

SAARTJE VANDENDRIESSCHE

TOUGH
BODY
STRONG
MIND

Mentaal & fysiek fit
in 10 weken





VOORWOORD

10

TOUGHEN UP YOUR BODY

14

Bewegen is een medicijn

17

Samen kom je verder

22

Moet het vaak?

24

Doen we het genoeg?

28

O wat houden we van cardio

30

Breek de sleur

32

Make it happen

36

Wie is bang van krachttraining?

40

Getting strong

42

Lang leve crossbox

46

STRENGTHEN YOUR MIND

52

Aan den lijve ondervonden

55

Een positieve mindset

58

Focus en concentratie

62

Motivatie

66

Discipline

70

Wilskracht/volharding = doorzettingsvermogen

74

Discomfort is growth

76

Mental warriors are never quitters

86

Weg met de angst

88

A WAY OF LIFE	94
Een gezond en gevarieerd voedingspatroon	97
Af en toe de pauzeknop induwen	101
Slapen als nieuwe luxe	102
YOUR 10 WEEK PLAN	106
Plan je sportactiviteiten	109
Een goeie voorbereiding is alles	110
Vroeg opstaan	112
Aangenaam trainen	112
Beloon jezelf	113
Laat de kids mee sporten	114
Keep it simple	115
Schrijf op wat je gedaan hebt	115
Visualiseer en geloof	116
Kijk naar voorbeelden: modelling	122
Mantra's en zelfspraak of krachtgevende gedachten	122
Ga proactief te werk bij afleiders/verleiders	124
Kennis motiveert	126
Don't break the chain	127
BASISOEFENINGEN	130
WEEKSCHEMA'S	141
CONCLUSIE	166
DANKWOORD	171





VOORWOORD Ik kom al jaren op televisie, maar in 2018 gebeurde iets waarop ik lang had gewacht. Mijn eigen programma, in primetime, op de openbare omroep! Gewacht is eigenlijk niet het juiste woord, ik zat al een tijdje met het concept in mijn hoofd, maar iets weerhield me ervan dat effectief in te dienen. Tot ik een mentale knop omdraaide, mijn programmavoorstel op tafel gooide en ik een hele ploeg om me heen kreeg. *Op de man af* was geboren, al had ik het mezelf nu niet bepaald gemakkelijk gemaakt. Het stramien ging namelijk als volgt: voor iedere aflevering mocht een man een discipline kiezen waarin ik moest proberen hem te verslaan. Niet alleen moest ik het dus opnemen tegen een man die doorgaans meer fysieke kracht had dan ik, hij mocht ook nog eens bepalen wat we zouden doen. Serieus? En dat had ik bedacht? Ik zou me een heel jaar compleet mogen afbeulen om ook maar een schijn van kans te maken. Lekker slim, Saartje! Had ik geen reisprogramma of zo kon kunnen verzinnen? Nee, dit werd hard tegen hard, dat zag je zo.

Het tegen een man opnemen in een door hem gekozen discipline leek me een dubbel nadeel, maar net dat maakte het voor mij interessant. Ik wilde onderzoeken of fysieke kracht het enige is wat telt. Of kon ik punten scoren op andere vlakken? Om dat te weten te komen besloot ik er volledig, maar dan ook volledig, voor te gaan. Ik weigerde zoveel mogelijk bijkomende opdrachten zodat ik me kon smijten op de trainingen.

Als ik stiekem gehoopt had dat de mannen me wat zouden sparen, had ik pech. Ze gingen voluit voor dingen waar kracht en durf voor nodig zijn: een obstacle run bijvoorbeeld, of een muur van 165 meter beklimmen. Ze vroegen me zelfs voor dingen die ik helemaal niet zag zitten. Uit een vliegtuig springen is mijn grootste nachtmerrie, dat wisten de programmamakers maar al te goed, en toch lieten ze toe dat iemand me uitdaagde om formatiesprongen te maken. Juist ja. Met een parachute. Uit een vliegtuig. Wat ik dus absoluut niet durf. Toch sprong ik. Voor het programma? Uiteraard. Maar ook omdat iets in mij niet aan opgeven dacht. Een mentale kracht die ervoor zorgde dat ik verder ging dan mensen van me hadden verwacht.

De reacties bleven niet uit, mijn mailbox stroomde over met vragen en opmerkingen als 'Hoe heb jij dat voor elkaar gekregen?', 'Ik zou dat niet durven' en 'Waar haal jij die wilskracht vandaan?'. Plots was ik meer dan enkel die



‘sportieve presentatrice’. In de ogen van het publiek was ik nu ook een doorzetter, iemand met een ijzeren wil en een vechter. Nu ik dit zo schrijf, ‘doorzetter’, ‘vechter’, opvallend toch dat er geen vrouwelijke versie van in het woordenboek staat. Nog een reden om alles te geven.

Voor de opnames had ik nooit stilgestaan bij het mentale aspect. Ik vond het vanzelfsprekend dat ik mij inzetten voor mijn eigen programma en mij voor de volle honderd procent gaf. Punt. Maar tijdens de opnames werd het mentale aspect erg belangrijk. Pas toen de reeks begon te lopen en al die mensen mij maar bleven vragen hoe ik dat in godsnaam voor elkaar kreeg, begon het me te dagen. Wat ik deed was helemaal niet zo vanzelfsprekend. De meeste mensen willen blijkbaar heel graag dingen doen, maar haken op een bepaald moment altijd af. Ik niet, ik zet door. Al die mensen wilden oprecht weten hoe dat kwam. (Tja, dat wist ik eerlijk gezegd ook niet meteen.) Ook voor mij was het een interessante ontdekkingstocht.

Waar ik wel zeker van ben, is dat ik het niet helemaal in mijn eentje voor elkaar heb gekregen. Ik heb, om te beginnen, veel gehad aan de hulp van sportpsychologe Els Snauwaerts. Tijdens het programma hielp ze me om mijn angsten te overwinnen en zorgde ze ervoor dat ik psychisch optimaal was voorbereid. Geloof me, als je het tegen mannen opneemt, is elk procent dat je

beter kunt presteren van groot belang. Ze leerde me hoe ik net dat ietsje meer uit mijn lichaam kon halen. Maar het werd me gaandeweg ook duidelijk dat ik vanuit mijn eigen kern, op een vrij organische manier, ook heel wat werk verrichtte om mijn doelen te bereiken. Ik kan mezelf blijkbaar heel goed motiveren. Ik spitte uit waar ik die motivatie en discipline vandaan haal. Voor mezelf, maar ook om die kennis te kunnen doorgeven. In het begin antwoordde ik iedereen die me mailde persoonlijk, maar uiteindelijk werd het te veel. Op al die vragen reageren was onbegonnen werk. Dan toch liever een boek, zo was alles in één keer gezegd. Je hebt het resultaat in handen, ook hier kwam mijn doorzettingsvermogen goed van pas.

Veel kijkers lieten me weten dat ze het belang van bewegen en sport wel goed beseffen, maar dat ze zich er vaak niet toe kunnen aanzetten. Voor hen schrijf ik dit boek. Ik schrijf het ook voor al de mensen die zich te pletter trainen voor een evenement en zich daarna niet meer kunnen motiveren om te blijven sporten. Ik heb namelijk goed nieuws: discipline is een spier en spieren kun je trainen. Fysiek kan je lichaam meer aan dan je denkt, maar de vijand zit vaak tussen de oren. Wanneer je opgeeft, is dat vaker een mentale kwestie dan een fysieke. Als je dat weet en die gedachte ook echt incorporeert, kun je veel meer aan. Of anders gezegd: het heeft weinig zin om je fysiek heel sterk te maken, zonder ook het mentale aspect aan te pakken. Vandaar de titel: Tough Body, Strong Mind. Het één kan niet zonder het ander, al wordt het laatste heel vaak onderschat.

In dit boek geef ik aan hoe je fysiek en mentaal ijzersterk kunt worden. Via inzichten en aanbevelingen, maar ook via praktische trainingsschema's, die ik samen met Hanna Mariën opstelde. Hanna is naast olympisch kampioene – goud op de 4 x 100 meter samen met Kim Gevaert, Élodie Ouédraogo en Olivia Borlée – ook een heel goede sportcoach die me heeft doen afzien, maar ook ontzettend hard heeft geholpen.

Vergeet niet: bij sporten is de eerste stap de belangrijkste. Eén stap, meer niet, naar een fitter leven. Het lezen van Tough Body Strong Mind is alvast een goed begin. Ik neem jullie mee en gooi er waar mogelijk persoonlijke ervaringen tegenaan, in de hoop jullie te motiveren om door te zetten. Zo worden jullie mentaal sterk genoeg om bergen te verzetten. **Geniet van de trip!**





TOUGHEN UP YOUR BODY

No pain no gain. Je hebt die uitdrukking vast al weleens gehoord, en mocht je gehoopt hebben dat ik ze hier en nu van tafel zou vegen, dan moet ik je helaas ontgoochelen. Het is met sporten niet anders dan met zoveel andere dingen in het leven. Een kwestie van oppikken, aanpakken, doorbijten en bij momenten inderdaad ook afzien. Maar ik kan er uit eigen ervaring wel meteen een draai aan geven door er iets aan toe te voegen: de mentale voldoening en het fysieke genot dat het je bezorgt. En het allermooiste is misschien nog wel dat absolute beginners dat evengoed kunnen ervaren als topsporters.



Laat je dus niet afschrikken door het vooruitzicht van moeilijke momenten. Ik ben er zeker van dat jij op je eigen manier tot in elke vezel van je sportende lijf hetzelfde plezier en dezelfde zelfvoldoening zult ervaren als onze superatlete Nafi Thiam op training of als – wat dichterbij huis – die meer ervaren vrijetijdslouperster die je voorlopig nog een tikje jaloers nastaat als ze je soepel voorbij glijdt.

In dit eerste deel neem ik je mee op weg naar een ervaring die je niet meer zult willen missen als je ze een eerste keer hebt meegemaakt. De runner's high. Ja, het bestaat echt, dat gelukzalige gevoel dat je bij een inspanning als het ware in een euforische trance brengt. We slaan samen die weg in bij het prilste begin – misschien wel je eerste sportstap – en via doordacht en verantwoord fietsen en lopen gaan we samen crossboxen en op bootcamp. En ook dat is veel leuker dan het klinkt, beloofd!