

*Jet van Nieuwkerk
op health holiday*



'OP DAG DRIE KRIJG IK DE ZON IN MIJN HOOFD'

In zeven dagen je lijf en geest volledig resetten. Wie wil dat nu niet? Dat kan met een weekje sapkuren op een mooie plek, belooft de organisatie Health Holidays. Food influencer Jet van Nieuwkerk (30) is niet bang voor een sapje en boekte een week Portugal.

TEKST JET VAN NIEUWKERK

Een sixpack in zes weken!’ ‘Voor altijd van je suikerverslaving af!’ ‘Binnen een maand is dat buikvet weg!’ Schreeuwerige teksten die van alles beloven, zijn voor de meeste mensen vreselijk verleidelijk. Dus ook voor mij. En bij Health Holidays beloven ze dit allemaal. Je gaat een week saptasten op een mooie plek, en dan kun je ‘je maag schoonmaken, de tijd nemen om te proeven wat je eet, en leren voelen wanneer je voldoende hebt gegeten’. En, ook niet onbelangrijk: ‘Je hoofd legen en tot nieuwe inzichten komen.’ Ergens is er een stemmetje in mij dat zegt: dit kan niet, een *quick fix* bestaat niet als je je lijf en geest wilt resetten. Maar ik ben ook nieuwsgierig. Dus, ik boek toch die saptastweek in de Algarve.

EEN EET-PAUZE

Het idee van Health Holidays is dat je af en toe een pauze moet inlassen. Dan kun je denken aan je bank, een dekentje en een goed boek, maar hiermee bedoelen ze vooral

Het hele jaar door organiseert Health Holidays ‘gezondheidsreizen’ vanaf €999 per week. De sappen staan klaar in Portugal, Turkije en Fuerteventura en je kunt vliegen vanaf Amsterdam, Rotterdam en Eindhoven en elke andere beschikbare luchthaven in Europa. Meer info: health-holidays.nl



een pauze als het gaat om eten. En dat in combinatie met je e-mail op *out of office*, anders heeft het geen zin. Het gaat om letterlijk niks eten en leven op sappen, water en kruidenthee. Getsie, wat saai, hoor ik je denken. Maar dat saaie verdwijnt meteen doordat je een week met zovakantie bent in een prachtige omgeving. In de brochure staat dat door te vasten en alleen maar verse groente- en fruitsappen te drinken, je spijsvertering tot rust wordt gebracht. Dat zorgt voor een reiniging en ontgiftiging van je lichaam. Je zult slechte eetgewoontes doorbreken, je voelt je lichter (dat ben je ook, want je krijgt maar weinig binnen), maar bovenal, en dat vind ik zelf een veel interessanter aspect, je krijgt ruimte in je hoofd. Je kop die soms zo vol zit, raakt leeg en er is weer plaats voor energie en zin. Zin in weer van alles. Ik pak mijn koffer met sport-outfits, zwemkleding en boeken. De twee dagen voor vertrek heb

ik geen alcohol gedronken en geen brood meer gegeten. Niet helemaal de ideale voorbereiding volgens de brochure, want ik had al zeker vier dagen moeten stoppen met alcohol en brood, maar ook met suiker, vlees, zuivel en koffie. Maar soit, het moet wel leuk blijven. Toch?

SAP-DEMENTIE

In het pikkedonker word ik door een shuttlebusje afgezet bij het hotel. Ik krijg een heerlijk grote kamer, een welkomstsapje van appel en sinaasappel, een kruik en het bericht: ‘Ik zie je morgen om 7.30 uur op de berg, dan begint de wandeling. Om 10.30 uur start de bodyshape en rond 16.00 uur gaan we met z’n allen aquajoggen in het zwembad.’ De volgende zeven dagen drink ik alleen versgeperste sapjes, water en kruidenthee. Ik laat me niet verleiden door de noten en

‘Ook mijn e-mail gaat op *out of office*’

vijgen op de markt, zelfs niet door een puddingbroodje dat naar me lacht. ‘s Ochtends fruitsappen, ‘s middags en ‘s avonds groentesappen, geserveerd in feestelijke wijnglazen – dat heeft wel weer wat. En het kán dus. Eigenlijk onvoorstelbaar dat je lichaam het volhoudt op sapjes, vooral omdat we een redelijk druk sportprogramma volgen. De eerste dagen zijn moeilijk. Je kunt zelfs lijden aan ‘sap-dementie’, wordt ons verteld. Dat betekent: je bent je kamersleutel vergeten, hebt je wekker niet gezet, of weet niet welke dag het is. Niets ernstigs. Gelukkig heb ik daar niet heel veel last van, maar eerlijk is eerlijk, ik ben wel een slappe hap met knikkende knieën. Op de tweede dag, terwijl ik op een zonnebedje lig in mijn badjas, met grote huissokken aan, spookt er slechts één gedachte door mijn hoofd: waar ben ik in hemelsnaam mee bezig? Het heeft er vast geestig uitgezien, die dikke sokken, maar ik had het de eerste drie dagen gewoon koud. Dat zijn de dipdagen, wordt mij verteld. Mijn smaak is ook veranderd. Ik heb alleen zin in zoete dranken. Begin van de middag krijg je een sap gemaakt van tomaat en komkommer. Normaal gesproken vind ik deze groenten heel lekker, maar deze keer hield ik mijn kaken stijf op elkaar van afschuw. Ik zet uiteraard braaf door, want het is beter dan niets. Na de groentesap schiet mijn energieniveau wel weer omhoog, dus ik ben de vieze smaak snel weer vergeten.



Jets sap-resort.

FLAMINGO'S

Ik ben met een groep van tien personen, lekker overzichtelijk. Iedereen is hier vanwege een andere reden: een burn-out, sommigen willen afvallen, een deelnemer is hier om te resetten na een scheiding en meerdere mensen willen ‘eindelijk eens even tijd voor zichzelf’. Elke dag is er een sportprogramma, een uitje naar een dorpje of een markt, of maken we een mooie wandeling langs de kust. Elke avond komen we bij elkaar voor een groentesapje en krijgen we informatie over de detox. Wat het doet met je lijf en hoe je ook thuis een gezonde levensstijl kunt hebben. En er is tijd om te shoppen in één van de grote winkelcentra in de buurt. Dat zorgt voor de nodige afleiding. Want ik moet er niet aan denken om tussen het sporten door aan het zwembad te liggen – dan zou ik zomaar op zoek gaan naar een minibar.



De andere deelnemers.





Toch is het de eerste dagen afzien. Maar op dag drie komt er eindelijk zon in mijn hoofd. Ik kan weer helder nadenken en de grote sokken worden ingewisseld voor teenslippers. Ik sta elke ochtend om zeven uur naast mijn bed voor een wandeling langs sinaasappelbomen, door de duinen of door een geweldig natuurgebied met flamingo's.

ENERGIE VOOR TIEN

Nog voordat we het vliegtuig instappen naar huis, zit er een mail in onze inbox met alle informatie over wat we mogen eten als we weer thuis zijn. We moeten het langzaam opbouwen. Eerst wat stukken fruit en groenten en heel vaak kauwen, de dag erna een salade met olijven en geitenkaas en aan het eind van de week een klein schepje rijst. Wat ik meteen merk: ik word elke dag vóór de

'Eenmaal weer thuis, ben ik elke ochtend voor de wekker wakker!'

wekker wakker met energie voor tien. Precies zoals me steeds door de begeleiding was verteld: 'Pas als je thuis bent, weet je waarvoor je dit hebt gedaan. Dan pas voel je je écht veel beter en heb je veel meer energie dan vóórdat je op reis ging. Er gaan hier soms mensen teleurgesteld weg, omdat ze futloos het vliegtuig instappen. Zij roepen dan heel hard dat ze niet meer terugkomen. Juist die mensen staan het jaar daarna weer op de stoep.' Ik kan het alleen maar beamen, ik vond het heerlijk. Je hebt een week de tijd om alleen met jezelf bezig te zijn (wanneer kan dat nou?), om dingen te overdenken of om plannen te maken. Elke dag wordt je bed strakker dan strak opgemaakt met krakend frisse witte lakens, én er staat elke ochtend een personal trainer voor je deur (dat heeft alleen Sylvie Meis). En je valt een paar kilo af. Maar dat is bijvangst. Dat ik me fit en zo helder voel, is echt geweldig.

BLIJVEN BEWEGEN

Ik ben nu alweer twee weken thuis, maar voel me nog steeds fit. De eerlijkheid gebiedt mij wel te zeggen dat de kilo's die ik kwijt was ook wel weer zijn teruggekomen. Niet álles, maar wel de helft. En dat is logisch, want ik ben weer vast voedsel gaan eten. Maar ik word nog steeds voor de wekker wakker, voel me energiek en de reset om (weer) goed voor mezelf te zorgen is er absoluut geweest. En dat is precies waarvoor ik was gekomen. Dit fijne gevoel vasthouden gaat natuurlijk niet vanzelf. Blijven bewegen, veel groenten eten, water drinken en op tijd naar bed gaan, is een must. Tot op bepaalde hoogte uiteraard. Ik houd het wel leuk! •

6 TIPS OM THUIS ENERGIE OP TE (BLIJVEN) DOEN

1. Eet gevarieerd en niet uit pakjes.
2. Schroef je dagelijkse hoeveelheid groenten op naar 350 gram.
3. Las regelmatig een pauzedag in. Drink dan alleen water, kruidenthee en verse (zelf geperste) groente- en fruitsappen.
4. Eet zo veel mogelijk rauw, vers en biologisch. En fruit en groenten van het seizoen.
5. Eet langzaam en geniet. Kauw minstens tien keer per hap.
6. Slaap minstens 7,5 uur per nacht. Zet een wekker om naar bed te gaan.

BEELD JET VAN NIEUWKERK, UNSPLASH, ISTOCK

