

# Healthy & happy in 7 dagen

Meer focus, energie en geluk. Marie Claire's online editor Yeliz staat te springen om de veelbesproken 7 Day Recharge te testen. Een week van gezond eten, bewegen en ontspannen. Check, check, dubbelcheck.

**TEKST: YELIZ CICEK FOTOGRAFIE: DANIËLLE LAMBINON**

**O**f ik de 7 Day Recharge wil testen, vraagt hoofdredacteur Claudia. Tuurlijk, ik ben niet vies van een potje gezond doen. 'Meer focus, energie en geluk' belooft de Recharge. En ik kan in het nieuwe jaar wel een opkikker gebruiken, want ging het tot december retegoed met mijn #fitgirlgoals, in de feestmaand zijn mijn voornemens als een kaartenhuis in elkaar gestort. Er waren borrels, pre-kerstdiners, hoera-het-is-vakantie-feestjes en als grande finale Kerst en Oud en Nieuw. Het vreetmonster in mij ontwaakte en ik stortte me volledig op de olie-bollen, vissalades, en kaasplankjes, nam meerdere toetjes en goot liters wijn weg. Dat vreselijk gezonde ritme was ik totaál kwijt. Dus roep ik vol enthousiasme 'Natuurlijk, leuk!' (zei ik dat echt?). Ik stop het boek in m'n tas en fiets als een dolle naar huis om het meteen te

kunnen lezen. Ik begin in het weekend, op vrijdag, wat natuurlijk een vreselijk slecht idee is. De reden: ik wil zo snel mogelijk starten om er ook zo snel mogelijk weer van af te zijn. En mijn snackgedrag begint verontrustende vormen aan te nemen. Tijd om te rechargen.

## YOU SNOOZE, YOU LOOSE

Op dag één zet je de wekker een uur eerder en je snoozet níet. Snoozen is namelijk ten strengste verboden. En je raadt het al, ik ben de snooze-koningin der Nederlanden. Mijn wekker gaat normaal gesproken om 7.30 uur, 7.35 uur, 7.40 uur én 7.45 uur, en uiteindelijk stap ik pas om 8 uur uit bed. Nu denk je vast dat ik een luiwammes ben, en geen ochtendmens, maar dan heb je het mis. In het weekend rol ik niet veel later dan om 9.00



## Ontspannen kan door meditatie, maar ook een potje zoenen wordt aanbevolen

uur uit m'n bed. En jáwel, dat ene uurtje maakt dus hartstikke veel verschil. Voor mij. Nu zit ik op vrijdag ineens om 7.00 uur met m'n bakje havermout aan tafel. De man vindt het 'zó gezellig', want gewoonlijk lig ik nog in diepe coma als hij van huis vertrekt. De vrolijke snuiter begint vol enthousiasme te kletsen. Verstopt in m'n giga badjas roer ik wat in m'n havermout met fruit en kokosvlokken en ik kijk met duivelse ogen op. Wie, vertel mij wie, op deze planeet heeft er zin om om zeven uur 's ochtends 'gezellig' te kletsen? De man dus. Ik niet.

### GEMASSEERDE BOERENKOOL

Deze week moet ik uiteraard ook mijn eetpatroon grondig onder de loep nemen en vooral kiezen voor groente, fruit en noten. Op zich ben ik best een gezondheidsfreak, maar in het weekend gaat het meestal finaal mis. Wijn, croissants, wortelcake, Haribo-kersjes – ik heb meerdere *guilty pleasures* die ik niet kan weerstaan. Doorde-weeks sloof ik me altijd uit in de keuken om de meest gezonde recepten op tafel te toveren, om vervolgens in het weekend te gaan bunkeren. Maar gezond koken, dat is dus niks nieuws. Ik ga zelfs nog een stapje verder en pak het *My New Roots*-kookboek erbij voor inspiratie. Overigens vind je in het online programma van de 7 Day Recharge ook allerlei goddelijke recepten, maar dit kookboek lag onaangestast in de kook- >

boekenkast, dus tijd om er iets mee te doen. Op de boodschappenlijst van *My New Roots* staan ingrediënten zoals gemasseerde boerenkool (ja, écht waar), ghee (kokosvet is blijkbaar zó 2015) en kasha, het nieuwe quinoa. Je snapt, dit is *next level* clean eten. Ik merk dat het enthousiasme begint te borrelen en dat ik zin heb om boodschappen te doen en te koken. Dat ik bijna 70 euro moet afrekenen voor twee dagen gezond voer verstoort mijn geluksmoment kortstondig, maar eenmaal in de keuken ga ik woest met de nieuwe wonderingrediënten aan de slag.

#### SERIEUZE COLA-LIGHT-VERSLAVING

Op de verboden lijst staat – naast koffie – frisdrank. En laat ik nou een serieuze cola-light-verslaving hebben. Alles smaakt beter met een blikje cola light. *Trust me*. Ik drink er eentje tijdens de lunch en 's avonds beperk ik het tot eentje bij het diner... Oké, ik beken, dat worden er soms zelfs twee. Ja, mensen. Ik weet het. Door en door slecht. Moet je niet doen. Allemaal chemische troep. Doe geen moeite. Zelfs recent onderzoek dat aantoont dat veel frisdrank leidt tot gigantische hartkwalen heeft me niet doen stoppen. Maar deze week neem ik me voor daadwerkelijk een keer m'n best te doen. Koffie, daar heb ik minder moeite mee – ik drink doordeweeks alleen thee, het zullen m'n Turkse roots zijn. Al moet ik bekennen dat ik me tijdens de Recharge één keer heb 'laten gaan'. Op zaterdagmiddag spreek ik af met vriend Victor en meestal komt daar een glas (of fles) wijn bij kijken. Het eerste wat ik zeg als ik binnenkom in de koffietent: «Ik mag eigenlijk geen koffie, maar al helemaal geen wijn, dus ik neem één kopje koffie.» Victor vraagt met een diepe zucht: «Wat ben je nu weer aan het testen?» Ik weet het, ik ben op dit moment 's werelds saaiste vriendin. Maar ik geniet intens van m'n bakkie en ben trots dat ik aan het einde van de dag braaf m'n gerecht met gemasseerde boerenkool sta te bereiden, zonder wijn. Check.

#### ZERO TECH-TOLERANCE

Laptop, tv en mobiel moeten na half negen 's avonds uit: het zogenaamde multimedia-dieet. Nogal een ramp voor een digital editor – ik zit bijna elke dag van 9.00 tot 22.30 uur op de laptop, om vervolgens in bed verder te scrollen door mijn Instagramfeed. Ik merk wel dat ik m'n dag nu



## Op mijn lijstje staat – echt waar! – gemasseerde boerenkool

efficiënter ga indelen, want laat in de avond nog een paar mailtjes wegwerken is er dus niet meer bij. Ook de prioriteitenlijstjes die je elke dag moet maken zorgen voor meer focus en rust in mijn hoofd. Het is namelijk nogal verleidelijk om af te dwalen tijdens het werk, want als digital editor speur je elke dag het web af naar nieuwtjes en blijf je al snel ergens (te lang) hangen. Jahaa, op net-a-porter.com, maar ook bij artikelen die eigenlijk niet geschikt zijn voor onze website, maar wel reuze interessant. Al die afleiding sla ik op voor het weekend, want zondag ga ik helemaal niets doen en ontspannen. Ontspannen staat ook op de Recharge-to-do-lijst. Dat kan door meditatie, maar ook lezen of een potje zoenen staan op de lijst met goedgekeurde activiteiten. Daar kan ik me prima in vinden en ik geniet intens op zondag. Normaal komt rust niet voor in mijn vocabulaire: mijn weekend staat altijd vol met afspraken en ik sjees van hotte koffiespot, via nieuwe brunchtent naar hip restaurant. Maar niet vandaag: ik lees een gigantische stapel magazines in één adem uit en werk alle opgeslagen leesvoer weg. Heerlijk. Online vink ik het boxje 'ontspannen' aan. Check.

#### ZO MASSEER JE BOERENKOOL.

Het klinkt vreemd, maar door boerenkool een paar minuten in te wrijven met olijfolie en citroensap wordt het zacht en verandert het van kleur en structuur. Zodat je het gewoon rauw kunt eten.

Doe een halve zak boerenkool (300 gram) in een grote kom en schenk er een flinke scheut olijfolie, wat zout, en een beetje citroensap over. Kneed, masseer en wrijf de olie in de boerenkool tot de kleur en structuur veranderen. Dit duurt ongeveer vier minuten.



## MEDITEREN VOOR (BROODNUCHTERE) BEGINNERS

Ik mag dan een Turkse vader hebben, mijn moeder is een broodnuchtere Hollandse. Ik heb dat gen van haar geërfd en krijg lichtelijk de kriebels bij het woord mediteren. Het is nog nooit in me opgekomen het te proberen. Tot nu. Om 7.30 uur zit ik op m'n yogamat en zet ik de online meditatie training aan. Een zachte en wel heel trage vrouwenstem vertelt me wat te doen, vooral mijn ademhaling krijgt aandacht. Ik vraag me meerdere keren af of m'n laptop is gecrasht, want deze dame laat zulke lange stiltes vallen dat ik er bijna van in slaap val. De yoga daarna gaat me beter af. Ik heb het ooit een tijd gedaan, maar vandaag de dag geef ik de voorkeur aan harde, intensieve sporten waar ik lekker veel calorieën mee verbrand – zodat ik in het weekend croissants kan eten. Toch voel ik me na de yoga heel fris en voldaan. Maar dat komt vooral door de verkwikkende douche die ook hoort tot de opdrachten in het programma. De laatste drie minuten douchen met de temperatuur op 20 graden. Het klinkt erger dan het is en werkt superverfrissend. Check en check.

## 7 DAY RECHARGE IN HET KORT

7 Day Recharge is ontworpen door health coach Hidde de Vries. Het belooft meer kwaliteit van leven en meer energie, focus en geluk. Dit bereik je door zeven verschillende gewoontes te doorbreken, aan te leren of te ontplooiën op het gebied van voeding, beweging, ontspanning, nachtrust, mindfulness, keuzes maken en de kunst van het geven. Je kunt het programma online volgen en er is een boek. Het online programma is superpraktisch ingericht met lijstjes om af te vinken, recepten en digitale yoga- en meditatielessen die je kunt volgen. [7dayrecharge.com](http://7dayrecharge.com)

## WAT MAAKT JOU GELUKKIG?

Sinds kort ben ik getrouwd met m'n grote liefde en beste vriend. Ik heb een hartstikke leuk appartement, lieve ouders, fantastische vriendinnen en een coole job waar ik elke dag met plezier naartoe ga. Toch betrap ik mezelf erop dat ik soms last heb van het 'dertigersdilemma'. Ben ik waar ik wil zijn? Moet ik inmiddels niet een koophuis hebben? Wat wil ik nu echt met m'n carrière? Zal ik ooit tijd hebben voor kinderen? Ik laat me er vaak toe verleiden mezelf te vergelijken met anderen en dan vooral met degenen bij wie het gras groener is. Verschrikkelijk, vind ik het en ik moet ermee stoppen, maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Ik ben dan ook razend benieuwd naar hoe ik volgens de Recharge meer geluk zal vinden. Als eerste maak ik elke dag een lijstje met hoogtepunten. Op het lijstje staat een taart die op het plaatje totaal onhaalbaar leek, maar toch perfect uit de oven is gekomen: gluten- en suikervrij en ook nog eens verrukkelijk. *Mission impossible accomplished*. Sporten blijkt een grote geluksfactor en ook het knuffelen met de kersverse baby van een van mijn beste vriendinnen staat op het lijstje (rammelende eierstokken?). Het lijstje zet aan tot denken.

Dankbaarheid en 'meer geven' leiden volgens de wetenschap ook tot meer geluk. Het programma raadt aan om vaker mensen te complimenteren of een brief schrijven aan degenen die belangrijk voor je zijn. Ik besluit mails te sturen – het is ten slotte 2016. Ik mail vriendinnen hoe lief en loyaal ik ze vind en benoem hun eigenschappen die ik zo bewonder. Ik krijg terug dat het fantastisch is om de dag met zo'n mailtje te beginnen. Dat ze diep geroerd zijn, vooral omdat het zomaar uit de lucht komt vallen. Meer geven, *work in progress*.

Of de 7 Day Recharge werkt? Ja en nee. Ik voel me wat energiever, maar ben bang dat ik niet veel meer rust heb gevonden. Ik ben nou eenmaal een levende bruistablet: ik doe het liefst twintig dingen tegelijk, rol graag elke week een nieuw superproject uit en kan moeilijk stilzitten. De prioriteitenlijstjes zijn wel een blijvertje, die geven me echt meer focus. Ook heb ik het plezier in gezond leven teruggevonden, waar ik enorm dankbaar voor ben (zie, ik leer snel!). Nu hopen dat ik het tot december 2016 kan volhouden... •