

JENNIFER CNOPS

# RESET MAMA

*Gezonde familierecepten en korte work-outs  
voor drukbezette mama's*

**HET 4-WEKEN PLAN**

**Lannoo**

**Dit is geen boek om je lichaam te resetten.**

Als wetenschapper geloof ik niet dat jouw lichaam 'gereset' kan of moet worden. Maar misschien wel je *mindset* en je aanpak. Want als mama van jonge kinderen heb jij waarschijnlijk niet meer de tijd om je gezonde levensstijl te onderhouden zoals je dat vroeger deed. Bovendien worden zowel sport als gezonde voeding al zo lang gekaapt door de dieetindustrie als tools om gewicht te verliezen, dat we vergeten dat ze ook een bron van plezier kunnen zijn. Met dit 4-weken plan neem ik je stap voor stap mee om terug plezier te vinden in gezond eten en sporten zodat jij je fit en energiek kunt voelen.

Klaar voor een reset? 😊

*Let's go!*

X Jen







# INHOUD

## 01

### HET FUNDAMENT

BEWEGEN EN GEZOND LEVEN	13
-------------------------	----

## 02

### SPORT

MIJN SPORTPRINCIPES	17
SPORTEN EN KINDEREN	18
SPORTEN EN JE CYCLUS	26
SPORTEN EN JE CYCLUS	28
<b>HET 4-WEKEN PLAN</b>	30

## 03

### FOOD

MIJN VOEDINGSPRINCIPES	57
MIJN VOEDINGSPRINCIPES	58
<b>HET 4-WEKEN PLAN</b>	71

## 04

### RECEPTEN

RECEPTEN	75
ONTBIJT	78
LUNCH(BOX)	94
VIERUURTJES	110
FAMILY DINNERS	120

LITERATUURVERWIJZINGEN	140
INDEX OEFENINGEN	142
DANKWOORD	154



01

HET FUNDAMENT:

# bewegen en gezond eten

## ALS IK SPREEK OVER 'FIT', HEEFT DAT NIETS TE MAKEN MET HOE JE ERUITZIET.

*Er wordt in deze maatschappij al zo veel aandacht besteed aan het uiterlijk dat ik daar niet toe wil bijdragen. Integendeel, ik zou dat evenwicht graag weer wat in de andere richting bewegen. Hoe je eruitziet is een van de minder interessante elementen van jou als persoon. Veel boeiender is hoe je de wereld ziet, wat je ideeën en je dromen zijn, wat je drijft ...*

Dus als ik spreek over 'fit', draait het voor mij om hoe jij je voelt. Sta hier even bij stil: hoe voel jij je in jouw lichaam? Bruis jij van energie en kun je alles doen wat je wilt? Of ben je vaak moe en moet je jezelf door de dag en de activiteiten sleuren? Ik wens voor jou het eerste, met heel mijn hart. Daarom is het mijn doel om de komende weken je 'fit'ness, energie en zelfvertrouwen op te krikken. Dat gaan we doen door te sleutelen aan je levensstijl. Want als je levensstijl gezonder is, heeft dat niet alleen een impact op je gezondheid, maar ook op hoe jij je voelt. Wetenschappelijke studies tonen aan dat er vier externe factoren zijn die een grote invloed hebben op je gezondheid: 1) je voeding, 2) hoeveel je beweegt, 3) of je rookt en 4) hoeveel alcohol je drinkt.

Ik wil graag benadrukken dat niet enkel je levensstijl bepaalt of je ooit ziek wordt. Dat beweren zou niet alleen incorrect zijn, maar een enorme klap in het gezicht zijn van iedereen die ziek is, of een geliefde heeft die ziek is.

Er zijn helaas factoren die buiten je controle liggen die bijdragen tot je risico op ziekte. De bovenvermelde externe factoren zijn zaken die je wel in handen kunt nemen, en die ook een significante impact kunnen hebben.

De twee elementen waar we in dit boek op een wetenschappelijk onderbouwde manier mee aan de slag gaan, zijn je voedingspatroon en hoeveel je beweegt. In de volgende hoofdstukken vertel ik je er uitgebreid over, maar ik wil graag een belangrijk punt benadrukken: sporten en gezond eten zou je in de eerste plaats moeten willen doen om je goed te voelen. Eten of sporten met als hoofddoel om te vermageren of om er op een bepaalde manier uit te zien, is zo zonde van je energie. De diëtindustrie heeft sport en voeding lange tijd gekaapt als ideale tools om je gewicht en uiterlijk te beïnvloeden. Als je net als ik geboren bent in de jaren tachtig of negentig, dan ben jij ook opgegroeid met talloze diëten, light-producten, Special K, uitgegrote foto's van



cellulitis en buikjes van *celebs* op de covers van magazines. Allemaal – sommige meer dan andere – subtiele hints dat er slank uitzien het ultieme doel is. Het is hoog tijd om voeding en sport los te koppelen van deze negatieve en destructieve manier van denken, en ze weer te claimen als tools om ons gezond en fit (en blij) te voelen.

In dit boek bekijken we samen hoe je sport en gezond eten op een haalbare manier (*momlifeproof*) kunt inzetten om je goed te doen voelen. Om je weer fit en energiek te voelen. In tegenstelling tot wat de dieet-industrie je wijsgemaakt heeft, ga je dus uit liefde voor jezelf en je lichaam gezond eten en sporten. Los van het esthetische. Mijn ultieme doel is om sporten en gezond eten weer tot iets gewoons van alledag te maken voor jou. Nieuwe gewoontes die je niet alleen weinig moeite kosten maar die je ook nog eens energie geven. Kleine momentjes waar je kunt naar uitkijken. Want gezond eten en sporten draait om jouw zelfzorg. Het is jouw cadeautje aan jezelf.

‘EAT TO NOURISH  
YOURSELF,  
EXERCISE TO  
FEEL STRONG AND HAPPY’

– *Amerikaans auteur en filmproducent Jennifer Weiner* –





02

sport

# MIJN SPORTPRINCIPES

01

*Houd het haalbaar op lange termijn  
met microwork-outs*

02

*Gebruik krachttraining als basis*

03

*Combineer kracht- met cardiotraining*

04

*Beweeg meer in het dagelijkse leven*

05

*Sport elke dag*

## 01 HOUD HET HAALBAAR OP LANGE TERMIJN MET MICROWORK-OUTS

---

Kun je dit volhouden tot je negentig wordt? Dat is de vraag die je je moet stellen wanneer je een nieuwe gewoonte wilt inbouwen. Het moet haalbaar zijn. En daarom voldoet zo'n nieuwe gewoonte beter aan twee voorwaarden:

- 1 Het is iets dat je leuk vindt,
- 2 Het past makkelijk in je leven.

Als deze twee voorwaarden vervuld zijn, dan ben je goed op weg om van je nieuwe gewoonte een blijvende praktijk te maken.

Ik heb twee kleine kinderen en een drukke job: geen zeeën van tijd dus om in de fitness door te brengen. Daarbovenop ben ik ook vaak moe (als je de magische leeftijd kent waarop kinderen eindelijk doorslapen: *please tell me*).

Na veel *trial-and-error* heb ik een ideale manier van sporten gevonden die aan deze twee voorwaarden voldoet: microwork-outs.

Microwork-outs zijn korte trainingssessies tussen de 5 en 20 minuten met een variabele intensiteit. Ze zijn niet alleen makkelijk in te plannen in je dag, maar ze zijn ook super-effectief: onderzoek toont aan dat dagelijkse microwork-outs zowel fysiek als mentaal een even grote impact kunnen hebben als wekelijks meerdere uren gaan sporten. Die microwork-outs regelmatig inbouwen kan dus een enorme positieve impact hebben op je lichaam, zonder dat je er veel tijd in moet steken. Wat wel een belangrijk aspect is van de microwork-outs is de frequentie: omdat de sessies kort zijn, is het de bedoeling dat je ze vaak genoeg inplant. Probeer daarom dagelijks iets van beweging te doen. Het consistente aspect is belangrijk voor het positieve effect op je lichaam, maar zal jou ook helpen om de gewoonte te onderhouden.



# BABY

## *work-out 01*

### SET 01 (3 X HERHALEN)



*Kiss crunch 15x*



*Glute bridge 15x*



*Low plank 30s*



*Baby squat 10x*



*Baby vliegtuig 10x*

**NOTE**

*Deze oefeningen zijn enkel geschikt wanneer je baby zijn of haar hoofd al goed zelfstandig rechtop kan houden. Stop de oefening zodra je baby protesteert of dit niet leuk lijkt te vinden.*

*work-out 02***SET 01 (3 X HERHALEN)***Baby lunge 24x**Bent leg raise 14x**Plank 15x**Baby russian twist 10x**Baby chest press 3x*

## PLANT-BASED VERLOREN BROOD

*Een plantaardige variant van verloren brood, eentje waar je geen eitjes voor in huis hoeft te hebben! De kurkuma geeft er een gelig kleurtje aan.*

### VOOR 2 PERSONEN

200 ml kokosmelk  
2 eetlepels maïszetmeel  
0,5 theelepel kaneelpoeder  
1 theelepel suiker  
0,5 theelepel vanillepasta  
Snufje kurkuma  
Plantaardige boter  
5 sneden oud brood  
1 appel  
2 eetlepels Greek-style  
yoghurt  
Ahorn- of agavesiroop

- 1 Meng de kokosmelk met het maïszetmeel, de kaneel, de suiker, de vanillepasta en het snufje kurkuma. Klop het mengsel glad met een garde.
- 2 Smelt wat plantaardige boter in een pan.
- 3 Doop het brood langs beide kanten in het mengsel. Hoe ouder het brood, hoe langer je het mag laten weken.
- 4 Bak het brood langs beide kanten goudbruin. Wacht lang genoeg met omdraaien zodat het volledig dichtgeschroeid is.
- 5 Smelt in een tweede pan wat plantaardige boter.
- 6 Schil de appel, snijd in stukjes en stoof aan in de pan.
- 7 Serveer het brood met de gebakken appeltjes, wat Greek-style yoghurt en wat siroop.





## HALLOUMI- BULGURSALADE

*Deze frisse salade kun je ook meegeven in de brooddoos van je kindje.*

*De bulgur is een goede bron van vezels, vitaminen en mineralen.*

### VOOR 2 PERSONEN

200 g bulgur  
225 g halloumi  
1 courgette  
Peper, zout  
1 limoen, geperst  
4 eetlepels olijfolie  
1 theelepel komijnpoeder  
1 granaatappel  
2 lente-uitjes, in ringen  
30 kerstomaten  
3 takjes verse munt  
3 takjes koriander

- 1 Bereid de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2 Snijd de halloumi in plakken en elke plak nog eens in tweeën.
- 3 Snijd ook de courgette in schijfjes.
- 4 Bak de courgette en de halloumi in een hete grillpan en kruid met peper en zout.
- 5 Breng de afgekoelde bulgur over in een slakom. Meng het limoensap met wat olijfolie en giet bij de bulgur. Breng op smaak met peper, zout en het komijnpoeder. Meng goed en proef of de bulgur genoeg smaak heeft.
- 6 Snijd de granaatappel doormidden en haal de pitjes eruit. Doe dat onder water, dan beperk je het risico op spatten.
- 7 Snijd de lente-ui in ringen, doe er de afgekoelde gegrilde courgetteschijfjes en stukjes halloumi bij.
- 8 Snijd de kerstomaten doormidden en voeg ze met de granaatappelpitjes en de lente-ui toe aan de bulgur.
- 9 Scheur de kruiden en meng ze onder de salade.



## **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:** Jennifer Cnops

 [www.resetcoach.be](http://www.resetcoach.be)

 [@reset\\_jen](https://www.instagram.com/reset_jen)

 [https://www.youtube.com/@reset\\_jen](https://www.youtube.com/@reset_jen)

**FOTOGRAFIE:** Nouchka De Maeyer - By Nouchka (lifestyle fotografie), Sil Goovaerts (p. 15 en 25) en Stefanie Faveere (food fotografie)

**ILLUSTRATIES EN VORMGEVING:** Katrien Van De Steene - Whitespray

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

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2024  
D/2024/45/479 | NUR 450 | ISBN: 978-94-014-9804-3

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.