

#FitMOM

IN 100 DAGEN FIT SAMEN MET JE KID



#FitMOM

IN 100 DAGEN FIT SAMEN MET JE KID

DELPHINE STEELANDT

FOTO'S STEFANIE FAVEERE

‘STRONG ENOUGH TO BEAR THE CHILDREN. THEN GET BACK TO BUSINESS.’ - BEYONCÉ

Dit boek is in de eerste plaats een ode aan sterke mama's. Want alleen wij zijn in staat om negen maanden als een olifant door het leven te gaan, gierende hormonen te trotseren, helse pijnen te doorstaan om daarna de draad van ons leven 'doodgewoon' weer op te pakken. Wat we ervoor in de plaats krijgen, is uiteraard magisch. Maar slechts een enkeling zal je vertellen dat ons lichaam er nadien niet zo magisch meer zal uitzien. Behalve wanneer je Kim Kardashian of Heidi Klum bent. Maar, om alle misverstanden de wereld uit te helpen, wij zijn geen Heidi Klum en nog minder een Kim Kardashian.

Toen ik beviel van mijn zoon Marcel zocht ik een activiteit om samen met mijn baby te doen. Het liefst wou ik zoveel mogelijk tijd met hem doorbrengen. Herkenbaar toch? Ik vond activiteiten voor kinderen en activiteiten voor volwassenen, maar de combinatie vond ik niet. Als ouder moet je aan de kant wachten tot je kindjes klaar zijn, en dan zit de dag er alweer op. Ik wou iets vinden om samen met mijn zoon te doen. Plots kwam ik op het idee om het zelf te organiseren.

Ik startte met work-outs voor ouder en kind. Van baby's tot pubers.

Ik heb deze work-outs ontwikkeld om meer qualitytime te kunnen beleven met hen, zodat zowel het kind als de ouder zich amuseren. Wij als mama trainen ons lichaam en de kinderen ervaren het als een spel. Door samen te spelen, creëer je een nog betere band met elkaar. Samen spelen is aandacht geven en een mooie manier om je kind beter te leren kennen. Geniet dus met volle teugen van je gezinnetje, want het leven gaat razendsnel.

Ik neem jou als mama honderd dagen lang mee op sleeptouw, en samen gaan we knallen. Met samen bedoel ik natuurlijk jij en ik, maar ook onze kapoenen. Want dit boek werd vooral geschreven om meer qualitytime met de kinderen in te lassen. Dat je er dan ook nog eens fitter en strakker van wordt, is alleen maar mooi meegenomen. In *#FitMom - 100 Days of Dedicaton* gaan we in 100 dagen en in drie fases op zoek naar dat fittere lichaam. Want geloof me, het is er nog.

Misschien wat verborgen, maar het heeft veel zin om zich opnieuw te laten zien. Hoe we dat gaan doen? Aan de hand van een weldoordacht en haalbaar programma dat langzaam wordt opgebouwd. Ik creëerde zestig oefeningen, evenveel inspirerende gerechten en een heuse *100 Days of Dedicaton*-voedingstabel. Niet alleen zal je je steeds beter voelen naarmate je vordert met het boek, maar ook de band met je belhamels zal steeds hechter worden!

Natuurlijk loopt het niet altijd van een leien dakje, maar als je het even niet meer ziet zitten, vergeet dan niet: *'Who run the world? Girls!'* En dat is exact wat we gaan doen met een strak lijf!

Delphine



DE BABY ALS PERFECTE HALTER

De laatste weken van de zwangerschap zijn geen pretje. Vervolgens komt de uitputtende bevalling. Dan het kraambed en enkele dagen later naar huis met een gehavend lichaam. Zodra je thuis bent, blijkt dat een baby geen apparaat is dat je aan en uit zet. Borstvoeding, slecht slapen, hormonaal in de war, wallen onder de ogen..., je leeft op het ritme van de baby. Honderden keren heb ik het meegemaakt: jonge, vermoeide moeders, met regelmatig ook een solidaire, vermoeide vader die me tijdens het spreekuur over hun pas verworven ouderschap vertelden.

Toen ik zelf vader werd, evolueerde ik van een 'van horen zeggen'- naar een 'proefondervindelijke' ervaringsdeskundige. Op een avond kwam ik thuis en hoorde een hijgende echtgenote en een lachende dochter: mijn vrouw was haar avondlijke lichaams oefeningen aan het doen en gebruikte onze dochter als gymnastiekwerktuig. Baby's zijn perfecte, maar heel speciale halters, het zijn halters die kirren van plezier als je ermee in de weer bent. Dit gebeurde meer dan 25 jaar geleden.

Als ik vandaag lees over het concept 'de baby als halter', dan was mijn echtgenote – totaal onbewust – trendsetter. Niet echt een 'trendsetter', want van volgers was er nog geen sprake. Ik heb mij trouwens indertijd afgevraagd of dat dollen met het kind geen kwaad kon. Neen dus!

Ik ben gecharmeerd door de *'100 Days of Dedication'*, waarbij het gestructureerd spelen met de baby een dubbel doel dient: aan de ene kant versterkt het de band tussen moeder en baby en aan de andere kant vergroot het de fitheid van de moeder (lees: de spieren van zowel buik, bekkenbodemp als rug versterken. Maar daarmee is de kous niet af. *'100 Days of Dedication'* biedt nog meer: het bevat kidsproof recepten om kinderen (én ouders) gezond te laten eten. En ook dat is heel herkenbaar, het dagelijkse gevecht aan tafel met als inzet het eten van groenten. Kinderen zijn volleerde vakbondsmilitanten in het onderhandelen over hoeveel ze van 'gezond' moeten eten. Dit boek helpt je om tot een akkoord te komen.

Ben je een jonge moeder, dan zou ik dit boek maar eens lezen als ik jou was.

DR. HENDRIK CAMMU

INHOUD

Voorwoord Delphine	4
Voorwoord Dr. Hendrik Cammu	6
01_ 100 DAYS OF DEDICATION VOOR MAMA'S	9
02_ NIEUWE ADVIEZEN	15
Nieuwe voedingsdriehoek: meer plantaardige voeding	16
Nieuwe bewegingsdriehoek: elke stap telt!	18
03_ 100 DOD-VOEDINGSTABEL	22
04_ ONTZUREN IS DE FACTOR TOT SUCCES	26
05_ 100 DAGEN TOEWIJDING IN DRIE FASEN	34
06_ FASE 1: VETVERBRANDING (DAG 1-33)	39
Mama eet	42
Mama beweegt	70
07_ FASE 2: OPBOUWFASE (DAG 34-67)	80
Mama eet	82
Mama beweegt	106
08_ FASE 3: ONDERHOUDSFASE (DAG 68-100)	125
Mama eet	126
Mama beweegt	152

De index van de recepten vind je aan de binnenkant van de backcover.



-01

100 DAYS OF DEDICATION VOOR MAMA'S

100 Days Of Dedication voor mama's

Sinds 2013 runt Delphine Steelandt samen met haar ouders Carine en Danny Steelandt en haar partner Bert Van Guyze de fitnessclub Vip-Fit in het West-Vlaamse Moere. Al op haar 14e krijgt Delphine de fitnessmicrobe te pakken en begint ze groepslessen te geven. Later schoolt ze zich niet alleen in het binnenland intensief bij, maar trekt ze hiervoor zelfs naar de Verenigde Staten. Voor haar groepslessen in de streek legt ze de lat erg hoog, waardoor die volle zalen trekken. De club wordt vanuit een familiale passie gestuwd en voortdurend geïnjecteerd met een creatieve en eigenzinnige visie. En eigenzinnig zijn ze wel, want je vindt er geen enkele loopband, geen enkel roeistoestel of enig ander traditioneel fitnessstoestel. Integendeel, Vip-Fit gaat er prat op groepslessen en programma's te creëren met net dat tikkeltje meer. Vanuit die visie, gecombineerd met een ongeziene begeestering voor sport en voeding, werd *100 Days Of Dedication* gecreëerd: een draaiboek van 100 dagen waarmee je op weg wordt geholpen naar een betere en vooral strakkere versie van jezelf.

100 DAYS OF DEDICATION

Toen de vraag naar *personal training* in de Vip-Fit in de zomer van 2013 enorm begon te stijgen, moesten Delphine en Bert op zoek naar een oplossing. Het powerkoppel startte daarom met het uitdenken van een compleet nieuw trainings- en voedingsprogramma om meerdere mensen in een kortere periode optimaal te kunnen begeleiden. Geïnspireerd door de vele (al dan niet waarheidsgetrouwe) voor en na foto's die online circuleren wilden ze gelijkaardige resultaten behalen op 100 dagen tijd en dat met een strategisch en perfect uitgekend transformatieprogramma. Delphine

nam voeding en lifestyle voor haar rekening, terwijl Bert zich toegedde op het creëren van creatieve work-outs en *bootcamps*.

Ze gingen op zoek naar tien testpersonen en in januari 2014 begonnen ze hun onderzoek dat enige maanden later resulteerde in de *100 Days Of Dedication*. De deelnemers werden uitgebreid gemeten en fysiek getest. Al snel bleek het programma veel meer te zijn dan alleen een fysieke en mentale uitdaging: het groeide zelfs uit tot een concept met een familiaal karakter. Er werden vriendschapsbanden voor het leven gesmeed en de resultaten overtroffen alle verwachtingen. De voor en na foto's spreken boekdelen.

Na het onderzoek werd het format volledig op punt gesteld en in september 2014 gingen ze voor het eerst van start met 44 deelnemers. Anno 2018 is het programma een echte succesformule geworden, wordt het programma voortdurend geüpdatet en zijn de lessenreeksen telkens volledig volzet. De website www.100dod.be toont hoe professioneel het concept is aangepakt.





GREEN MONSTER

(4 WRAPS)

3 EIEREN

50 ML GRIEKSE YOGHURT (10%)

2-3 THEELEPELS VLOZAADVEZELS*

1 HANDVOL VERSE SPINAZIE

Meng de eieren, de Griekse yoghurt en de spinazie. Voeg er vervolgens de vlozaadvezels aan toe en meng tot een glad beslag. Verwarm de pan met een weinig olijfolie en bak de wraps. Beleg naar keuze (doe inspiratie op in de 100 DOD-tabel).

TIP= Je kan er ook fruit, suikervrije granola en wat yoghurt of plattekaas aan toevoegen, om er een heerlijk ontbijtje van te maken! Wees creatief met de 100 DOD-voedingstabel.



*Vlozaadvezels of psylliumvezels hebben een positief effect op de darmwerking en mensen met een hoge cholesterol kunnen baat hebben bij het gebruik ervan. Ook kunnen de vezels de bloedsuikerspiegel meer in balans brengen. Daarnaast worden ze gebruikt als bindmiddel en zorgen ze voor een smeuiġe textuur. Omdat psyllium erg veel vocht opslorpt, is het belangrijk om een extra glas water te drinken. Maak de wraps onmiddellijk, want door de vlozaadvezels blijft het beslag niet lang vloeibaar.



WORK-OUTS MET BABY (6 WEKEN TOT 1,5 JAAR)



SHAKE IT BABY!

> WARMING-UP



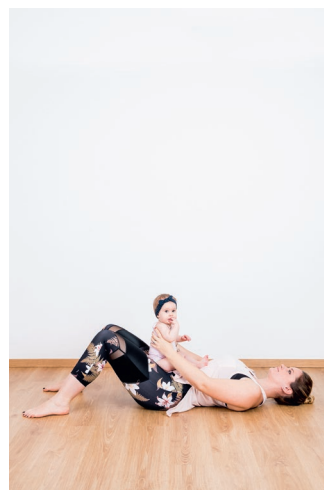
Dansen zorgt voor een lichte cardiovasculaire training waarbij alle belangrijke spiergroepen worden betrokken en de balans en coördinatie worden verbeterd. Het heeft ook een positieve invloed op je humeur, hoe moe en gestrest je ook bent.

Je kunt dit doen terwijl je je baby vasthoudt of in een draagzak bij je hebt. Houd de baby dicht bij je lichaam en ondersteun het hoofdje. Zet muziek op waarvan je houdt, dans en span je buikspieren op. Probeer langzame en wat snellere muziek te combineren, om de hartslag iets te verhogen. Let wel: je moet nog steeds kunnen praten of meezingen met de muziek.

CUTIE SIT-UPS

> RECHTE BUIKSPIEREN

1. Ga op de grond liggen met de knieën gebogen en de voeten plat.
2. Plaats de baby in een zittende of liggende positie op of net boven het schaambeentje.
3. Houd de baby stevig onder de armen vast met jouw vingers rond de torso.
4. Kantel je bekken zodat je onderrug in de mat wordt gedrukt.
5. Trek de buikspieren aan en til je hoofd (kin op je borst en maak een lange nek), nek en schouderbladen van de vloer in twee tellen en kom terug neer in drie tellen. Adem uit door de mond terwijl je opkomt.
6. Doe dit acht keer, neem even rust en herhaal deze oefening driemaal.



BABY PLIÉS

> ADDUCTOREN



1. Sta met je benen een grote meter uit elkaar en draai de voeten iets naar buiten.
2. Houd de buikspieren ingetrokken en buig de knieën in een hoek van negentig graden.
3. Strek de benen langzaam en knijp de billen samen om terug te gaan staan.
4. Doe dit acht keer, neem even rust en herhaal deze oefening driemaal.

WORK-OUTS MET PEUTER (1,5 TOT 4 JAAR)



- > **WARMING-UP** Begin met een warming-up van een minuut. Dit kan door de knieën te heffen of misschien leuker: door met de kinderen een minuutje tikkertje te spelen of rond de tafel te lopen.

KOALA

>VOLLEDIGE LICHAAM



1. Buig de armen en plaats de onderarmen op de mat. Zorg ervoor dat de elleboog zich precies onder de schouder bevindt.
2. Lift het onderlijf op je tenen.
3. Houd je hoofd, nek, rug en heupen horizontaal op een lijn.
4. Trek de navel richting wervelkolom en span de buikspieren aan. Blijf goed ademen.
5. Laat je peuter op je bovenrug klimmen, met de armen rond de hals en de benen rond je lichaam.
6. Probeer deze oefening op te bouwen tot je hem een minuut kunt volhouden.

Indien deze oefening te zwaar is, kan de plank ook worden uitgevoerd op de knieën.

VLIEGTUIGJE

> BOVENBENEN EN BUIK

1. Ga op een mat liggen en plooi de benen.
2. Hou de peuter vast bij het bovenlichaam.
3. Plaats de voeten op de heupen van de peuter.
4. Buig en strek de benen.
5. Doe dit tien keer, neem even rust en herhaal deze oefening driemaal.



RUPS

> BICEPS



1. Neem de peuter in beide armen.
2. Houd je ellebogen naast je lichaam.
3. Span je buik- en bilsieren aan.
4. Rol de peuter omhoog tot hij met zijn hoofd naar jou gekeerd ligt.
5. Doe dezelfde beweging, maar nu omgekeerd naar beneden.
6. Doe dit tien keer, neem even rust en herhaal deze oefening driemaal.

SPRINGVEER

> TRICEPS

1. Zet je handen achter je neer op een stoel/zetel, met de handpalmen van je af.
2. Draai de ellebogen naar achteren en duw de schouders weg van de oren.
3. Laat de peuter plaatsnemen op je schoot.
4. Druk jezelf omhoog. Dit is de startpositie.
5. Laat je nu langzaam zakken tot de ellebogen ongeveer onder de schouders zakken.
6. Druk jezelf weer omhoog. Dit is één beweging.
7. Doe dit tien keer, neem even rust en herhaal deze oefening driemaal.





POKÉ BOWL

(VOOR 1 PERSOON)

Neen, geen Pokémon in een kommetje, maar een kleurrijke Hawaïaanse kom, die het best te beschrijven valt als een trendy mix tussen sushi en een salade. Je kunt er eindeloos mee variëren en de vrolijke *bowls* bestaan traditioneel uit verse, rauwe vis en groenten bovenop een portie rijst en afgewerkt met hippe toppings. Wij geven hieronder een recept mee, maar ga vooral zelf aan de slag en laat de *Pokémaster* in je los.

150 G ZALMFILET
 30 ML SOJASAUZ
 1 EETLEPEL SESAMOLIE
 1 EETLEPEL RIJSTAZIJN
 1 THEELEPEL VERSE GEMBER
 ½ BOL KNOFLOOK
 1 LENTE-UI
 ½ THEELEPEL HONING (OPTIONEEL)
 50 G BRUINE RIJST
 1 COURGETTE
 2 RADIJZEN
 ½ AVOCADO
 1 ASPERGE
 1 WORTEL
 ZWARTE SESAMZAADJES
 1 KOMKOMMER

Kook de bruine rijst zoals aangegeven op de verpakking. Meng de sojasaus, honing, sesamolie, rijstazijn, geraspte gember, fijngesnipperde knoflook en de lente-ui. Roer goed. Voeg de zalm toe en marineer ongeveer 30 minuten in de koelkast. Schil de courgette in dunne slierten met een dunschiller. Snijd de radijsjes met een mandoline. Snijd de avocado in dunne plakjes. Kook de asperge 4 minuten tot hij beetbaar is. Schil als laatste de wortel en snijd vervolgens in julienne.

Serveer de zalm op bruine rijst en bestrooi met sesamzaad. Voeg vervolgens de komkommer, radijs, avocado en wortel toe.





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.

Neem ook een kijkje op

100dod.be

📱 #FITMOM - 100 Days Of Dedication

📱 vipfitgistel

Tekst, oefeningen, recepten: Delphine Steelandt

Copywriting: Isabel Boons

Fotografie: Stefanie Faveere & Shutterstock

Grafische vormgeving: Katrien Van De Steene - Whitespray

100 DOD® en 100 Days Of Dedication® zijn gedeponeerde merken van Delphine Steelandt.

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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018
D/2018/45/370 – NUR 480-485
ISBN: 978 94 014 5203 8

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