

CLAUDIA VAN AVERMAET

---

**POWER**  
*mijn*  
**PLANNER**

---

**7 WEKEN JOURNAL**  
**VOOR FOOD, MIND & BODY**

---



LANNOO

# INLEIDING

---

Vind jij het ook moeilijk om alles in een planning te gieten? Weet je soms niet goed meer waar te starten? Heb je een personal coach nodig? Wat dacht je van *jijzelf*?

Deze *Powerplanner* zal jou helpen op weg naar een gezondere en fittere levensstijl. Hij zal jou stap voor stap begeleiden naar je gezondste lichaam ooit.

Om een gezonder en strakker lichaam te krijgen, heb je een goed powerplan nodig op basis van natuurlijke voeding, een fitte mindset en voldoende beweging.

Deze planner is veel meer dan enkel een agenda, hij zorgt voor een upgrade in je leven en die start van binnenuit.

Samen met de boeken *Power*, *Powerbody* & *Powerboost* heb je een prachtig pakket in handen.

Het *Powerbody-plan* is een succesformule, waarbij je de band herstelt met jezelf en de gezondheid van jouw lichaam. Het draait niet alleen rond voeding en beweging. Ook rust, minder stress en een positieve mindset spelen een belangrijke rol.

Deze planner geeft je de mogelijkheid om je prachtige lichaam te herontdekken, om andere smaken te leren proeven en om weer te geloven in jezelf.

Deze *Powerplanner* is je persoonlijke coach voor 7 weken, voor elke dag van elke week.

Het is een doeplan voor jezelf, je partner en/of je gezin om op zoek te gaan naar alle power in jullie lichaam.

Geen onbereikbare doelen,



---

maar een efficiënte manier voor een gezond en energiek leven.

Gedurende deze 7 weken zul je jezelf soms tegenkomen of misschien wel willen stoppen. Als je dan doorzet en onder deze nieuwe omstandigheden blijft geloven in jezelf, zal dat je grootste overwinning zijn.

Ik ben ervan overtuigd dat als je je bewust wordt van je eetgewoonten, van je gedachten en van je bewegingsmomenten, **JIJZELF je beste coach bent.**

Deze 7 weken zullen hard werken zijn, maar ook veel plezier en voldoening geven. Elke dag is anders en dat is goed.

De dagelijkse 7 stappen zullen je helpen op elk moment. Want iedereen heeft de power in zich. Geloof dus in jezelf.

Geef deze planner een plaats dicht bij jou: in je tas, neem hem mee naar je werk, schrijf erin zoveel als jij wilt. Gebruik hem, kleef er foto's in, zoek inspiratie, maak een tekening, maak een to-dolijst, gebruik kleur en geniet van jouw momenten.

Samen gaan we stap voor stap, dag na dag, een uniek plan ontwerpen enkel en alleen voor jou. Dus, laten we op zoek gaan naar een herstel in jouw voeding, mind en body in deze 7 wekenplanner waarmee je vandaag al kunt starten.

Geniet van jouw power, samen kunnen we genieten en stralen!

Liefs,

*Claudia*

# INHOUD

**Inleiding** p. 2

**Focus** p. 6

**Jouw dagelijkse 7 stappen** p. 7

1. Food – eet natuurlijke, gezonde voeding, kies bewust p. 7
2. Drink voldoende water p. 7
3. Maak een boodschappenlijst p. 7
4. Body – beweeg p. 8
5. Mind – intentie (feel good check) p. 8
6. Slow down p. 8
7. Jouw doel p. 9

**Jouw stap-voor-stap handleiding voor 7 weken** p. 9

Mijn doelen in de powercirkel p. 10

**Powerbody fit test: hoe fit ben je echt?** p. 14

1. Een goed evenwicht p. 15
  2. Flexibiliteit p. 16
  3. Uithoudingsvermogen p. 17
  4. Core-stabiliteit p. 18
  5. Healthy body p. 19
  6. Een sterk onderlichaam p. 20
  7. Powerbody planking p. 21
- Powerbodytest p. 22

**WEEK 1 – ONTSTRESS P. 24**

**Dag 1** – Focus on food p. 26

Tropical breakfast p. 27

**Dag 2** – Focus on mind p. 28

**Dag 3** – Focus on body p. 30

Standing – head back p. 30

Body drops p. 30

**Dag 4** – Focus on food p. 32

Zoete aardappel met spinaziepesto p. 33

**Dag 5** – Focus on mind p. 34

**Dag 6** – Focus on body p. 36

Cat-cow p. 36

Legs wide spread p. 36

**Dag 7** – Powerpauze p. 38

Gouden granola p. 39

Mijn checklist van week 1 p. 40

**WEEK 2 – BEAUTY P. 42**

**Dag 1** – Focus on food p. 44

Butternut met pestorijst p. 45

**Dag 2** – Focus on mind p. 46

**Dag 3** – Focus on body p. 48

Roll it up p. 48

Swings p. 48

**Dag 4** – Focus on food p. 50

Aardbeienlimonade p. 51

**Dag 5** – Focus on mind p. 52

**Dag 6** – Focus on body p. 55

Cross-it p. 54

High planks up p. 54

**Dag 7** – Powerpauze p. 56

Pannenkoekjes met blauwe bessen p. 57

Mijn checklist van week 2 p. 58

**WEEK 3 – DETOX P. 60**

**Dag 1** – Focus on food p. 62

Gezonde twix p. 63

**Dag 2** – Focus on mind p. 64

Flapping arms p. 66

**Dag 3** – Focus on body p. 66

Stretch pose p. 66

Flapping arms p. 66

**Dag 4** – Focus on food p. 68

Zuiderse tian p. 69

**Dag 5** – Focus on mind p. 70

**Dag 6** – Focus on body p. 72

Jump it up p. 72

Cobra pose – planking p. 72

**Dag 7** – Powerpauze p. 74

Mijn checklist van week 3 p. 76

#### **WEEK 4 – KEEP BALANCE P. 78**

- Dag 1 – Focus on food p. 80
  - Aspergesalade p. 81
- Dag 2 – Focus on mind p. 82
- Dag 3 – Focus on body p. 84
  - Stretch to boat pose p. 84
  - Windshield ups p. 84
- Dag 4 – Focus on food p. 86
  - 'De lekkerste' havermoutplaatkoek p. 87
- Dag 5 – Focus on mind p. 88
- Dag 6 – Focus on body p. 90
  - Cat rock p. 90
  - Long lunges p. 90
- Dag 7 – Powerpauze p. 92
- Mijn checklist van week 4 p. 94

#### **WEEK 5 – BOOST YOUR LIFE P. 96**

- Dag 1 – Focus on food p. 98
  - 3 × salad jar p. 99
  - Mijn zelfgemaakte kruidenmayonaise p. 100
  - The Italian Chop p. 101
  - The Boost Twist p. 101
  - Lovin' Quinoa p. 101
- Dag 2 – Focus on mind p. 102
- Dag 3 – Focus on body p. 104
  - Build it up p. 104
  - Bridge up & down p. 104
- Dag 4 – Focus on food p. 106
  - Borrelnootjes en auberginedip p. 107
- Dag 5 – Focus on mind p. 108
- Dag 6 – Focus on body p. 110
  - Side wings p. 110
  - Yoga crunch p. 110
- Dag 7 – Powerpauze p. 112
- Mijn checklist van week 5 p. 114

#### **WEEK 6 – GO WITH THE FLOW P. 116**

- Dag 1 – Focus on food p. 118
  - Power Buddha Bowl p. 119

- Dag 2 – Focus on mind p. 120
  - Chocolade-eierkoek p. 121
- Dag 3 – Focus on body p. 122
  - Dog down p. 122
  - Legs up the wall p. 122
- Dag 4 – Focus on food p. 124
  - Peer-chocolademuffins p. 125
- Dag 5 – Focus on mind p. 126
- Dag 6 – Focus on body p. 128
  - Pigeon pose p. 128
  - Wind open p. 128
- Dag 7 – Powerpauze p. 130
  - Recovery brownies p. 131
- Mijn checklist van week 6 p. 132


#### **WEEK 7 – ROCK YOUR POWER P. 134**

- Dag 1 – Focus on food p. 136
  - Pruimen-blauwebessen coddler p. 137
- Dag 2 – Focus on mind p. 138
- Dag 3 – Focus on body p. 140
  - Jump it up p. 140
  - High knee skipping p. 140
- Dag 4 – Focus on food p. 142
  - Courgette-avocado-soep p. 143
- Dag 5 – Focus on mind p. 144
  - Green croque p. 145
- Dag 6 – Focus on body p. 146
  - Chest open relax p. 146
  - Neck rolls p. 146
- Dag 7 – Powerpauze p. 148
  - Viscurry met spinazie en prei p. 149
- Mijn checklist van week 7 p. 150

**You made it!** p. 152

**Poweradvies bij de work-outs  
en de mind work-outs** p. 154

**Thanks to...** p. 155

A woman with her hair in a ponytail, wearing a white tank top, dark patterned leggings, and white sneakers, is sitting on a large, flat rock on a beach. She is looking down and to her left with a thoughtful expression. The background shows the ocean waves crashing against the shore. The overall scene is serene and contemplative.

Deze week leer je stress los te laten en  
probeer je stap voor stap gezonde  
voeding in je leven te brengen.  
Ik help je hiermee!

WWE



POWER  
BODY

Week 1

OUTSTRESS



WEEK  
**1**

DAG #1 DD. .... / ..... / .....

water 0,5l

groenten & fruit

slaapuren

mind work-out

**JOUW NOTITIES**

Welke ongezonde gewoonte schrap ik uit mijn voeding?

ONTBIJT \_\_\_\_\_

LUNCH \_\_\_\_\_

DINER \_\_\_\_\_

SNACKS \_\_\_\_\_

*Ready to start?*

**WORK-OUT VAN DE DAG**

Keuze uit:

- Work-out voor powerpunt 5 & 6 (uit *Powerboost*).
- Work-out voor je bovenlichaam of work-out voor je schouders en rug (uit *Powerbody*).

Work-out afgewerkt:

JA   NEE

Mijn gevoel erna: \_\_\_\_\_

Duurtijd: \_\_\_\_\_

#STAPPENTELLER: \_\_\_\_\_



Boodschappenlijstje: wat heb ik nodig voor de komende dagen?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



# Tropical breakfast

2 porties – werk: 20 min. – koeltijd: 60 min.



200 ml vanille-chiapudding  
(200 ml amandelmelk  
+ 3 el chiazaad  
+ 1 tl vanille  
of 1 vanillestokje)  
1 mango  
1 banaan  
250 g volle natuuryoghurt  
of Griekse yoghurt  
100 g gouden granola  
(zie p. 39)  
2 passievruchten  
munt  
2 el honing

Maak je vanille-chiapudding van tevoren klaar.  
Doe de amandelmelk in een kom en meng er het chiazaad onder.  
Voeg het vanille-extract toe of de zaadjes van een vanillestokje.

Plaats in de koelkast en roer na 10 minuten even goed door, zodat er geen klonters ontstaan. Je kunt je pudding na 1 uur opstijven gebruiken.

Schil de mango en snijd hem in fijne stukjes. Doe de helft van de mango in de blender en mix tot een mangosausje. Snijd de banaan in schijfjes.

Neem een glazen potje. Giet hierin eerst een laagje van de mangosaus, en daarna 2 eetlepels yoghurt. Schik dan een laagje banaan over de yoghurt. Schenk hierover 2-3 eetlepels chiapudding. Schep opnieuw 1 eetlepel yoghurt erover en werk af met enkele stukken mango en banaan. Bestrooi met de gouden granola en het vruchtvlees van de passievrucht. Werk af met munt en de honing.



WEEK  
**1**

DAG #2 DD. .... / ..... / .....

water 0,5l

groenten & fruit

slaapuren

mind work-out

**FEEL GOOD CHECK**

Noteer een paar zinnen in de ochtend: je gevoelens, je ideeën...

ONTBIJT \_\_\_\_\_

LUNCH \_\_\_\_\_

DINER \_\_\_\_\_

SNACKS \_\_\_\_\_

*Ready to slow down...*



We zijn allemaal druk bezig, we zijn de hele dag actief. Zelfs na onze drukke werkdag gaan we dikwijls nog sporten om even stoom af te laten. Dat is natuurlijk goed!

Maar het is ook belangrijk dat we leren luisteren naar ons lichaam en het geven wat het op dat moment nodig heeft.

Ons lichaam en onze geest hebben ook een pauze nodig. Die geven we soms te weinig of we staan er liever niet bij stil. Een *self-care*-pauze is iets wat we allemaal kunnen gebruiken. Dit is een andere soort training die we ook nodig hebben om ons in balans te brengen.

**POWERTRAINING**

- 10-20 min. wandelen
- 20-30 min. lopen
- Fietstraining
- Zwemmen/yoga
- Andere: \_\_\_\_\_

Mijn gevoel erna: \_\_\_\_\_

Duurtijd: \_\_\_\_\_

#STAPPENTELLER: \_\_\_\_\_



## Happy humeur

Schrijf in deze stenen jouw belangrijkste waarde onderaan. Wat is voor jou persoonlijk het meeste van belang? Dat is je basis. Vul zo verder in naar boven toe. Misschien schrijf je onderaan wel de zin die jij nog het meest moet leren of het meest nodig hebt op dit moment.

Zoek dan een grote ronde steen en schrijf er je belangrijkste waarde op. Leg hem op een zichtbare plaats.

Kies uit:

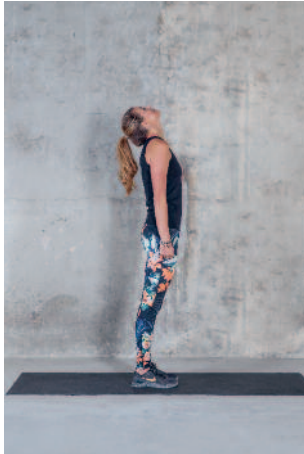
positiviteit, respect, beweging,  
gezondheid, voeding, liefde, geluk,  
veiligheid, vriendschap, humor,  
familie, zekerheid, vrijheid, stilte,  
geduld, werk, inspanning,  
zelfvertrouwen,  
zorgzaamheid...



Ontstress je lichaam met deze oefeningen, start langzaam en bouw op.

Ik herhaal mijn reeks oefeningen: (keuze uit) 1 – 2 – 3 keer

Pauze tussen de reeks: 30 seconden – 1 minuut – langer dan 1 minuut



**2 MINUTEN**

## ::: Standing – head back

### HOUDING

Sta rechtop, voeten op heupbreedte, sta stevig met je voeten op de grond.

### UITVOERING

Adem in, kantel zachtjes en voorzichtig je hoofd naar achteren en kijk naar een punt boven je. Adem uit, breng je hoofd weer naar voren. Doe dit in een ritmische beweging. Ontspan je schouders in de houding en duw ze naar beneden.

*Let erop dat je je schouders goed naar beneden duwt en je nek eerst lang maakt. Dit zorgt onmiddellijk voor ontspanning in je schouders en je nek, daar waar dikwijls spanningshoofdpijn ontstaat.*



**10 TOT 20 KEER**

## ::: Body drops

### HOUDING

Ga zitten met gestrekte benen. Maak vuisten en plaats ze naast je heupen op de grond.

### UITVOERING

Adem in en duw je hielen en lichaam van de grond. Adem uit en laat je lichaam zachtjes terug op de grond vallen.

*Gooi alle stress en frustraties van de dag eruit.*



*Ik doe 'm  
nog eens*



*Liever  
iets anders*



WEEK  
**1**

DAG #3 DD. .... / ..... / .....

water 0,5 l

groenten & fruit

slapuren

mind work-out

**JOUW NOTITIES**

Drie momenten waar ik van ga genieten vandaag:

ONTBIJT \_\_\_\_\_

LUNCH \_\_\_\_\_

DINER \_\_\_\_\_

SNACKS \_\_\_\_\_

**INTENSITEIT VAN JE WORK-OUT**

Op een schaal van 1 tot 10

- 1  
Licht, langzaam
- 3  
Makkelijk, ademen gaat vlot
- 5  
Behoorlijk, diepere ademhaling en hogere hartslag
- 7  
Zware work-out, praten gaat moeilijk
- 10  
Maximum power, zo hard als ik kon

(Omringel je cijfer)

*Let's sweat!*

Heb je de oefening gedaan?  JA  NEE  
 Heb je op je ademhaling gelet?  JA  NEE

Hoe voelde je lichaam na de work-out?

- ENERGIEK
- MOEDELOOS
- IK WIL NOG MEER
- BLIJ DAT IK VOLGEHOUDEN HEB
- ONTSPANNEN



#STAPPENTELLER: \_\_\_\_\_



WEEK

1

DAG #4 DD. .... / ..... / .....

water 0,5 l



groenten &amp; fruit



slaapuren



mind work-out



## JOUW NOTITIES

Welke kleuren fruit eet je vandaag?

ONTBIJT \_\_\_\_\_

LUNCH \_\_\_\_\_

DINER \_\_\_\_\_

SNACKS \_\_\_\_\_

## MAAK EEN NIEUW BOODSCHAPPENLIJSTJE VOOR DE VOLGENDE DAGEN.

## POWERTRAINING

- Wandeling (10 min. of langer)
- Fietsen naar het werk
- Fietsen om boodschappen te doen
- Zwemmen/yoga (± 20 min.)
- Andere: \_\_\_\_\_

Mijn gevoel erna: \_\_\_\_\_

Duurtijd: \_\_\_\_\_

#STAPPENTELLER: \_\_\_\_\_



## RELAX FOOD (boost voor jouw zenuwstelsel)

### Selderij- en komkommersmoothie:

Dit sap helpt jouw zenuwstelsel herop te bouwen. Ideaal na angst, burn-out of na een stressvolle periode. Probeer dit 2 tot 3 keer in de week te drinken.

- ½ komkommer
- 1 selderijstengel met blaadjes
- 250 ml appelsap

Mix tot een gladde smoothie.

### Zoete aardappel (zie recept hiernaast)

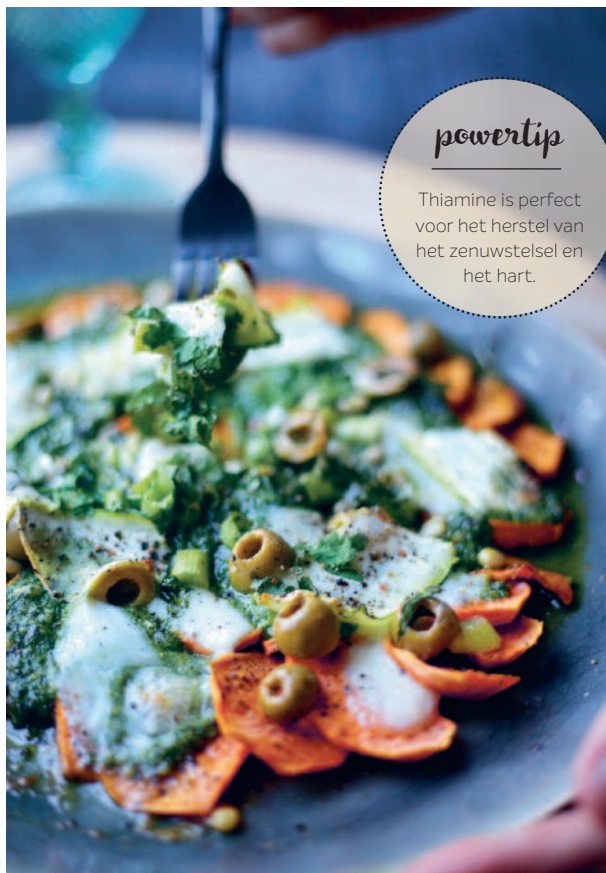
### Slaaptonic:

- 180 ml amandelmelk
- 110 ml ongezoet kersensap
- 1 el agavesiroop of honing

Verwarm alles op een laag vuurtje, niet laten koken.

# Zoete aardappel met spinaziepesto

2 personen – werk: 10 min. – gaartijd: 25 min.



## powertip

Thiamine is perfect voor het herstel van het zenuwstelsel en het hart.

2-3 zoete aardappels  
olijfolie  
peper en zout

### Spinaziepesto:

150 g spinazie  
paar blaadjes basilicum  
1 teentje knoflook  
60 ml olijfolie

75 g pompoenpitten  
1 bolletje mozzarella  
1-2 lente-uitjes  
8 olijven  
½ courgette  
2 el pijnboompitten  
handvol rucola

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de zoete aardappels in dunne schijfjes. Neem een platte ovenschaal en schik

de aardappelschijfjes in een ronde vorm over elkaar. Besprenkel met de olijfolie en kruid met peper en zout. Plaats 10-15 minuten in de oven.

Maak ondertussen de spinaziepesto klaar. Meng alle ingrediënten in de blender.

Kruid deze pesto af met peper en zout.

Haal de zoete aardappelpizza uit de oven. Snijd de mozzarella, de lente-uitjes en de olijven in stukjes en schik ze over de pizza.

Halveer de courgette, snijd ze in dunne reepjes en voeg ze toe. Strooi er de pijnboompitten over. Werk af met verse kruiden (peterselie, basilicum...) en dresseer met de spinaziepesto. Laat 10 minuten bakken in de oven.

Werk af met een handvol rucola.



WEEK  
**1**

DAG #5 DD. .... / ..... / .....

RUSTDAG

water 0,5 l

groenten & fruit

slapuren

MIND work-out

**FEEL GOOD CHECK**

Noteer een paar zinnen in de ochtend: je gevoelens, je ideeën...

ONTBIJT \_\_\_\_\_

LUNCH \_\_\_\_\_

DINER \_\_\_\_\_

SNACKS \_\_\_\_\_

*Even minder doen...*

Alles heeft een ritme, jouw lichaam heeft een ritme, jouw relatie, jouw job. Je kunt zelf dat ritme bepalen of bevelen. Stress en angst zorgen voor een onjuist ritme, waardoor je druk voelt. Probeer vandaag je eigen, natuurlijke ritme terug te vinden.

MAAK JE KEUZE

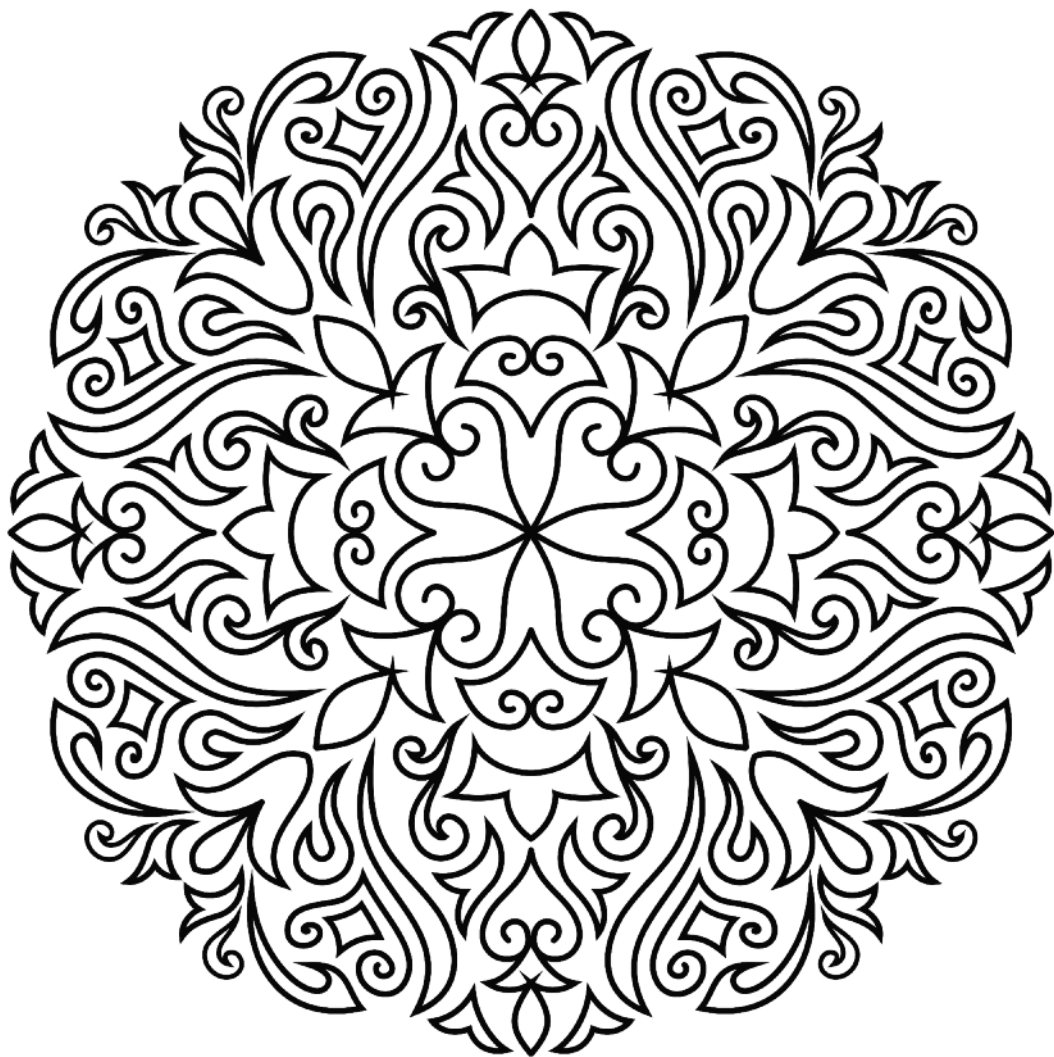
MIJN GEVOEL ERNA?

Ga de natuur in. Dit zorgt ervoor dat je lichaam herstelt en zijn eigen ritme terugvindt.

Loop blootsvoets in het gras. Voeten zijn een van de grootste geleiders van energie, ze activeren al je zenuwuiteinden.

Ga rechtop staan, breng je hoofd naar de grond, armen ontspannen naar beneden. Blijf 1-3 minuten gewoon ondersteboven hangen. Dit brengt je hypofyse en hormonen weer in balans.





## MIND MOOD MANDALA

Kleur jouw mandala, gebruik de kleuren die overeenkomen met jouw gevoel deze week:

*Work-out?*

*Nee, rustdag!!!* 😊

- Moe
- Gelukkig
- Ontspannen
- Stressvol
- Energiek
- Happy
- Triest

Deze oefeningen zorgen voor herstel en voor een frisse start van jouw dag. Je laat stress los en zorgt voor een adrenalineboost.

Ik herhaal mijn reeks oefeningen: (keuze uit) 1 – 2 – 3 keer

Pauze tussen de reeks: 30 seconden – 1 minuut – langer dan 1 minuut



*Ik doe 'm  
nog eens*

*Liever  
iets anders*



**2-3 MINUTEN**

::: Cat-cow

**HOUDING**

Ga op handen en knieën zitten met je knieën op schouderbreedte.

**UITVOERING**

Adem in, breng je hoofd omhoog en maak je rug hol. Adem uit, breng je hoofd naar beneden en maak je rug helemaal bol.



*Brengt ruimte en flexibiliteit in jouw ruggengraat, maar ook in je schouders en je nek. Het zal rugpijn verminderen en een boost geven aan je rug door de spieren los te maken.*

**powertip**

MOOI WEER?  
Doe dan je  
work-out buiten.



**2 MINUTEN**

::: Legs wide spread

**HOUDING**

Ga zitten met je benen gespreid. Maak je recht en lang, strek je armen boven je hoofd.

**UITVOERING**

Adem in, adem uit en kom met je armen en bovenlichaam naar beneden, naar je linkerbeen. Adem weer in en kom rechtop. Adem uit en ga nu naar je rechterbeen. Doe dit in een ritmische beweging.



*Deze oefening rekt je hele lichaam van je onderbeen tot aan je hoofd. Verlicht hoofdpijn en vermoeidheid. Heerlijke ontspanningsoefening.*



WEEK  
**1**

DAG #6 DD. .... / ..... / .....

water 0,5 l

groenten & fruit

slaapuren

mind work-out

**JOUW NOTITIES**

Ik beloon mezelf vandaag met:

ONTBIJT \_\_\_\_\_

LUNCH \_\_\_\_\_

DINER \_\_\_\_\_

SNACKS \_\_\_\_\_

**INTENSITEIT VAN  
JE WORK-OUT**

Op een schaal van 1 tot 10

1

Licht, langzaam

3

Makkelijk, ademen gaat vlot

5

Behoorlijk, diepere ademhaling  
en hogere hartslag

7

Zware work-out, praten gaat moeilijk

10

Maximum power, zo hard als ik kon

(Omschrijf je eifer!)

*Fit tip*

Bouw alles langzaam op, geef je lichaam de tijd en de ruimte om te wennen aan de work-outs. Geef jouw spieren voldoende tijd om te herstellen.

Zorg ervoor dat je alle spieren aan bod laat komen, zodat je lichaam in balans blijft. Deze oefeningen zorgen voor een *self-care*-moment, en dat helpt je om je lichaam te laten herstellen.

Je kunt deze oefeningen doen op elk moment dat jij het nodig vindt.

Heb je de oefening gedaan?  JA  NEE

Heb je nog meer beweging of sport gedaan vandaag?

JA  NEE

Zo ja, wat? Hoelang? \_\_\_\_\_

#STAPPENTELLER: \_\_\_\_\_



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**

Claudia Van Avermaet

**FOTOGRAFIE**

Stefanie Faveere en Claudia Van Avermaet

**VORMGEVING**

quod. voor de vorm. – Leen Depooter

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

© Uitgeverij Lannoo nv, 2018  
D/2018/45/118 - NUR 450  
ISBN 978 94 014 5199 4

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.

