



**#Fit
Plus**

100 years
of dedication

#Fit Plus

OP NAAR 100 JAAR
IN 100 DAGEN

DELPHINE STEELANDT

inhoud

Voorwoord	6
De 100 Years Of Dedication - levensstijl	10
De levensdriehoek	12
Wat is gezond zijn?	28
Onze prachtige streepjes!	32
Welkom op de 100 Years Of Dedication - brunchparty!	33

Fase 1: Herontdekkingsfase (Week 1 - 4) 39

GEZOND ETEN

10 tips om te herontdekken	41
Recepten	42
Weekschema's fase 1	72

Fase 2: Herlevingsfase (Week 5 - 9) 77

GEZOND ETEN

10 tips om te herleven	79
Recepten	80
Weekschema's fase 2	108

Fase 3: Op naar de 100 (Week 10 - 14) 113

GEZOND ETEN

10 tips om 100 jaar te worden	115
Recepten	116
Weekschema's fase 3	150

BEWEGEN

Zit je fit	155
Kracht	160
Lenigheid	166
Mobilisatie voet	171
Mobilisatie hand	172

A photograph of two women in athletic wear posing in a park. The woman on the left is older, with short dark hair, wearing a black t-shirt and black leggings. The woman on the right is younger, with long dark hair in a ponytail, wearing a blue tank top and black leggings. Both are smiling and have their fists clenched in a celebratory gesture. The background is a lush green field with trees. The text 'Het geheim van een lang leven? Blijven ademen!' is overlaid in white, bold, sans-serif font.

**Het geheim van een lang
leven? Blijven ademen!**

Vandaag ben je het oudst dat je ooit geweest bent maar ook het jongst dat je ooit zal zijn. Geniet van elke dag!

HET IS FANTASTISCH om Marcel, mijn zoon van vier, te zien opgroeien en evolueren. Elke dag sta ik er versteld van hoe snel mijn kleuter nieuwe dingen oppikt. Voor ik het goed en wel beseft, zal hij een tiener zijn. Maar daar denk ik nog niet aan! Dat mijn zoon ouder wordt, vind ik niet zo erg. Maar het betekent dat mijn ouders en grootouders ook verouderen. Daar heb ik het wel moeilijker mee.

Sinds ik zelf een kind heb, beseft ik meer dan ooit dat de tijd razendsnel voorbij gaat. Ook al weet ik dat het 'the circle of life' is, ik vind het niet zo'n prettige gedachte dat mijn familie ouder wordt. Genieten van elke dag is écht wel de boodschap!

Door er veel over na te denken, begon ik stilaan in te zien dat ouder worden eigenlijk niet zo erg is. Hoe je je voelt is het belangrijkste. Ik heb mensen ontmoet die op hun twintigste bij wijze van spreken stokoud door het leven gaan en anderzijds honderdjarigen die er nog fris en jeugdig uitzien. Je gelukkig en fit voelen: daar gaat het om. Oud worden is jammer genoeg niet voor iedereen weggelegd. Maar we kunnen de natuur wel een handje helpen om een paar jaren aan ons leven toe te voegen.

Wanneer ik op een middag een koffietje aan het drinken was met mijn opa André (89), vertelde ik hem over een krantenartikel. Ik had het die ochtend gelezen. De kop luidde: 'Wie ouder wordt, moet net méér sporten'. Lachend antwoordde opa dat hij nog meer dan voldoende beweging had. Terwijl hij op zijn stoel zat, stak



hij energiek z'n benen in de lucht, zwaaide met zijn armen opzij, de schouders op en neer ... Ik weet nog dat ik toen al lachend zei dat mijn volgende boek *Fit Plus* moest worden, om mensen van zijn leeftijd fit te houden en hen de kans te geven om extra levensjaren te winnen.

Tijdens de autorit naar huis kreeg ik dat idee maar niet uit mijn hoofd. Een lang, gelukkig en gezond leven: is dat niet wat we allemaal willen? Ik moest en zou het geheime recept vinden om honderd jaar te worden. Door me erin te verdiepen ontdekte ik dat de sleutel ligt in de manier waarop je in het leven staat. Wat is jouw reden waarvoor jij elke dag met plezier opstaat? Daar begint het allemaal bij.

Een boek schrijven doe je niet in enkele dagen. Het is een rijpingsproces. Wat eerst een boek voor 50-plussers zou worden, evolueerde naar een boek voor iedereen. Want je bent nooit te oud om je levensstijl te verbeteren. Maar hoe jonger je ermee begint, hoe beter! Het boek dat jij nu in je handen hebt, is een 'handleiding' voor iedereen die goesting heeft om lang, gezond en gelukkig te leven.



Voor *#FitPlus*, intussen mijn derde boek, heb ik me verdiept in de wereld van de actieve negentig- en honderdjarigen. Ik liet me inspireren door artsen en auteurs die van gezond oud worden hun levensdoel hebben gemaakt. Wat is de 'grootste gemene deler' van mensen van (bijna) honderd jaar? Is het hun voedingspatroon? Ligt het aan hun lichaamsbeweging of hun slaapgewoonten? Of moeten we de reden zoeken bij hun open blik op het leven en het feit dat ze nooit maar dan ook nooit opgeven?

Tijdens mijn zoektocht kwam ik steeds tot dezelfde conclusie: elke 'langlevende' streeft ernaar om zoveel mogelijk uit het leven te halen. Ze weten wat ze willen en wanneer ze zin hebben om iets te doen, dan doen ze het gewoon!

Alle informatie en tips uit dit boek zijn gebaseerd op kennis van deskundigen en op mijn eigen onderzoek. Let op, daarbij lever ik niet noodzakelijk wetenschappelijk onderbouwde informatie. Wel woonde ik lezingen bij van artsen en onderzoekers en ging op bezoek in verschillende rusthuizen. Dankzij interviews met mensen van negentig en honderd jaar probeerde ik hun 'ultieme geheim' om zo oud te worden te ontfutselen. In dit boek bundel ik alle informatie en kennis die ik heb vergaard tijdens mijn zoektocht. Twijfel je over iets? Raadpleeg dan je arts. Iedereen is anders en je arts kent je beter dan ik.

In mijn andere *#Fit*-boeken had ik het altijd over '100 days of dedication': fit en strak worden op 100 dagen tijd. In *#FitPlus* spreek ik over '100 years of dedication'. Ik help je om de juiste levensstijl te kiezen die niet alleen je levensverwachting verhoogt, maar vooral ook de kwaliteit van je leven verbetert dankzij een gezond, gelukkig en sterk lichaam.

Veel leesplezier!

DELPHINE

**Elke 'langlevende' streeft
ernaar om zoveel mogelijk
uit het leven te halen.**



HOOFDSTUK 01

De 100 YOD- levensstijl

Je bent nooit te oud om je levensstijl te verbeteren. Maar hoe vroeger je ermee begint, hoe beter.

In dit boek ontdek je de beste gewoonten om gezond oud te worden en hoe je ze in je leven kan integreren. Aan ouder worden kan je namelijk niet ontsnappen: het is *'the circle of life'* en niemand is onsterfelijk. Maar ik ben ervan overtuigd dat je meer controle hebt over je levensverwachting dan je denkt, en dat je de natuur een handje kan helpen om gelukkig en gezond oud te worden!

Oud worden klinkt zo ongelofelijk negatief in de oren. Het doet ons onmiddellijk denken aan onze toenemende rimpeltjes, de beweeglijkheid die vermindert, we voelen ons 'achteruit gaan' ... Als je het onderwerp bovenhaalt hoor je vaak verschrikkelijke verhalen, je zou zelfs echt bang worden van ouder worden. Vroeg of laat is het ook wel waar dat we achteruitgaan. Het verouderingsproces is een zeer moeilijke materie. Ons lichaam bestaat uit cellen en tijdens ons leven vernieuwen die cellen zich door telkens opnieuw te delen. Verouderde cellen sterven en worden vervangen door nieuwe cellen. Zo blijven onze organen en weefsels hun functies uitvoeren. Er is één probleem, onze cellen kunnen zich niet eendeloos vernieuwen, waardoor het lichaam uitgeput raakt en we komen te overlijden. De snelheid waarmee de cellen zich vernieuwen kunnen we echter wel beïnvloeden. We kunnen ervoor zorgen dat de celvernieuwing veel trager gaat en we dus meer levensjaren krijgen.

De huid is een mooi voorbeeld. Als we onze huid te vaak blootstellen aan zonlicht, kan dat op cellulair vlak snel achteruitgaan. Die huid zal sneller rimpeltjes krijgen en wordt kwetsbaarder.

Zoals mijn vader steeds zegt: Je kan naar de zee rijden aan 200 km/u, de rit is dan snel gepasseerd en is onveilig, (lees: zeer ongezond en gevaarlijk leven). Of we kunnen ervan genieten en op een rustige en veilige manier naar de zee rijden (lees: gezond, bewust en op een veilige manier leven). De rit naar de zee is net dezelfde rit als je hem aan 200 km/u rijdt of aan 90 km/u. De duurtijd is hier wel veel korter, net als ons leven ...

Tijdens mijn zoektocht naar het geheim van 100-jarigen kwamen zeer opvallende gemeenschappelijke kenmerken steeds boven en volgens mij is die combinatie dan ook hét grootste geheim van een 100-jarige!

Ontbijtcrackers met speculaaspasta

Wanneer mijn zoon uit bed komt 's morgens, is eten het eerste waaraan hij denkt. Elke morgen is het hetzelfde liedje: 'Ik wil graag een "cracotje", maaaaa'. Dit recept creëerde ik speciaal voor alle crackerliefhebbers als Marcel. Je kan de crackers perfect serveren als hapje met hummus (zie #Fitbody), olijventapenade (zie pagina 130) of een andere gezonde spread naar keuze. Bij het ontbijt is de speculaaspasta écht mijn favoriet: ik zou de pot helemaal opeten!

10 CRACKERS (5 CRACKERS PER PERSOON)

ONTBIJTCRACKERS PREP TIME: **15 MINUTEN** – TOTALE TIJD: **25 MINUTEN**

SPECULAASPASTA TOTALE TIJD: **10 MINUTEN**

INGREDIËNTEN ONTBIJTCRACKERS:

30 g walnoten
30 g hazelnoten
2 eieren
50 g havermout
40 g geraspte jonge kaas
50 g amandelmeel
50 g havermout

BEREIDING ONTBIJTCRACKERS:

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Mix de noten tot ze heel fijn zijn.
Meng de eieren, de geraspte kaas, het amandelmeel en de havermout erdoor tot een glad deeg. Voeg de gemalen noten toe.
Leg het deeg tussen twee vellen bakpapier en rol uit tot het deeg 0,5 centimeter dik is.
Snijd met een pizzasnijder tien crackers uit het deeg.
Plaats ze 25 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.
Laat de crackers goed afkoelen.

INGREDIËNTEN SPECULAASPASTA:

200 g #Fitbody-speculaaskoekjes
50 ml melk naar keuze
40 ml koffie
10 g onbewerkte boter of kokosolie
extra speculaaskruiden (optioneel)

BEREIDING SPECULAASPASTA:

Maal de speculaaskoekjes fijn en voeg de rest van de ingrediënten toe.
Blijf mixen tot je een speculaaspasta verkrijgt.
Doe de speculaaspasta in een gesloten potje. Je kan hem 1 week bewaren in de koelkast.

TIP

Geen #Fitbody speculaaskoekjes in huis? Dan kan je dit ook maken met de pepernoten van op pagina 53 of met suikervrije speltspeculaaskoekjes. Uiteraard is hetgeen je zelf maakt altijd gezonder.

TIP

Je kan de crackers een week bewaren in een gesloten doos en perfect meenemen als lunch! Wees creatief met de 100 DOD-voedingstabel op de binnenkant van de cover.



Lijnzaadpap

Deze lijnzaadpap is een van de meest 'healthy brekkies' uit #FitPlus! Een voedzamere start van je dag kan je je niet voorstellen. Lijnzaad heeft veel voordelen voor je gezondheid. Het verbetert je spijsvertering en zorgt voor een verzadigd gevoel. Het leuke is dat dit ontbijt razendsnel klaar is en je het receptje kan 'pimpen' volgens de voedingstabel op de binnenkant van de cover.

1 PERSOON

PREP TIME: **2 MINUTEN**

TOTALE TIJD: **5 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 2 theelepels gebroken lijnzaad
- 2 theelepels chiazaad
- 125 ml melk naar keuze
- 1 theelepel zoetmiddel naar keuze



BEREIDING

Meng alle ingrediënten en verwarm ze op een zacht vuurtje. Blijf roeren tot het een papje wordt.

Je kan verschillende toppings gebruiken, bv. een portie fruit (bessen, frambozen ...), chocoladedruppels, gehakte noten, een vleugje pindakaas, kaneel, een theelepel onbewerkte boter, vanille ...

Laat je maar gaan volgens de *100 DOD-voedingstabel!*

Wrap it up!

Tijd om je volledig uit te leven in de keuken! Dit is een wrap gemaakt van eitjes. Gebruik de 100 DOD-voedingstabel en vul je gezonde wrap zoals jij het wilt. Ideaal om de dag mee te starten of om mee te nemen als lunch!

2 PERSONEN – PREP TIME: **7 MINUTEN** – TOTALE TIJD: **7 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

4 eieren
60 ml melk naar keuze
1 eetlepel onbewerkte boter of kokosolie
½ avocado
1 handje veldsla
4 sneetjes gerookte zalm

BEREIDING

Klop de eieren los en meng met de melk. Verwarm wat kokosolie (of onbewerkte boter) in een pan. Giet wat eimengsel in de pan en draai het rond totdat het deeg mooi dun is. Zo kan je de omelet makkelijker rollen tot een wrap. Draai de omelet om en bak vervolgens de andere kant. Haal de omelet uit de pan en laat afkoelen. Herhaal die handeling met de rest van het deeg. Snijd de avocado doormidden en laat de pit zitten. Je hebt namelijk maar een halve avocado nodig. De andere helft kan je met de pit erin langer bewaren zonder dat de vrucht bruin wordt. Leg de omelet op een bord. Beleg een helft met sneetjes avocado, veldsla en een sneetje zalm. Rol tot slot de eiwrap op.

Vanillemilkshake

1 PERSOON – PREP TIME: **2 MINUTEN** – TOTALE TIJD: **2 MINUTEN**

INGREDIËNTEN

250 g yoghurt (ongezoet)
1 theelepel vanille (poeder of extract)
2 eetlepels zoetmiddel naar keuze
2 ijsblokjes

BEREIDING

Mix alle ingrediënten in de blender of keukenmachine. *Easy does it!*

TIP

Je kan ook een schepje suikervrij vanille-eiwitpoeder toevoegen in plaats van vanille-extract. Kijk wel goed op het etiket van het eiwitpoeder en zorg dat het zeker niet meer dan 6% suiker bevat.

LENIGHEID



Oefening 1

Lig op je buik met je voorarmen op de grond. Je ellebogen steunen op de grond en zitten recht onder de schouders, je handpalmen zijn in de grond gedrukt. Je duwt je schaambeenen in de grond zodat je bovenbuik van de grond komt. Houd je hoofd in lijn met je bovenlichaam zodat je je nek niet overbelast door je hoofd achterwaarts in je nek te leggen.

Oefening 2

Lig op je rug met je hoofd op de grond. Breng je linkerknie naar de buitenkant van je linker schouder en druk je bil tegen je lichaam. Je linkerhand sla je om je linkeronderbeen om extra druk te kunnen zetten. Doe hetzelfde met de andere kant.



Oefening 3

Breng vanuit de vorige oefening (ruglig met knie opgetrokken) je linkerbeen over de middellijn van je lichaam naar rechts. Je hoofd blijft op de grond. Zorg dat je linkerknie ter hoogte van je heup ligt en dat de knieholte een hoek van 90° vormt. Met je rechterhand duw je de linkerknie tegen de grond. Je linkerarm ligt naast je lichaam en mag niet van de grond gaan. Doe hetzelfde met de andere kant.



MAKKELIJKE VERSIE

MOEILIJKE VERSIE



Oefening 4

Kom op je rug liggen en breng je knieën naar je borst. Houd je hielen zo dicht mogelijk tegen je achterwerk. Je armen liggen langs je lichaam en je handpalmen zijn in de grond gedrukt. Behoud de vorm in beide benen. Gebruik eventueel een kussentje om je zitvlak te ondersteunen zodat je onderrug ontlast wordt.

Oefening 5

Neem een dekentje of een kussentje om onder de knie te leggen.

Zit op je linkerknie met je rechterbeen voor je uitgestrekt. Je rechterhiel steunt op de grond en de tenen van je rechtervoet zijn naar je toe getrokken.

Laat je linkerknie staan en neig met je bovenlichaam voorwaarts tot je rechtervoetzool volledig op de grond staat.

Indien mogelijk probeer je de rechterknie nog wat verder voorwaarts te duwen en je bekken nog wat meer neerwaarts naar voren te brengen.

Behoud gedurende de volledige beweging je rechte rug. Steun eventueel met beide handen op je rechterdij voor meer evenwicht.

Doe hetzelfde met de andere kant.





Oefening 6

Lig op je buik met je handen naast je lichaam en je handpalmen naar de grond gericht.

Je hoofd steunt met het voorhoofd op de mat, of op een handdoekje.

Je voetwreef rust op de grond.

Zorg dat je armen volledig gestrekt zijn.

Breng beide armen opwaarts zonder je borst van de grond te heffen.

Wanneer je armen op hun hoogst staan probeer je ze naar binnen te brengen, maar ze blijven te allen tijde gestrekt.



Oefening 7

Zit rechtop op de grond met je benen voor je uitgestrekt met je voeten naar je toe getrokken.

Sterk je armen recht omhoog in lijn met je bovenlichaam. Buig nu zo ver mogelijk naar voren en leg je gestrekte armen zo ver als je kan op je benen.





Oefening 8

Zit rechtop met je benen gespreid voor je uit. Strek beide armen open zodat je armen in dezelfde richting wijzen als je benen. Zit op je beide zitbeentjes en maak je rug lang. Hef je borst omhoog en breng je schouderbladen naar elkaar toe. Draai je lichaam naar links tot je met je borst naar je linkerbeen gericht bent. Leg je borst zo dicht mogelijk op je linkerbeen en reik met beide handen naar je linkervoet. Doe hetzelfde met de andere kant.



Oefening 9

Zit rechtop met je linkerbeen voor je uitgestrekt. Zet je rechterschoet tegen de binnenkant van je linkerbil. Neem met je linkerhand je linkervoet, die naar je lichaam gebogen is, vast. Leg je rechterhand op de rechterkant van je onderrug. Draai je rechterschouder naar buiten (rechtsachter) en kijk naar de richting waarin je draait. Doe hetzelfde met de andere kant.



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 - #Fitbody by 100 Days Of Dedication®**

📌 **vipfitgistel**

Tekst, oefeningen, recepten: Delphine Steelandt

Copywriting: Josefiën De Bock

Fotografie: Stefanie Faveere - Shutterstock en
unsplash.com

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, 2019

D/2019/45/298 – NUR 480-485

ISBN: 978 94 014 5856 6

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.

