

CLAUDIA VAN AVERMAET

REPOWER

EEN GEZOND EN STRESSVRIJ
LICHAAM IN 7 WEKEN

 | LANNOO

INLEIDING – 4

VOORAF

De 7 batterijen – 6

De vier pijlers van repower – 7

De Repower-formule – 8

WEEK 1

RE-CHARGE

Herstel je lichaam na stress, burn-out & ziekte

VOORAF – 12

RE-CHARGE YOUR FOOD – 18

RE-CHARGE YOUR MIND – 22

RE-CHARGE YOUR BODY – 26

Ontbijt

Havermoutcake met blauwe bessen – 165

Pinky breakfast – 171

Ontbijtdonuts – 178

Lunch

Zoeteaardappel-paprikasoep – 181

Zoeteaardappelquiche – 186

Diner

Vogelnestjes met groene stoemp – 195

Dessert

Chocolademoussetaart – 210

Mangotiramisu – 209

WEEK 2

RE-SET

Goed voor je lever

VOORAF – 42

RE-SET YOUR FOOD – 46

RE-SET YOUR MIND – 50

RE-SET YOUR BODY – 52

Ontbijt

Havermoutwafels – 162

Appel- & ananasdonuts – 168

Lunch

Groene pizza – 185

Bloemkooltaart – 189

Diner

Bloemkoolcaprese – 200

Dessert

Appel-kokosrotsjes – 213

Gezonde rijstpap – 216

WEEK 3

RE-FRESH

Je schildklier & je hormonen

VOORAF – 62

RE-FRESH YOUR FOOD – 66

RE-FRESH YOUR MIND – 71

RE-FRESH YOUR BODY – 78

Ontbijt

Bananasplitbowl – 163

Refresh breakfast – 166

Zoeteaardappelbrood – 173

Maca miracle latte – 176

Lunch

Courgetteplaat – 180

Zoeteaardappel-paprikasoep – 181

Butternut-peersoep – 182

Diner

Avocado met tonijnsalade – 202

Dessert

Chocolade-quinoa-cubs – 207

Wortel-notencake – 208

WEEK 4

RE-PAIR

Je darmen & je immuunsysteem

VOORAF - 86

RE-PAIR YOUR FOOD - 90

RE-PAIR YOUR MIND - 92

RE-PAIR YOUR BODY - 94

Lunch

Regenboogwortelen met granaatappel & feta - 184

Powerlasagne - 188

Repair-vissoep - 191

Gepofte crackers met avocadohummus - 193

Diner

Gegratineerde ovenschotel met prei en wortel - 197

Zoete hamburgers - 201

Dessert

Frambozensnoepjes - 212

WEEK 5

RE-POWER

Activeer je energie

VOORAF - 104

RE-POWER YOUR FOOD - 112

RE-POWER YOUR MIND - 114

RE-POWER YOUR BODY - 116

Ontbijt

Blueberry french toast - 167

Repower bananen-chocoladecake - 169

Mango breakfast - 177

Lunch

Winterse boostsalade - 187

Diner

Frietjes van pastinaak met lamskotelet
& avocadosalade - 194

Mango chicken plate - 199

Kalkoenreepjes met wintergroenten - 204

Dessert

Cookiemonsters - 206

Mangotiramisu - 209

WEEK 6

RE-CUP

Je ademhaling

VOORAF - 124

RE-CUP YOUR FOOD - 130

RE-CUP YOUR MIND - 132

RE-CUP YOUR BODY - 136

Ontbijt

Healing butternutpap - 164

Koffiegranola - 170

Lunch

Dukkah-spinaziesoep - 183

Diner

Zalmhaasje in sesamkorst met pastinaakpuree
& prei - 196

Winterse speltbowl - 203

Dessert

Gezonde appelflappen - 211

1-2-3 brownies - 214

WEEK 7

RE-FLECT

Tijd voor jezelf

VOORAF - 146

RE-FLECT YOUR FOOD - 148

RE-FLECT YOUR MIND - 151

RE-FLECT YOUR BODY - 154

Ontbijt

Mango-chocoladebrood - 172

Ontbijtpizza - 174

Chocolate crunchy granola - 175

Lunch

Gezonde tacobowl - 190

Croque bloemkool - 192

Diner

Ovenschotel met kip, peer & champignons - 198

Dessert

Chocolate cups - 215

VOEDINGSTABEL - 160



Toen ik mijn eerste boek *Power* schreef, zat ik volop in een herstelperiode. Het was niet zomaar een boek, het was een boek met een houvast, met een leidraad van energie voor mezelf, maar ook voor jullie. Je zult misschien gevoeld hebben dat de energie in *Powerbody* al veel hoger lag. Ik bedacht hiervoor een *Powerbody*-plan om gezond en energiek te blijven. In *Powerboost* bouwde ik verder op dit plan met allerlei tips voor recreatieve sporters en ontdekten we zeven powerpunten in je lichaam. Het vierde boek, *Mijn powerplanner*, hielp je om alles uit te stippelen voor jezelf. Wat gaat goed, wat gaat minder? Dingen opschrijven maakt alles zoveel helderder. Het laatste boek, *Een dagelijkse portie power*, was er om je nog meer energie te geven met meer dan 130 haalbare recepten voor jezelf en je gezin.

Dit zesde boek is er niet zomaar. Ik beschrijf hierin mijn persoonlijke tips, mijn waarheid voor de momenten waarop het minder gaat. Ik deel hierin waarover mensen me om raad vroegen en hoe ook ik *struggle* met ziekte, spierpijn, tijd, gezondheid, bewegen, voeding en mindset.

We gaan snel, te snel vind ik... Herken je dat gevoel? Dan zit je goed met dit boek.

De spanning en de druk zijn soms zo enorm, dat we onszelf gewoonweg vergeten. Dit is hoe ons leven nu is: opstaan, snel e-mails lezen, overhaast de kids naar school brengen, heel de dag werken, af en toe eens de tijd nemen om te ademen als het past, eten aan je bureau of in de auto, duizenden berichten verwerken die via je smartphone, sociale media of andere kanalen binnenkomen. Er is een constante druk om te dóén.

Dat eist veel van ons lichaam en onze geest. Voor mij is er een overload aan prikkels. Er is te

veel informatie en te veel keuze en we hebben niet genoeg tijd om alles te verwerken. We weten soms gewoon niet meer wat we moeten doen en dan zijn we even de weg kwijt. Soms zijn we te moe om een ander pad te kiezen of uit te zoeken. We blijven liever vasthouden aan zekerheden en patronen waar we al aan gewend zijn en durven die controle niet los te laten.

De titel van dit boek was voor mij snel duidelijk. *Repower*: jezelf ontwikkelen, jezelf inspireren, jezelf opbouwen, jezelf herstellen, jezelf gelukkig maken, jezelf zijn. Het gaat om de essentie van jouw leven.

Repower zal je helpen om je lichaam, geest en gezondheid sterker te maken. Ik geef je tips om het leven te omarmen met al zijn ups en downs. Als alle andere dingen je niet konden helpen, kan dit boek dat misschien wel.

Toen ik een paar jaar geleden totaal crashte en in een burn-out (emotioneel trauma, angstaanvallen, hyperventilatie, spierpijnen) belandde, had ik niet veel keus. Mijn lichaam zei 'stop' en kon niks meer. Ik was van de snelrein af geduwd en mijn lichaam was leeg. Daar stond ik dan, geen idee waar ik moest beginnen.

De daaropvolgende jaren had ik grote ups en downs. Ik bleef kampen met vermoeidheid, duizeligheid, gevoeligheid voor prikkels. Ik besefte dat ik geen wedstrijd meer met mezelf moest houden. Ik koos ervoor om een yogaopleiding en een opleiding tot natuurvoedingsdeskundige te volgen en te werken aan mezelf.

Hoewel ik op sommige momenten mijn yogamat wel kon opeten, leerde ik tegelijkertijd mijn lichaam kennen en ondervond ik hoe belangrijk voeding is. Het was vooral confronterend om mijn gevoelens en mezelf beter te leren kennen.

Ik bouwde mijn gezondheid langzaam op door gezonder en bewuster te eten. Ik luisterde naar mijn lichaam en vulde dat aan met yoga of beweging. Ik stond op en deed mijn mindwork-outs. Ik plande bewust pauzes tijdens de week om mijn lichaam te laten herstellen. Ik ben een moeder, een partner en ik had een baan, en iets voor mezelf doen was geen prioriteit. Maar toen ik ook de tijd nam om voor mezelf te zorgen, veranderde er veel. Ik voelde me sterker, gelukkiger en zelfverzekerder.

Welk pad je ook neemt, geef het de tijd. Soms val of struikel je, net zoals ik. Soms ben ik onzeker en verlies ik me in mijn emoties, maar dat is oké. Ik heb mijn lichaam geleerd om te proberen op elk moment rust te vinden. Ik probeer niet meer te vluchten, maar in mezelf te geloven.

Als we onszelf willen zijn, hebben we de moed nodig om alleen te kunnen staan. Zo maak je stap voor stap je eigen pad. Dus laten we samen op zoek gaan naar de repower die jij kunt gebruiken.

Adem voor meer energie. Zweet voor meer focus. Slaap voor meer plezier. Groei voor meer levenslust. Tijd om meer jezelf te zijn.

Repower voor jouw leven.

Liefs,

Claudia

DE 7 BATTERIJEN

RE-CHARGE 

RE-SET 

RE-FRESH 

RE-PAIR 

RE-POWER 

RE-CUP 

RE-FLECT 

DE VIER PIJLERS VAN REPOWER

VITAMINES

Vitamines haal je uit voeding en zijn een must voor een gezond lichaam en een gezonde geest. Een gebrek kan leiden tot slechte botten, vermoeidheid en een valse huid. Sommige vitamines zorgen voor je immuunsysteem, andere werken samen met andere vitamines voor je stofwisseling.

REPOWER

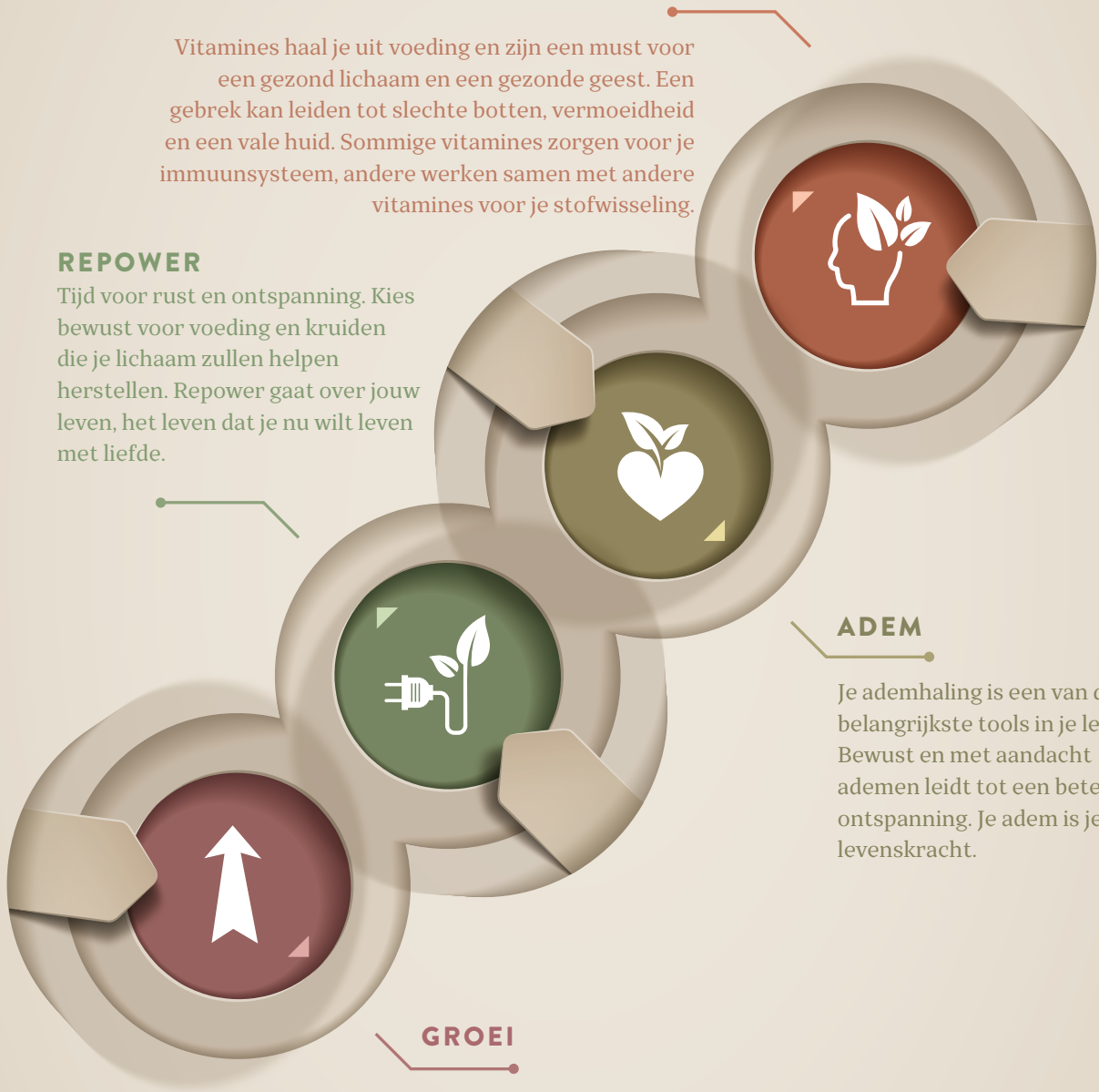
Tijd voor rust en ontspanning. Kies bewust voor voeding en kruiden die je lichaam zullen helpen herstellen. Repower gaat over jouw leven, het leven dat je nu wilt leven met liefde.

ADEM

Je ademhaling is een van de belangrijkste tools in je leven. Bewust en met aandacht ademen leidt tot een betere ontspanning. Je adem is je levenskracht.

GROEI

Geloof in jezelf. Alles heeft zijn tijd nodig, ook dit proces. Twijfel en onzekerheid horen bij het proces van intelligente en fijngevoelige mensen. Je doet het geweldig!



RE-CHARGE YOUR MIND

Alles heeft een ritme. Je lichaam heeft een ritme. Je kids hebben een ritme. Je werk heeft een ritme. De natuur heeft een ritme. Je brein heeft een ritme. Zelfs je twee hersenhelften hebben een ritme: om de beurt is een andere helft dominant. Als de ene hersenhelft dominant is, heeft de andere een ondersteunende rol. De wetenschap vertelt ons dat op elk moment van de dag een van je neusgaten meer openstaat dan het andere. Als je rechterneusgat dominant is, dan is de hersenactiviteit in je linkerhersenhelft groter. Wanneer die dominantie verandert, verandert dus ook de activiteit in je hersenhelft. De rechterhersenhelft is ons creatieve brein. Hij leeft in het nu en houdt van nieuwe dingen ontdekken. Hij is energiek, vitaal en vol sensatie. De linkerhersenhelft is de analist, hij zet alles in lijstjes en organiseert in mappen. Hij houdt van rust en vertrouwen.

Dat wil zeggen dat als je aan het schilderen of zingen bent, je linkerneusgat meer openstaat, en als je geconcentreerd e-mails aan het checken bent, je rechterneusgat. Leuk toch?! Yogi's weten dit al lang en willen die trillingen en ritmes in ons leven en lichaam begrijpen. Daarbij is je ademhaling een belangrijk hulpmiddel. (Meer hierover op p. 132.)

Stress en angstgevoelens komen naar boven wanneer je niet volgens je ritme leeft. Soms gedraag je je als een kip zonder kop als je deadlines moet halen of loop je zo achter met je werk dat je jezelf zwaar onder druk zet om alle to-dolijstjes af te werken. Je bent dus niet in je ontspannen, juiste ritme en dat zorgt voor stress.

Het is belangrijk om wel weer in je juiste ritme te komen. Zorg ervoor dat je voldoende

energie hebt om weer de baas te zijn over je stress. Daarvoor heb ik een paar tips.

Durf jij nog te rusten?

- × Neem een bosbad: ga wandelen in de natuur of in het bos.
- × Kijk een hele week naar de zonsondergang. Het brengt je lichaam weer in het juiste ritme en geeft een signaal aan je lichaam dat het meer melatonine moet aanmaken, waardoor je beter kunt slapen.
- × Doe de *calming breath* (wisselende neusademhaling p. 132).
- × Loop op blote voeten over het gras.
- × Ga liggen met beide benen omhoog tegen de muur.
- × Masseer je voeten met een tennisbal. Plaats je voet op de tennisbal en rol zo de stress uit je lichaam.
- × Masseer je oksels; ze staan in verbinding met je zenuwstelsel. Zo kun je de spanning aanpassen. Je kunt ze ook stretchen of wassen met koud water. Ga dus aan het begin van een stressvolle dag onder de douche staan en masseer je oksels. Of stretch regelmatig je armen boven je hoofd met een goede, diepe ademhaling om even stoom af te laten.

TIP

Gebruik de podcast op
www.thepowerloft.me



Mind-work-out get stable

Deze mind-work-out zal het centrale deel van je hersenen neutraliseren. Hierdoor kun je je beter weren tegen stress.

HOUDING

Ga zitten op een mat of op een stoel.

HANDEN EN BEWEGING

- × Houd je linkerhand omhoog.
- × Duw hard maar langzaam tegen je linkerhand met de wijs- en middenvinger van je rechterhand en wandel zo naar boven toe, naar de vingers. De vingers van je linkerhand moeten zachtjes buigen door de druk.

Hoe gaat het nu met je? Voel jij je hetzelfde als ik in deze dolgedraaide wereld? Moe omdat je alle ballen in de lucht wilt houden? Alsof moe zijn de normaalste zaak ter wereld is. Zeg je ook 'alles is goed', terwijl je eigenlijk denkt 'pfff, ik heb behoefte aan rust en evenwicht'?

We hebben in ons hoofd allemaal een ideaalbeeld van de vrouw, man, moeder, vader... die we zouden willen/moeten zijn. We denken dat we nog gezonder moeten eten, nog meer moeten sporten, en tegelijk willen we ook meer vrije tijd en als het kan ook beter slapen.

Je rent naar de dokter en vraagt misschien wel om medicatie voor een betere nachtrust of een paar dagen rust, maar na die dagen voel je je waarschijnlijk hetzelfde of misschien wel nog slechter dan ervoor. Dan is het tijd voor échte rust, maar wat is dat eigenlijk? Natuurlijk weet je wel dat rust belangrijk voor je is, maar daar heb je de tijd toch niet voor? Dat is zeker voor vrouwen een probleem (sorry, mannen). Vrouwen hebben namelijk sneller slaapstoornissen en last van vermoeidheid dan mannen. Natuurlijk mag je een drukke agenda en een helse to-do lijst hebben, maar die moet je in evenwicht brengen met rust en ontspanning, anders maak je dezelfde gevaarlijke cocktail als ik (en krijg je een burn-out).

Rust is zo belangrijk dat we deze zeven weken starten met het inplannen van rust. Rust is niks actiefs, dus ook positieve dingen als een boek lezen, wandelen, fietsen... horen daar niet bij.

Ik pleit schuldig. Ook ik vergeet dikwijls wat rust betekent. Ik denk dat een avondje Netflix kijken rust is, maar dat is niet waar omdat je lichaam en je hoofd dan nog steeds actief bezig zijn. Het zorgt niet voor herstel. Wat dan wel? Op een stoel zitten en gewoon naar de zonson-

dergang kijken, een moment voor je uit staren, yoga of meditatie doen en goed slapen vertragen onze gedachten en brengen ons lichaam en onze geest echt tot rust.


Als je net moeder bent geworden of als je kids slecht slapen, kom je steeds moeilijker in een vaste, diepe slaap. Ook als je alle dagen hard werkt en geen rust neemt, zal je slaapkwaliteit afzakken.

Hoe kun je dit nu het best aanpakken? Zelf doe ik dat met yoga nidra, een meditatieve oefening die je lichaam rust geeft en weer voor een connectie met je lichaam zorgt. Het voelt anders dan meditatie omdat je erbij kunt liggen en zachtjes in een diepe slaap komt waarin je gedachten worden afgeremd maar er toch nog bewustzijn is. Nee, er komen geen *downward dogs* of andere yogahoudingen aan te pas. Dat excuus kun je dus niet gebruiken. Het is zo eenvoudig dat iedereen het kan.

Klaar om je rust te trainen?

Ga op je rug liggen op een dekentje, richt je handpalmen naar boven, laat je voeten openvallen en luister naar de stem die je zachtjes door de meditatie leidt (de audio kun je terugvinden op mijn website www.thepowerloft.me).

Deze 61 puntenontspanning zal onmiddellijk de spanning uit je lichaam loslaten. De focus komt rond de marmapunten te liggen. Dat zijn punten in je lichaam waar je levensenergie samenkomt, meestal waar twee of meerdere spieren, vezels of beenderen bij elkaar komen. Je brengt telkens je aandacht naar het punt dat genoemd wordt. Belangrijk is dat je stilstaat bij hoe dit punt aanvoelt. Ervaar een diep gevoel van rust, zowel fysiek als mentaal.

A woman with dark hair tied back is sitting in a field of tall, dry grass. She is wearing a dark tank top and is holding an open book, looking down at it. The background is a soft-focus field of similar grass. The overall tone is warm and natural.

Rust betekent even stoppen met wat je doet en daarbij stilstaan. Rusten is even niet achter alles aan hollen en steeds je doelen willen bereiken. Het draait om geven en nemen, maar vooral om op een plaats komen waar je kunt begrijpen wat je al hebt gegeven en gekregen.

RE-CHARGE YOUR BODY

Hoewel je lichaam niet oké is en je je liever knus onder een dekentje wilt terugtrekken, probeer je toch maar beter deze oefeningen te doen. Ze zullen je lichaam ondersteunen tijdens zware periodes van stress. Ze leren je weer op de aan-en-uitknop te duwen. Als je energie wegvalt, als je lichaam zwaar aanvoelt, als je geest een potje modder is, gebruik dan de oefeningen, luister naar je lichaam en rust.

Als je naar je lichaam luistert, zul je ook weten wat goed is om het in balans te houden en je immuniteit op peil te houden. Verspil niet te veel energie aan de gedachte 'waarom ben ik ziek, waarom ben ik zo moe?', maar accepteer je toestand en focus op gezond en gelukkig zijn.

Waarom zou je yoga doen tijdens stress? Tijdens een houding focus je op balans in je lichaam. Daardoor activeer je je logische brein. De voorwaartse buigingen zorgen voor ontspanning via de schakels in de nek. Beide hersenhelften (de hersenhelft verantwoordelijk voor logica en de hersenhelft verantwoordelijk voor ontspanning) worden dus op hetzelfde moment getriggerd. Elke keer dat je hersenen onder je heupen zitten, ontstaat er bovendien een antizwaartekrachteffect. Dat bevordert de doorstroming van het hersenvocht in en het bloed naar je hersenen, waardoor je geheugen verbetert. De verschillende oefeningen zorgen er dus voor dat je stressrespons signaal alerter en getrainder wordt. Hierdoor zul je je rustig en kalm voelen, zowel mentaal als fysiek. Thuis regelmatig de oefeningen doen helpt dan ook om je zenuwstelsel te herstellen. Daarom is yoga zo effectief bij stress en angst.

Check even voor je start:

- × Waar in je lichaam voel je stress?
- × Hoe is je ademhaling?
- × Heb je ergens pijn of last?

Geef jezelf een oliemassage. Neem een draagolie zoals amandelolie en doe er een essentiële olie uit de tabel bij (zie p. 20). Een massage geven aan jezelf herstelt de verbinding met je lichaam en helpt ook het hormonale evenwicht te herstellen. Je huid heeft meer dan duizend sensorische neuronen per vierkante meter. Bij een massage kalmeer je die allemaal. Het is niet voor niks dat massage zo ontspannend werkt.

Feeling-down-work-out

Je bent moe, je lichaam voelt als een olifant en het liefst wil je gewoon slapen. Probeer deze oefeningen om je lichaam zachtjes weer energie te geven. In plaats van liters koffie te drinken kun je deze oefeningen doen, die je bijnie-ren versterken en de effecten van stress verminderen. Ze helpen ook om je angst te verlichten. Probeer het even.

1 :: Espresso

HOUDING

Ga op je knieën zitten.

UITVOERING

- × Adem heel diep in, vul je longen met lucht en duw bij de uitademing je navelpunt krachtig naar achteren.
- × Adem alle lucht er krachtig uit. Zoek je eigen tempo en focus goed op je ademhaling.

REPOWER

Gebruik ter ondersteuning blokken of een stoel.

TIJD

Start met 1 minuut en bouw op tot 3 minuten.



Geen energie en sleep je jezelf voort? Probeer dan deze energieke achterwaartse buiging. Dit is het espressomoment voor je lichaam.

2 :: Big-toe-pose

HOUDING

Ga rechtop staan.

UITVOERING

- × Adem in, strek jezelf uit naar boven toe.
- × Adem uit en buig voorwaarts.
- × Bepaal het tempo zelf, afhankelijk van je gemoedstoestand.

REPOWER

Start met je rug tegen de muur.

TIJD

1 minuut

Stretcht je volledige lichaam, laat pijn en spanning los en helpt bij vermoeidheid. Dit mag je gerust elke dag doen, het is een belangrijke oefening.



3

::: Triangle move

HOUDING

Ga zitten op een stoel of in kleermakerszit.

UITVOERING

- × Breng je armen boven je hoofd met je handpalmen tegen elkaar.
- × Twist je lichaam van links naar rechts.

TIJD

1 minuut

Brengt energie en laat spanningen in je schouders los.



VOEDINGS- TABEL



RE-CHARGE

Na ziekte & burn-out



RE-SET

Goed voor je lever



RE-FRESH

Hormonen & schildklier

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>GROENTEN</p> | <p>Asperges Bloemkool Boerenkool Broccoli Jonge aspergescheuten Komkommer Selder Knoflook Spinazie Paddenstoelen Spruiten Paprika Zoete aardappel</p> | <p>Artisjok Avocado Aubergine Bloemkool Broccoli Champignons Knoflook Pastinaak</p> <p>Rucola Rode biet Spinazie Spruiten Ui Venkel</p> | <p>Artisjok Asperges Avocado Boerenkool Broccoli Courgette Kastanjechampignons Kiemen Komkommer</p> <p>Paprika Pompoen Prei Spinazie Tomaten Venkel Wortel Zeegroenten Zoete aardappel</p> |
| <p>GEZONDE KOOLHYDRATEN</p> | <p>Boekweit Spelt Bruine rijst Teff Linzen Volkorenwrap Kikkererwtten Zilvervliesrijst Quinoa</p> | <p>Parelgerst Havermout Haver</p> <p>Bruine rijst Couscous Quinoa</p> | <p>Witte bonen Mungbonen Rode nierbonen Zwarte bonen Limabonen</p> <p>Boekweit Bruine rijst Quinoa Amarant Glutenvrije havermout</p> |
| <p>FRUIT</p> | <p>Aardbeien Bananen Blauwe bessen Papaja Sinaasappel</p> | <p>Appel Bananen Bessen Citroen</p> <p>Druiven Pitaya Grapefruit Sinaasappel</p> | <p>Watermeloen Bananen Blauwe bessen Bramen Kersen</p> <p>Kiwi Peer Granaatappel Sinaasappel</p> |
| <p>VETTEN</p> | <p>Avocado Hennepzaad Pijnboompitten Pompoempitten Sesamzaad Zonnebloempitten</p> | <p>Amandelen Hazelnootolie Lijnzaad Olijfolie Pijnboompitten Sesamzaad Tarwekiemolie Walnoten Zalm of andere vette vis Zonnebloempitten</p> | <p>Pompoempitten Amandelen Cashewnoten Paranoten (2 à 4 *) Zonnebloempitten Heilbot Tonijn</p> <p>Oesters Zalm Hennepzaadolie Lijnzaadolie Kokosolie Olijfolie</p> |
| <p>EIWITTEN</p> | <p>Tonijn Yoghurt Zalm</p> | <p>Griekse yoghurt Tofu Zalm</p> | <p>Parmezaan Gevogelte</p> |
| <p>KRUIDEN, SUPERFOODS & SWEETS</p> | <p>Gember Kamille Kaneel Koriander Kurkuma Munt Peterselie Waterkers Pure chocolade</p> | <p>Brandnetel Gember Knoflook Komijnzaad Koriander Kurkuma Mariadistel Paardenbloem Rozemarijn Moerbeien Spirulina Groene thee</p> | <p>Koriander Mosterd Pure chocolade Vijgen Dadels Cranberry's Macapoeder</p> <p>* meer kan giftig zijn</p> |



RE-PAIR

Darmen & immuunsysteem



RE-POWER

Voor meer energie



RE-CUP

Voor je longen



RE-FLECT

Vitamines op je bord

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>Artisjok Avocado Broccoli Doperwtten Prei Ui Raap Spruiten Wortelen Zoete aardappel</p> | <p>Asperges Spinazie Komkommer Paddenstoelen Bloemkool Broccoli Kool Spruiten Tomaten Ui</p> | <p>Knoflook Ui Kool Bloemkool Boerenkool Broccoli Spinazie Bonen Koolraap Ui</p> <p>Raap Pastinaak Aubergine Selderij Witlof Pompoen Prei Paprika Tomaten</p> | <p>Aardappelen Spinazie Wortel Paksoi Broccoli Spruiten Waterkers</p> <p>Asperges Lente-ui Snijbiet Boerenkool Andijvie Erwtten</p> |
| <p>Linzen Bonen Havermout Bruine rijst Kikkererwtten</p> | <p>Boekweit Havermout Teff Volkorenwrap</p> <p>Zilvervliesrijst Kikkererwtten Quinoa Spelt</p> | <p>Haver Boekweit Quinoa Kidneybonen</p> | <p>Zoete aardappel Linzen Boekweit Zilvervliesrijst</p> |
| <p>Peer Vijgen Nectarine Abrikoos</p> <p>Appel Aardbeien Frambozen Papaja</p> | <p>Bananen Bosbessen Mango Avocado Granaatappelpitten Blauwe en rode bosvruchten</p> <p>Blauwe bessen Watermeloen Ananas Perzik</p> | <p>Abrikozen Appelen Açaï Bosbessen Granaatappel Papaja</p> | <p>Abrikoos Bananen Citrusvruchten Aardbeien Meloen</p> |
| <p>Lijnzaad Chiazaad Amandelen</p> | <p>Grasboter MCT-olie Olijfolie Ghee Koolzaadolie Amandelen Lijnzaad Chiazaad</p> <p>Pompoenpitten Zonnebloempitten Cacaopoeder Cashewnoten *</p> | <p>Walnoten Pistachenoten Chiazaad Pompoenpitten</p> | <p>Grasboter Olijfolie Zalm Paling Tonijn Ansjovis Schelpdieren Makreel Kabeljauw Oesters</p> <p>Garnalen Kalkoen Eieren Zonnebloempitten Hennepzaad Pecannoten Pijnboompitten Lijnzaad Amandelen</p> |
| <p>Kefir Griekse yoghurt Kombucha</p> | <p>Ricotta Griekse yoghurt Kefir Eieren</p> | <p>Vette vis Eieren</p> | <p>Zalm Tonijn Kabeljauw Kip</p> <p>Kalkoen Kefir Volle natuuryoghurt Eieren</p> |
| <p>Munt Gember Kurkuma Komijn Zwarte peper Tijm Kamillethee</p> | <p>Dadels Cacaopoeder Bijenpollen Camu camu-poeder Moerbeien Hennepzaad Brandnetel Knoflook Aloë vera</p> | <p>Koriander Kaneel Zoethout Venkel Komijn Cayennepeper Oregano Gember Munt Groene thee</p> | <p>Dadels Peterselie Kaneel Kurkuma Gember Tijm Oregano Basilicum</p> |

* extra zink, goed voor je mitochondriën

Havermoutwafels

8-10 WAFELS

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

75 g speltmeel
75 g havermout
½ eetlepel bakpoeder
3 eieren
125 g Griekse yoghurt
125 ml amandelmelk
kokosolie
1 eetlepel honing
100 g pure chocolade

- Neem een grote kom en doe er het speltmeel, de havermout en het bakpoeder in en meng goed. Splits de eieren en voeg de eierdooiers toe aan het meelmengsel. Voeg er langzaam de Griekse yoghurt en de amandelmelk aan toe. Klop de eiwitten stijf en vouw ze voorzichtig met een spatel door het deeg. Laat het deeg eventjes staan.
- Verwarm ondertussen je wafelijzer en vet in met een beetje kokosolie. Bak de wafels.
- Smelt de chocolade au bain-marie voor de afwerking van de wafels. Je kan ze ook afwerken met wat rode vruchten en een toef Griekse yoghurt.



Bananasplitbowl

2 PERSONEN

1 banaan
60 ml volle natuuryoghurt
250 ml amandelmelk
1 ei
100 g havermout
pure chocolade
2 eetlepels cacao nibs
1 eetlepel wit sesamzaad
2 eetlepels walnoten (crunch)

- Mix de banaan met de natuuryoghurt, de amandelmelk en het ei in een blender tot een glad beslag. Voeg er de havermout aan toe en mix nogmaals. Neem een steelpan en warm het beslag zachtjes op; roer regelmatig door. Zet het vuur uit en laat de havermout even indikken.
- Smelt ondertussen chocolade naar smaak au bain-marie.
- Verdeel de havermout over twee kommetjes en schenk er de gesmolten chocolade over. Werk af met de cacao nibs, sesamzaad en walnoten. Serveer lauwwarm met een heerlijk kopje thee of koffie.



Healing butternutpap

2 PERSONEN

OVENTIJD: 30 MINUTEN

200 g butternut
een scheutje olijfolie
1 à 2 eetlepels honing
250 ml amandelmelk
3 eetlepels zonnebloempitten
2 eetlepels kokoschilfers
1 eetlepel chiazaad
1 eetlepel kurkuma
peper en zout
3 eetlepels Griekse yoghurt
½ granaatappel
1 eetlepel sesamzaad
blauwe bessen
frambozen

- Verwarm de oven op 200 °C.
- Snijd de butternut in blokjes en gebruik 200 gram voor de pap. De overige butternut kun je gebruiken voor soep of invriezen voor een nieuwe butternutpap.
- Neem een bakplaat met bakpapier en leg er de butternut op. Besprenkel met olijfolie en honing en zet 30 minuten in de oven.
- Mix de butternut samen met de amandelmelk, de zonnebloempitten, de kokoschilfers, het chiazaad, de kurkuma en een snuf peper en zout in een blender tot een romige pap.
- Schep in twee kommetjes en werk af met Griekse yoghurt, granaatappelpitjes, sesamzaad en fruit.



Havermout-ontbijtcake met blauwe bessen

1 GROTE CAKE

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

OVENTIJD: 30 MINUTEN

2 rijpe bananen
 2 eieren
 50 ml amandelmelk
 150 g havermout
 50 g speltmeel
 1 eetlepel bakpoeder
 2 eetlepels kokossuiker
 2 handvol blauwe bessen

Om te serveren:

Griekse of volle yoghurt

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Mix de bananen, de eieren en de amandelmelk in een blender. Voeg er de havermout en het speltmeel aan toe. Meng het havermoutmengsel goed. Voeg er het bakpoeder en de suiker bij en als laatste een handvol blauwe bessen.
- Neem een bakvorm met bakpapier en doe er het havermoutmengsel in. Neem weer een handvol blauwe bessen en duw ze boven op het deeg.
- Bak 30 à 35 minuten in de voorverwarmde oven. Laat even afkoelen en serveer lauw met een beetje Griekse of volle yoghurt.

Gezonde rijstpap

8 POTJES

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

200 g ronde bruine rijst
3 eetlepels arrowroot
8 eetlepels water
750 ml kokosmelk
3 eetlepels kokossuiker
1-2 druppels vanille-extract
2-3 saffraandraadjes

Voor de bessensaus:

150 g diepvriesbessen
1 eetlepel kokosolie

Om te serveren:

kokossuiker of kaneel
verse bessen
stukjes chocolade



- Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Mix de arrowroot in een kopje met het water.
- Breng de melk en de suiker zachtjes aan de kook. Voeg er de arrowroot aan toe en laat 1 à 2 minuten koken tot het mengsel indikt. Voeg er dan de rijst aan toe en laat nog even doorkoken op een laag vuur. Neem de rijstpap van het vuur. Voeg er de vanille en de saffraan aan toe. Meng alles goed.
- Maak de bessensaus. Verwarm de bessen met de kokosolie in een steelpannetje. Mix met de staafmixer.
- Neem acht potjes en vul ze eerst met bessensaus en dan met rijstpap. Werk af met kokossuiker of kaneel en/of de verse bessen en stukjes chocolade.

Denk eraan:
je bent nu al
goed genoeg.
Geniet van elk
moment!

Een stukje uit mijn dagboek...

26 maart 2013

Vandaag voel ik me moe, maardat is niks nieuws. Elke dag voel ik wel iets dat niet deugt. Gisteren had ik oorpijn, een andere keer voel ik nekpijn en vooral de duizeligheid van 's morgens tot 's avonds maakt me gek.

Het voelt alsof ik helemaal aan de andere kant sta. Ik roep, maar niemand hoort me. Als mijn voelen, denken en handelen niet op één lijn zitten, blijft het rommelig in mijn hoofd. Het maakt me vermoeid en verward. Dus ik maak het stil en ik mediteer elke dag. Als ik op die mat zit of lig, stromen er steeds tranen (geen idee waarom, maar misschien komt het zo ooit wel goed?).

Het was moeilijk mezelf terug te vinden in dit vluchtige en snelle leven. Ik zocht naar dingen die me weer konden verbinden met mezelf, met 'de persoon die ik werkelijk ben'. Ik deed yogaretraites terwijl ik ondertussen mijn yogamat opat en bij sommige meditaties kwam ik mezelf zo hard tegen dat het tegelijkertijd helend maar ook zwaar was om alles te incasseren.

Ik deed dingen waar ik nooit meer de tijd voor nam. Ik moest mezelf herbronnen, maar hoe doe je dat? Ik liep op blote voeten in het natte gras, ik bakte weer brood, ik keek naar de zonsondergang, ik voelde aan bomen en aan takken, ik ging weer schilderen en besepte dat de wereld zoveel groter is, dat ik er gerust eens kon op gaan leunen. Mijn mind bleef echter doordraaien: wanneer word ik beter, wat wil ik in dit leven?

Wel, ga vooral op zoek naar wie je echt bent, dat is de formule. Zolang je in conflict ligt met jezelf blijf je uitgeput, moe en moedeloos. Ik had ook nooit gedacht dat deze zware periode me zoveel 'positieve' dingen zou opleveren.

Blijf erin vertrouwen,

Claudia



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

FOTOGRAFIE SPORT & MIND

Stefanie Faveere

VORMGEVING

quod. voor de vorm. – Leen Depooter

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

© Uitgeverij Lannoo nv, 2019
D/2019/45/142 - NUR 450
ISBN 978 94 014 6034 7

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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.