag als deze ( werk, veel heen en weer rijden, dansen, sporten etc. ) wederom verbazingwekkend dat ik dat allemaal vol hou met weinig/geen eten. De energie bruist er werkelijk vanaf, ik weet niet wat ik meemaak...

Op een redelijke tijd naar bed gegaan, vannacht om een uur of 1 mijn urine getest ( toen ik wakker werd en ging plassen ), uitslag is hetzelfde als gisteren. Verder geslapen en uitgerust wakker om een uur of 6 om vervolgens om 7 uur weer fris, vrolijk en fruitig op kantoor te werken....

Vandaag de 1<sup>e</sup> officiële vastendag....leven op sapjes.....het gaat me lukken !!!

## **Sportvasten dag 4**

Vandaag de eerste vastendag, 3 x 150 ml sap, dat is niet veel, maar we gaan ervoor. Aangezien er dus geen vast voedsel op het programma staat voor de komende 3 dagen is de dagindeling ongeveer als volgt:

Opstaan, plassen, vitamine innemen met 2 glazen water, sapje 150ml als ontbijt, thee, plassen, thee, slokje water Metabolic Switch, koffie met extra glas water, plassen, slokje water Metabolic Switch, koffie met extra glas water, plassen, slokje water Metabolic Switch, glas water, plassen, slokje water Metabolic Switch, glas water, plassen, slokje water Metabolic Switch, glas water, plassen, slokje water Metabolic Switch, glas water, plassen, slokje water Metabolic Switch, glas water, plassen, sapje 150ml als lunch, vitamine innemen, thee, plassen, thee, slokje water Metabolic Switch, koffie met extra glas water, plassen, slokje water Metabolic Switch, glas water, plassen, koffie met extra glas water, plassen, slokje water Metabolic Switch, glas water, plassen, slokje water Metabolic Switch, glas water, plassen, slokje water Metabolic Switch, glas water, plassen, slokje water Metabolic Switch, glas water, plassen, sapje 150ml als diner, vitamine innemen, glas water, plassen, glas water, plassen, glas water, plassen, enz.

....kortom het is een vrij eenvoudig allemaal....(?!?!)

Tussendoor gewerkt op kantoor, om half 5 naar de tandarts, om 20.00 uur de kapper aan huis en uiteindelijk om 21.30 u. op de sportschool een half uurtje fietsen, kleine evaluatie van de sportvastenkuur gehad met Jeroen, het gaat goed en ik voel me nog steeds prima!

Na het sporten onder de douche, naar huis en lekker naar bed. Ik ben moe, maar dat is niet zo gek, de fulltime werkweek in 4 dagen werken is en blijft vermoeiend, morgen heerlijk thuis en vastendag 2 doorkomen..... ik ga door!

## **Sportvasten dag 5**

Vóór de aanvang van de sportvastenkuur had ik zelf al ingecalculeerd dat er minstens 1 moeilijk dag zou komen, nou dat was vandaag....

Ik ben opgestaan met een verschrikkelijke hoofdpijn die de hele dag niet weg ging, het innemen van paracetamol niet gedaan omdat dit in principe niet wenselijk is. In de ochtend ging het nog wel redelijk, even op pad geweest, direct na het lunch sapje de sportschool bezocht, het trainen ging op zich prima. In de auto naar huis voelde in me duidelijk beter als op de heenrit naar de sportschool. Ik was blij dat ik gesport had, maar een uurtje later was het weer helemaal mis. Ik heb een groot gedeelte van de dag op de bank gehangen en geslapen. Wel opgelet dat ik voldoende dronk, wel 1 flesje minder Metabolic Switch gedronken, dat kon ik echt niet meer naar binnen krijgen. In de middag de urinetest gedaan, weer een blokje meer roze, jippie!! 's Avonds vroeg naar bed want ik had het gevoel dat mijn hoofd elk moment uit elkaar kon knallen! Goed geslapen en vanmorgen veel beter opgestaan dan gisteren. Dag 5 was afzien voor mij, hopelijk gaat het vanaf vandaag weer beter...

De laatste vastendag, het gaat me lukken, morgen gaan we weer een beetje eten....ik kijk er nu al naar uit!

## **Sportvasten, dag 6**

De laatste vastendag, het gaat vandaag prima, de hoofdpijn van gisteren is weg en ik ga er weer met volle moed tegenaan. Ik ga in de ochtend sporten, drink even koffie met m'n spinningmaatjes van de zaterdagochtend, die zich al afvroegen waar ik was?!. Ik leg uit wat ik doe en hoor dat het al te zien is dat het vet rondom mijn buik aan het verdwijnen is (...dat merkte ik zelf ook al!) De meiden aan tafel worden duidelijk enthousiast van mijn sportvastenkuur, ha ha...

Na het trainen wat in huis gerommeld en de weekboodschappen gedaan, verder hou ik me vandaag wederom weer rustig. Heerlijk dat de moeilijke dagen op m'n vrije dag en in het weekend zijn, zo heb ik geen druk en kan ik gewoon doen wat ik wil. De urinetest van vandaag geeft al een paars blokje aan! De SWITCH is gehaald volgens mij!. Zaterdagavond op de bank voor de TV vind ik moeilijk, géén wijntje of nootje, dan is een flesje water wel heel weinig hoor! Maar goed, ik ging hieraan beginnen met een doel en dat haal heb ik gehaald, mijn lijf is prima, geen maag- en buikpijn vanwege allergie, super gevoel!

Vanaf morgen weer eten, mmm lekker hoor!

## **Sportvasten, dag 7.**

Jippie, ik mag vandaag weer eten, althans kleine beetje volgens het voorgeschreven dieet. 2 stuks fruit in de ochtend, raar ....ik vind het veel, voel me vol.... Het sporten sla ik vandaag over, met goedkeuring van de coach. Ook vandaag geen drukke bezigheden op het programma, een lekker dagje relaxen. Tot mijn verbazing krijg ik tijdens het ontbijt een vreselijke buikpijn, ik snap er niets van! Het fruit zit nog niet eens in mijn maag, hoe kan ik dan al last van mijn darmen hebben! Een bezoek aan de WC geeft tot mijn verbazing een restant ontlasting, dit is duidelijk een verstopping geweest die alsnog los komt!! ( Zeer bekend vanwege de allergie ) Zo'n vastenkuur ruimt de boel lekker op zeg!! Na een half uur moet ik nog een keer en heb dan het idee dat ik echt helemaal schoon ben van binnen, een goed gevoel....zonder de kuur was dat allemaal veel langer in mijn lijf gebleven! ( misschien ook wel de oorzaak dat ik me de laatste tijd niet goed voelde)

De lunch nuttig ik met veel plezier, vind dit ook veel, ik moet weer wennen aan eten ?...!...? Voor het diner staan vis en wokgroenten op het programma, heerlijk....dat was smullen hoor!

Duidelijk het gevoel dat ik op de goede weg ben, ik ben aan deze kuur heel positief begonnen en ondanks dat het volgen van de kuur heel zwaar is, blijf ik ook heel positief, het heeft voor mij nu al gebracht wat ik hoopte.....een rustig lijf.

## **Sportvasten dag 8**

2<sup>e</sup> opbouwdag, ik voel me goed. Ook deze dag weer 3 maaltijden per dag, veel drinken en een half uur sporten. Het is al bijna een vast ritueel aan het worden. Ik merk dat ik met het dieet geen enkele moeite heb, voldoende eten om een hele werkdag mee door te komen. Het constant eten van tussendoortjes is meer een gewoonte dan noodzakelijk heb ik nu gemerkt. Dit dieet is heel goed vol te houden, geen tussentijdse honger en ik ben ontzettend energiek. Vanmorgen stiekem op de weegschaal gestaan ( zou ik niet doen tot de laatste dag had ik tegen mezelf gezegd, maar ik was te

nieuwsgierig), een ruime 4 kilo minder !!! Ik had al gemerkt dat mijn broeken wat losser zaten, maar 4 kg in 8 dagen is wel veel!! Maar veel belangrijker, mijn buik is heel rustig, maag en darmen functioneren heel goed en ik heb geen pijn, daar deed ik het grotendeels voor. Wat mij betreft is het sportvasten nu al een succes!

## **Sportvasten dag 9**

3<sup>e</sup> opbouwdag, weer een beetje meer eten op het menu. Het smaakt me allemaal prima en ik ben zeker van plan na deze sportvastenkuur vaker een groente/ei of groente/vlees variatie op tafel te zetten. De familie ondergaat deze kuur mede door het mee-eten van de gezonde dieetvoeding en ik moet zeggen ik hoor niemand klagen. Ze eten allemaal heerlijk mee met de voorgeschotelde gerechten. Van deze kuur heb ik ook weer geleerd dat ik moet opletten dat ik voldoende op een dag drink, op het werk staat het bureau inmiddels vol met flesjes water, koppen koffie en thee etc. Het sporten 's avonds is nog steeds prima, al verlang ik er naar om eind deze week weer even tot de top te fietsen in de spinningzaal, ik vind het in de fitnesszaal toch wel wat mak. Maar goed, ik hou mij aan de regels en sport vandaag en morgen nog braaf mijn half uurtje tot een hartslag van maximaal 155. Enige nadeel van elke dag moeten sporten tijdens deze kuur is dat de wasmand inmiddels uitpuilt van de sportwas en handdoeken, het is maar goed dat mijn sportkledingassortiment vrij groot is!

## **Sportvasten dag 10 : Laatste dag, ik heb 't gehaald!!!**

En hoe? Nou , over het algemeen toch wel makkelijk, ik heb nauwelijks een honger gevoel gehad en me heel energiek gevoeld. Ik heb echt het gevoel gehad dat ik van binnen helemaal goed leeg en schoon ben geworden, heel fijn! Daar was het mij in de eerste plaats om te doen. Verder is het natuurlijk niet iets wat je "zomaar"even doet. Ik had mij hier helemaal toe gezet en op gefocust, duidelijk een doel gesteld dat ik dit positief wilde volbrengen en dat is me gelukt. De afbouwdagen en vastendagen waren zwaar maar te doen (... wel met een positieve instelling)

Of ik het iemand zou aanraden? Zeker, maar begin er aan op een moment dat je daar toe in staat bent, niet te veel verplichtingen in je agenda hebt etc., dit is zeker van belang voor de eerste 6 dagen van de kuur. Het vergt een enorme discipline maar een overwinningsgevoel als je merkt dat het je lukt. Bovendien ben je enorm energiek en het zal je verbazen dat je met zo weinig eten toch goed kunt presteren, kortom een enorme uitdaging waardoor je beter in je vel komt te zitten, maar ook geestelijk een oppepper!

Monique Schreurs 44 jaar

Eindresultaat: 4.1 kg afgevallen en 7 cm tailleomvang.