

Claudia Van Avermaet



# Get Stronger

EEN FIT & STRAK LICHAAM  
IN 30 DAGEN



LANNOO

## Waarom 30 dagen? 5

- S Sweat 6
- T Train 6
- R Recup 7
- O Optimism 8
- N Nutrition 9
- G Get zen 10

## De Get Stronger-formule 13

- Drie fasen 13
- Recepten 13
- Je basis 14
- Work-outs 14
- Wat is jouw doelstelling? 16
- Voor je start 17

## Fase 1: Clean up 31

- Je lichaam: een wonderlijke machine 32
- Gluten en suiker = te mijden tijdens de clean up 33
- Gezonde darmen, het begin van alles 34
- Welke voeding is wel goed voor je darmen? 35
- De drie stappen van je lever 36
- Fase 1: Shoppinglijst 42
- Fase 1: Voedingsschema 47
- Fase 1: Bewegingsschema 48

## Fase 2: Build it up 61

- Wat is een eiwit? 62
- Hoe zit het met dierlijke melk? 63
- Wat met eiwitpoeders? 64
- Dierlijke vs. plantaardige eiwitten 64
- Heb je voldoende energie als je minder vlees eet? 68
- Je cheat meal 68
- Fase 2: Shoppinglijst 69
- Fase 2: Voedingsschema 71
- Fase 2: Bewegingsschema 72

## Fase 3: Get stronger 87

- Het lukt me niet... 89
- Zorg ook voor de neuroplasticiteit van je hersenen! 91
- Stronger fix: last van snackbuien 93
- Voorbeeld stronger overnight fast 93
- Fase 3: Shoppinglijst 95
- Fase 3: Voedingsschema 99
- Fase 3: Bewegingsschema 100

## Stronger-recepten 111

### Fase 1

- Kiwitwist 112
- Summer berry bowl 113
- Boerenkoolsmoothie 114
- Omeletwraps 115
- Bananenyoghurt met Stronger-granola 116
- Courgettepaste met avocadosausje 117
- Aardbei-komkommersalade 118
- Frisse bloemkoolsalade 119
- Zalm-mangotartaar 120
- Scampibowl met zongedroogde tomaten 121
- Twisted kipfilet 122
- Veggiebowl met zoete aardappel 123
- Kabeljauwhaasje met tomatensalsa 124

### Fase 2

- Cherry blossoms break 125
- Zoete-aardappelwafeltjes 126
- Haveremoutbollen met blauwe bessen 127
- Appel-haveremouttaartjes 128
- Gezonde quiche met zalm en asperges 129
- Frisse pastasalade met groene groenten 130
- Tomato cheese 131
- Detox bowl 132
- Butternutlasagne 134
- Vissticks met mango-avocadosalsa 135
- Vol-au-vent van linzen 136
- Zomerse focaccia 138
- Citroencake 139
- Yoghurtbars met noten 140

### Fase 3

- Marmarbananencake 141
- Haveremoutbrownie
  - met mango-nicecream 142
- Cappuccino breakfast 144
- Vegan chocoladewafeltjes 145
- Frisse linsensalade 146
- Summer burrata 148
- Carpacciowraps 149
- Aardbei-mozzarellabruschetta 150
- Speltlijnzaadbrood met topping
  - naar keuze 151
- Pittige bloemkoolroosjes 152
- Spelpasta met muntpesto
  - en erwtjes 154
- Pittige gehaktballetjes
  - met groene sla 155
- Koffie-blauwebessentaart 156
- Chocolade-perencake 158

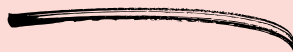


# Get Stronger

Get Stronger is een trainingsprogramma van 30 dagen waarbij je bouwt aan een fitter lichaam en een sterkere geest. In het midden en aan het einde van elke week word je beloond met een ontspannende yogales of flow-work-out.

In Get Stronger werk je aan je lichaam met aandacht. Elke dag volgt een nieuwe stap vol power die er samen met nieuwe gewoontes voor zorgt dat je lichaam vertrouwen krijgt. Je zult wel even op je tanden moeten bijten, maar uiteindelijk zijn 30 dagen niet zo lang, en het resultaat zal er zijn! Deze periode is net lang genoeg om komaf te maken met je slechte gewoontes en een gezonde basis op te starten.

Zin in een sterker lichaam? Weet dan dat 'STRONG' jouw woord is voor deze maand!



# Waarom 30 dagen?



# De Get Stronger- formule

## Drie fasen

Ben je geen fitte meid en haat je work-outs? Deze 30 dagen zijn er vooral om je te motiveren een gezondere levensstijl aan te nemen. Beland in een gezonder ritme, voel je fitter en stel je eigen doelen. De Get Stronger-formule bestaat uit drie fasen waarin je lichaam zich opbouwt en strakker en fitter wordt. Natuurlijk vraagt het wat doorzettingsvermogen, maar je zult ook voelen dat je meer energie krijgt als je dit schema volhoudt.

## Recepten

Voor de eerste fase van 10 dagen kun je kiezen uit vier verschillende recepten voor je ontbijt, lunch en avondmaal. Bij de tweede fase kun je de recepten uit fase 1 en 2 gebruiken. Zorg voor voldoende afwisseling en neem niet altijd hetzelfde receptje voor je ontbijt.

Nog een paar opmerkingen voor je eraan begint:

1. Omdat je deze recepten thuis zult klaarmaken, weet je zeker dat ze vers en goed voor je lichaam zijn.
2. Maak het jezelf niet te moeilijk. Lukt het eens niet om het plan te volgen, zoek dan naar het meest 'gezonde en plantaardige' alternatief.
3. Je hoeft geen honger te hebben tijdens deze 30 dagen. Het gaat niet over hoeveel je eet, maar vooral over wat je eet.
4. Doe aan *meal prepping* en maak boodschappenlijstjes, zo gaat het allemaal wat vlotter (zie ook p. 18).
5. Opgelet! Het gewicht op de weegschaal zegt niet alles over deze 30 dagen, we gaan voor een sterker en fitter lichaam. Je zult vooral het verschil ZIEN en VOELLEN. Houd hier rekening mee!



# Je basis

Voor je start is het belangrijk dat jouw algemene basis er al is:

- Rust en slaap
- Algemene fysieke conditie
- Kennis van gezonde voeding
- Te allen tijde naar je lichaam luisteren

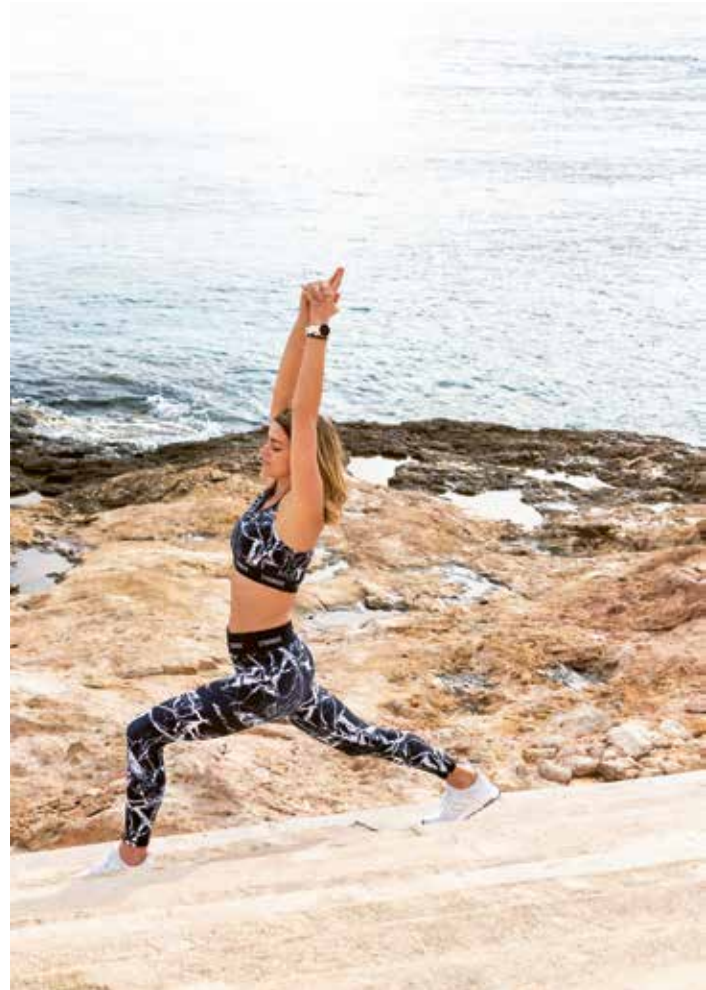
# Work-outs

De work-outs hebben een verschillende intensiteit: er zijn de SW's (Stronger Work-outs), de TIU's (Tone It Up), de SC's (Stronger Cardio en/ of Stronger Challenge work-outs) die best pittig zijn, en er zijn de RR's (Relax & Release work-outs) die je lichaam helpen te herstellen.

Bij de work-outs zijn de twee volgende componenten erg belangrijk:

## **BREATH**

Ademen is een van je meest onderschatte work-outs. Stress behoort tot de belangrijkste oorzaken van gewichtstoename, maar ook van hartziekten. Goed en diep ademen is het snelste en belangrijkste middel om die stress te verlichten. Een diepe en trage ademhaling heeft een kalmerend effect op je zenuwstelsel. Niet alleen in rust of tijdens de dag is dit belangrijk, ook tijdens de work-outs. Een correcte



ademhaling zal je prestaties verbeteren. En hoe beter je prestaties, hoe meer energie je verbruikt!

## **HERSTEL**

Sommige dagen zijn ingevuld met een actief herstel, zo blijf je actief en herstel je tegelijk. Combineer dit met een ontspannen wandeling of een herstellende yogaflow. Luister naar wat die dag goed is voor jouw lichaam.



# #

## Before you begin

Ik ben geen arts en dit boek bevat dus geen medische behandeling. Het is dan ook niet bruikbaar als vervanging daarvan. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen altijd een arts. Ik ben opgeleid tot natuurvoedingsdeskundige, yogadocente en mindcoach. Dit boek is een naslagwerk en steunt op persoonlijke ervaringen en gedeeltelijk op wetenschappelijke onderzoeken.

Meer weten?

Website: [www.thepowerloft.me](http://www.thepowerloft.me)

YouTube-kanaal: [claudia van avermaet](#)

Powerreizen of weekends: [www.claudivanavermaet.com](http://www.claudivanavermaet.com)

### **LEUKE EXTRA'S BIJ JOUW 30 DAGEN STRONGER-PLAN:**

- Wil je de work-outs ook echt zien? Er staan YouTube-filmpjes op mijn kanaal.
- Download de Stronger-planner op mijn website: <http://thepowerloft.me>.

Check ook de leuke extra's bij het boek. Print ze uit en hang ze op waar je wilt. Kijk er elke dag naar, zodat elke stap een stap is naar groei en kracht.

Wil je graag een lezing boeken of heb je nog vragen?

Stuur een mailtje naar [thepowerloft@outlook.com](mailto:thepowerloft@outlook.com).



# Wat is jouw doelstelling?

Voor je start schrijf je voor jezelf op een blad papier jouw DOELSTELLING voor deze 30 dagen.  
Schrijf je doel duidelijk op.

*Mijn doel:*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Wat heb je nodig om te starten?



# Voor je start

## JE VOEDING

Gedurende 30 dagen zul je een gebalanceerd en gezond voedingspatroon volgen dat je helpt om een efficiënt spierherstel, energie en een prachtige glow op je gezicht te krijgen.

Dit programma zal je lichaam strakker maken, maar het belangrijkste doel is om je lichaam meer energie en meer zelfvertrouwen te geven. Net voor een vakantie of voor de zomer word je wel eens onzeker over je lichaam. Je volgt een soep- of saladedieet en raakt ondertussen helemaal gefrustreerd als de kilo's niet voldoende wegsmelten. Je weet dat veel diëten gewoon niet werken en toch start je telkens vol nieuwe moed om er eentje uit te proberen.

Hoe werkt het dan bij deze Get Stronger? Eerst en vooral gaan we je relatie met voeding herstellen zonder calorieën te tellen en honger te lijden. We focussen vooral op je gezondheid, met respect voor je lichaam. Tijdens deze vier weken creëren we kracht, gaan we op zoek naar energie en stralen we van binnen naar buiten uit. Klink dat niet beter?

Misschien verdwijnen er niet zoveel getallen op je weegschaal, en daarom laten we de weegschaal tijdens de eerste weken ook links liggen. Je gewicht verandert constant en de weegschaal maakt geen onderscheid tussen vet, water en spieren. Spieren wegen meer dan vet,

maar ze nemen minder ruimte in. Ook het tijdstip waarop je op de weegschaal staat, beïnvloedt het getal. Jouw gevoel en jouw energie zijn veel belangrijker dan dat getal.

Er volgt hier geen lange lijst met wat je allemaal niet mag combineren. We focussen vooral op wat je WEL mag eten. Het belangrijkste is: VARIEER met je voeding!

Een van de beste tips die ik je kan geven om gezonder te worden, is focussen op 'echt' voedsel. Daardoor verwijder je al een groot deel van de toegevoegde suikers en transvetten en breng je ook 'goede' voedingsstoffen in je lichaam, waardoor je meer energie zult krijgen.

We gaan dus voor een eenvoudige 'basis' en daar hoeft helemaal geen dieetdoos aan te pas te komen. Oef!

## MACROVOEDINGSSTOFFEN

'Macro' betekent 'groot'. Macrovoedingsstoffen zijn dus voedingsstoffen die je lichaam in 'grote' hoeveelheden nodig heeft om gezond en energiek te blijven.

Ik som ze even voor je op:

- koolhydraten

Als mensen gewicht of vet willen verliezen, worden de koolhydraten dikwijls geschrapt. We eten in onze maatschappij inderdaad veel 'slechte' koolhydraten. Koolhydraten volledig

# Jouw plan

**3 FASEN**  
**1 FASE = 10 DAGEN**

**Fase 1: Clean up: detox**

**Fase 2: Build it up**

**Fase 3: Get stronger**

**CLEAN UP: DETOX**  
**BUILD IT UP: METABOLISME EN SPIEROPBOUW**  
**GET STRONGER: ONDERHOUD EN MINDSET**

*You just  
have to  
start*



In fase 1 (dag 1 tot 10) van het Get Stronger-plan ga je voor lichte maaltijden en schrap je zware voedingsmiddelen. Dit zorgt voor een clean up in je lichaam, maar tegelijk ook voor een grotere opname van vitamines. Als we schoonmaken, dan doen we dat goed. Probeer door te bijten, want deze fase is echt belangrijk. Ze zorgt voor een reiniging van je lichaam, geeft je darmen rust en helpt je lever ontdoen van opgeslagen gifstoffen.

# Fase 1: Clean up



# Je lichaam: een wonderlijke machine

Ooit, lang geleden, waren we jagers en verzamelaars en gingen we elke dag in de natuur op zoek naar een maaltijd. We waren als mens afhankelijk van de natuur, van de seizoenen en van de jacht op dieren. Vandaag moeten we dat allemaal niet meer doen, we kunnen de hele dag door alles kopen wat we willen en alle soorten fruit en groenten zijn het hele jaar door beschikbaar. Maar waarom zouden we niet gewoon weer af en toe eens de natuur induiken en iets meebrengen?

Denk bijvoorbeeld aan walnoten, rucola en kruiden uit je tuin, vlierbloesem uit het bos of groenten en fruit van bij de lokale boer. We willen meer en meer weten waar onze voeding vandaan komt. Waarom zou je ze dan niet rechtstreeks bij de boer kopen? Daar vind je echte producten voor een eerlijke prijs.

Jouw lichaam is geweldig! Wist je dat? Dagelijks krijg je schadelijke stoffen binnen door voeding vol chemische E-nummers, door de vervuiling, door groenten en fruit met pesticiden, door medicijnen, door schoonmaakmiddelen... Zelfs als je ademt krijg je steeds minder zuivere lucht binnen. Kortom: je lichaam wordt blootgesteld aan een volle lading giftige stoffen, elke dag opnieuw. Maar dit zijn niet de enige factoren die je gezondheid parten spelen, er is ook de overdaad aan voeding: een wijntje hier en een frietje daar, met natuurlijk nog een Magnum als

dessert (ook voor mij herkenbaar!). Iedereen overdrijft weleens. En soms... soms blijft je lichaam daardoor haperen en raakt het verstopt. De kwaliteit van het voedsel dat je eet bepaalt ook de kwaliteit van je leven, van je organen, van je humeur en van je lichaam.

De chemische troep die meer en meer in voeding verstopt zit, hoort niet thuis in je lichaam. Het zorgt ervoor dat je lichaam het zwaar te verduren krijgt en daardoor minder energie heeft, futloos is, dat je hoofdpijn krijgt en nog veel meer.

Maar wat doet je lichaam er dan mee? Je lichaam kan de meeste giftige stoffen wel afbreken tijdens allerlei lichamelijke processen, via je ontlasting, je urine of door je huid, waardoor het teveel aan afvalstoffen naar buiten wordt afgevoerd. Giftige stoffen waarbij dat niet lukt, blijven zitten op een plek waar ze je lichaam geen kwaad doen, namelijk in je vetcellen. Je geweldige lichaam is immers gemaakt om zichzelf gezond te houden en te ontgiften. De belangrijkste ontgifters zijn je lever en je darmwand. Je darmwand kan door de vele giftige stoffen bekleed zijn met een laagje opgehoopte 'afvalstoffen', te vergelijken met een dikke laag rubber. Deze rubberlaag (mucuslaag) bevat de slechte bacteriën, gluten en schimmels. Het is een soort slechte lijm waardoor ook de opname van voedingsstoffen vermindert. Wanneer de ontgifting van je darmen niet goed functioneert, zul je een overbelasting krijgen in je lever. De toxische stoffen die je darmwand niet heeft kunnen verwerken, moeten immers door je lever

worden verwerkt. Je kunt dus het best eerst je darmen aanpakken en dan je lever.

## Gluten en suiker = te mijden tijdens de clean-up

**Suiker** en zoetstoffen zijn de grootste triggers voor je darmen. Die schrappen we dus in de eerste fase van ons menu. Suiker zorgt namelijk voor een disbalans in je darmen en leidt zo tot een overmatige groei van candida (een gist in je darmflora). Je krijgt buikpijn en een opgeblazen gevoel als resultaat.

Suiker schrappen van je menu is altijd een moeilijke opdracht, maar besef dat zoet en koekjes vaak een compensatie zijn voor iets anders, zoals een compliment, een knuffel, een troostend woord... Check waar je echte behoefte ligt, dat kan je soms helpen om *sugar attacks* te cancelen. Je stelt je proactief de vraag: 'Zal ik een suikerdrang krijgen? En wat als ik de koekenkast induik?'

Suiker geeft je onmiddellijk een heerlijk energiegevoel, maar het is helaas van korte duur want daarna stort je energieniveau weer helemaal in. Het is niet voor niets dat je lichaam na je lunch (smos met kaas/ham met mayonaise en nog een limonade) helemaal crasht. Pas ook op met verborgen suikers en/of andere benamingen voor suiker in voedingsmiddelen (bv.

fructosesiroop...). Er zijn wel meer dan tweehonderd verschillende benamingen voor suiker. Suikervervangers zijn even verslavend als suiker en je lichaam is er echt niet blij mee. Minderen is helaas de enige optie.

### SUIKERTIP:

#### HOEVEEL SUIKER ZIT ER IN JE PRODUCT?

Op je confituurpotje staat: 75 gram koolhydraten per 100 gram, waarvan 60 gram suikers.

1 klontje suiker = 4 gram

100 gram confituur = 15 suikerklontjes

20 gram confituur op je boterham = ongeveer 3 suikerklontjes op je boterham

**Gluten** laten we in deze eerste fase van ons Get Stronger-plan ook even links liggen. Oké, je hebt misschien geen last van gluten, maar in deze detoxfase voor je darmen komen ze niet voor. Gluten zijn eiwitten die in bepaalde granen voorkomen. Zoals in deze vijf soorten: rogge, tarwe, spelt, gerst en kamut. Je lichaam kan denken dat het wordt aangevallen door de gliadines en reageert met antistoffen, als een soort van immuunreactie. Daardoor kunnen je dunnedarmwand en je darmslijmvlies aangetast worden, waardoor je voedingsstoffen door je darmwand en rechtstreeks in je bloedbaan gaan. Met andere woorden: je voedingsstoffen worden niet meer goed opgenomen. Het gevolg: je krijgt een gebrek aan voedingsstoffen ondanks het feit dat je 'gezond' eet.

## STAP 2: DE TUSSENFASE OF ANTIOXIDANTENFASE

In deze stap worden de vrije radicalen (de gevaarlijke dus) opgevangen die zijn vrijgekomen tijdens de eerste fase. Als er in fase 1 iets niet goed wordt ontgift, circuleren deze giftige stoffen nog vrij rond in je lichaam. Antioxidanten zijn beschermende voedingsstoffen die deze 'gevaarlijke' radicalen vangen. De beste 'vanger' is glutathion, de moeder van alle antioxidanten, met een mogelijke ondersteuning van kurkuma, MSM (methylsulfonylmethaan), chlorella... Goede aanvullingen vanuit je voeding zijn prei, radijs, broccoli, rabarber, noten, spruitjes...

Glutathion is een lichaamseigen stof die je lichaam inzet om alle gifstoffen onschadelijk te maken. Het bestaat uit drie aminozuren, namelijk arginine, glycine en cyteïne. Voldoende eiwitten aanvullen is belangrijk (bv. door kikkererwten, hennepzaad, linzen).

Glutathion is echt een superantioxidant en heeft de volgende belangrijke functies:

- *Stimuleert detox*

Glutathion bindt zich aan vetoplosbare gifstoffen (medicatie, pesticiden) en maakt ze wateroplosbaar zodat ze weg kunnen uit je lichaam (via urine of ontlasting). Je lever

## Vermijd

Bewerkt fabrieksvoedsel (voorverpakte maaltijden, voedsel met lange etikettenlijsten...) en gefrituurde snacks (friet, chips, donuts, ontbijtkoeken...).

Tomaten, paprika, witte aardappel, aubergine en rode peper (nachtschadefamilie) en paddenstoelen (schimmel). Deze nachtschadegroenten kunnen spijsverteringsproblemen geven, zeker in deze eerste fase.

is je grootste reservoir van glutathion.

– *Helpt bij de recyclage van andere antioxidanten*

Deze krachtpatser is ook het enige antioxidant dat zichzelf voortdurend hernieuwt om telkens weer gifstoffen te neutraliseren. Het maakt ook de andere antioxidanten die geoxideerd en stilgevallen zijn weer geschikt.

– *Sterkmaker van je immuunsysteem*

Glutathion versterkt je immuunsysteem door middel van de reproductie en activering van de lymfocyten (een type witte bloedcellen). Volgens wetenschappelijk onderzoek beginnen alle ziekten en aandoeningen met een ontsteking op cellulair niveau. Door de krachtige ontstekingsremmende eigenschappen van glutathion wordt je gezondheid dus bevorderd.

– *Beschermer van je DNA*

Het beschermt ook je cellen en je DNA.

– *Krachtpatser voor de longen*

Je longen hebben de grootste behoefte aan glutathion. Heb je dus vaak last van een verkoudheid en/of longproblemen, dan kan dat ook liggen aan een tekort aan glutathion, wat leidt tot overmatige slijmvorming.

## Citrusvruchten

Havermout, witte rijst, koffiekoeken, witte deegwaren, gesuikerde granola, cornflakes, alle koekjes en gebakjes

Koffie (cafeïne), frisdrank (ook light), alcohol  
Melk, kaas en/of room

Suikerhoudende dranken, vruchtensappen en energiedranken zijn slecht voor je gezondheid, schrap ze dus van je menu. Boven op je eten krijg je daarbij te veel suikers en vetten binnen.

Gesuikerde yoghurt met smaak



# Fase 1: Voedingsschema

## ONTBIJT

Kiwitwist

Summer berry bowl of boerenkoolsmoothie

Omeletwraps

Bananenyoghurt met Stronger-granola



## LUNCH

Courgettepaste met avocadosausje

Aardbei-komkommersalade

Frisse bloemkoolsalade

Zalm-mangotartaar



## DINER

Scampibowl met zongedroogde tomaten

Twisted kipfilet

Veggiebowl met zoete aardappel

Kabeljauwhaasje met tomatensalsa



# Fase 1: Bewegingschema

## 1

### GET STRONGER WORK-OUT

Doe deze volledige reeks vier keer na elkaar. Tussen elke reeks mag je 1 minuut pauzeren. Te zwaar? Start dan met de volledige reeks slechts twee keer na elkaar te doen, telkens met een rustpauze van 2 minuten.



#### 1. Jump squats

1 set = 20 seconden intens,  
10 seconden rust



#### 2. High knees

1 set = 20 seconden intens,  
10 seconden rust



#### 3. Lunges with arms up & down

1 set = 20 seconden intens,  
10 seconden rust



# Omeletwraps

Voor 2 personen – Bereidingstijd: 15 à 20 minuten

## BENODIGDHEDEN

150 g champignons

1 avocado

olijfolie

4 eieren

een scheutje plantaardige melk

peper en zout

een handvol platte peterselie

een bundel tuinkers

- Snijd de champignons en de avocado in stukken. Bak de champignons gaar in een grote pan met olijfolie. Zet aan de kant.
- Neem een kom en kluts er de eieren samen met het scheutje melk in los. Kruid met peper en zout. Doe er fijngesneden platte peterselie bij.
- Giet een kleine scheut olijfolie in de pan en bak twee omeletten (een voor een). Draai de omeletten om in de pan zodat ze langs beide kanten kunnen bakken. Beleg ze met de champignons, de avocado en de tuinkers.



# Chocolade-perencake

Voor 1 grote cake – Bereidingstijd: 15 minuten – Oventijd: 40 minuten



## BENODIGDHEDEN

100 g speltmeel  
 100 g amandelmeel  
 1 theelepel bakpoeder  
 2 eieren  
 250 g Griekse yoghurt (vol)  
 50 g notenolie of kokosolie  
 4 peren  
 100 g pure chocolade (in stukjes)  
 2 eetlepels honing

- Verwarm de oven voor op 170 °C.
- Neem een grote kom en meng het speltmeel samen met het amandelmeel en het bakpoeder.
- Klop in een andere kom de eieren los en meng er de Griekse yoghurt onder. Doe er de notenolie bij. Meng alles onder het meel.
- Schil de peren en snijd 3 ½ peren in blokjes. Voeg de peer en de chocolade aan het meel toe en meng alles goed door elkaar.
- Bekleed een rechthoekige bakvorm met bakpapier en stort het perenmengsel erin. Snijd de laatste helft van de peer in fijne schijfjes en plaats ze boven op de cake. Giet er de honing over.
- Plaats de cake 40 minuten in de oven op 170 °C.

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

#### TEKST, RECEPTEN & FOTOGRAFIE RECEPTEN

Claudia Van Avermaet

*Met dank aan Dr. Filip Mels en Dr. Manon Van Damme voor het nalezen van de teksten.*

#### FOTOGRAFIE SPORT & MIND

Stefanie Faveere

#### VORMGEVING

quod. voor de vorm. – Leen Depooter

Met dank aan Braun Multiquick 5 Vario Fit

[www.braunhouseholdbelgium.com](http://www.braunhouseholdbelgium.com)





Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, 2020

D/2020/45/68 – NUR 450

ISBN: 978 94 014 6645 5

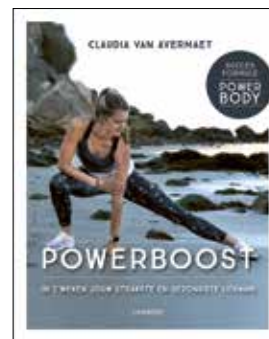
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

 thepowerloft  
 ClauVanAvermaet  
 claudiavanavermaet  
 Claudia Van Avermaet

#### EERDER VERSCHENEN



978 94 014 4093 6



978 94 014 4984 7



978 94 014 5199 4



978 94 014 6139 9



978 94 014 6034 7