

Bye bye, belly fat..

WEEKJE AFVALLEN IN ALGARVE



DR. EVA ORSMOND



ZON, ZEE EN AFVALLEN IN HET ZUIDEN VAN PORTUGAL. SOLAR ALVURA IS HET NIEUWSTE HEALTH HOTEL IN ALGARVE WAAR DE NADRIK LIGT OP EEN (HERNIEUWDE) GEZONDE LEEFSTIJL MET HET JUISTE GEWICHT. KARIN BARNHOORN NAM VOOR TALKIES DE PROEF OP DE SOM EN GING OP 'AFVALVAKANTIE'.

TEKST EN FOTOGRAFIE Karin Barnhoorn

Dat moment dat je je realiseert dat je eigenlijk alleen nog maar jogging-achtige broeken draagt. Ik ben gek op mijn leggings van Deblon, maar als ik deze draag omdat ik mijn (spijker)broeken niet meer dichtkrijg, is er iets meer aan de hand. In één woord: buikvet. Dat is het probleem. Waar ik normaal een weekje extra oplet en meer beweeg, lijkt dit opeens niet meer te werken. Die paar kilo's op die oncharmant plek blijven rustig zitten. Hormonen en leeftijd, daar heeft het mee te maken. Tijd om hier iets aan te doen en daarom check ik in bij Solar Alvura Health Hotel. Dit nieuwe, boutique wellness hotel, net buiten het karakteristieke dorpje Moncarapacho in Algarve, ligt verscholen tussen de sinaasappel-, palm- en amandelbomen op slechts twintig minuten rijden van Faro airport. Vanaf het dakterras is er prachtig zicht op de zee.

DR. EVA

Solar Alvura is afgelopen zomer geopend door de Finse arts Eva Orsmond. Ze is vooral bekend van haar twee afvalklinieken in Ierland, kookboeken voor gewichtsverlies en Ierse televisieshows. In dit besloten hotel ligt de focus op afvallen en gezond leven. Van het begeleiden van mensen met obesitas, het terugdraaien van diabetes type twee tot het verliezen van een paar kilo: het is hier mogelijk. Het was al meer dan twintig jaar de droom van de energieke dr. Eva om, als aanvulling op haar klinieken, een gezondheidshotel te realiseren met de nadruk op gewichtsverlies. Na zoektochten in zowel Frankrijk en Italië voor de juiste locatie viel haar oog (en hart) op dit complex in

Portugal. Ze zocht een omgeving waar mensen minimaal een week kunnen verblijven en in *retreat style* een programma gericht op gewichtsverlies kunnen volgen, om vervolgens met een persoonlijk dieetplan thuis verder te gaan. Een heilzame week op alle fronten. Zonder stress, even los van de dagelijkse omgeving, waarbij alles draait om wandelen, yoga, trainen en natuurlijk gezond eten. Ik heb er ook veel nieuws geleerd over voeding en gezondheid!

VLCKD-DIEET

Er zijn momenteel vier programma's: snel afvallen (kickstarter), langzaam afvallen, *tone and shape* en de *gut health* week. Wat alle programma's met elkaar gemeen hebben is dat je in deze week afvalt. Weg met die lastige kilo's. Ik kies - uiteraard - voor *fast weight loss* op basis van het VLCKD-dieet. Met dit *Very Low Calorie & Carbohydrate Keto Diet* verbrand je meer calorieën dan dat je binnenkrijgt. Tijdens de rit vanaf de luchthaven, waarbij je door dr. Eva zelf wordt opgehaald, praten we over mijn eet- en leefpatroon en mijn doelen voor deze week. Zodra we aankomen wordt mijn bagage naar mijn kamer gebracht terwijl ik meteen met dr. Eva naar de *assessment* kamer ga voor de meet en weeg intake. De weegschaal spuugt een bonnetje uit waaruit blijkt dat ik dus zeven kilo ben aangekomen het afgelopen jaar. Op de speciale weegschaal staan is vanaf nu elke ochtend het ritueel. Dr. Eva praat snel en veel, goed opletten dus, en legt uit dat het gevaar van buikvet is dat het een aanjager kan zijn van allerlei ontstekingen in het hele lichaam. Er wordt een persoonlijk plan voor mij gemaakt, waarbij het doel is om tussen de tweeëneenhalf en vijf kilo af te vallen in deze week. Om dit te bereiken is mijn maximale calorie inname rond de veertienhonderd. De nadruk ligt in dit dieet op de combinatie van veel groenten, veel proteïnen en fysieke activiteit om je metabolisme te versnellen en de vetverbranding te stimuleren. Vanaf dit moment ga ik mee met de flow, ik geef me over.

DAGINDELING

Er is een weekschema, elke ochtend ontmoet je de andere gasten in de lobby voor thee/koffie met een halve suikervrije muffin met, als je geluk

hebt, suikervrije jam erbij. Als iedereen in het 'weegkantoor' is geweest, begint de eerste wandeling. Minimaal tienduizend stappen. Dit doen we direct vanuit het hotel. We gaan of de countryside in of we stappen bij dr. Eva in de Jeep richting zee. We maken prachtige wandelingen langs de roze zoutvelden en de kust van Fuseta. Met vaak als bonus een frisse duik in de zee na afloop. De sfeer is relaxed, bijna schoolreis-achtig, als we daarna allemaal met badjas aan de auto weer in gaan. Bij terugkomst ben je echt wel toe aan het ontbijt, afgestemd op je dieetplan, wat bij mooi weer op het terras met zicht op de sinaasappelboomgaard plaatsvindt. De rest van de dag bestaat uit yoga, meditatie of sporten. Alleen als je er zin in hebt, maar het groepsenthousiasme steekt aan en calorieverbranding is het doel. Ik heb overall aan meegedaan. Inclusief nordic walking. Ha!

KIEMSTATION

Er zijn twee chefs in het hotel die ons culinair in de watten leggen, Samuel Gabriel en Edgar Pereira. Ik heb zo ontzettend lekker (en veel) gegeten deze week. De vis wordt elke dag vers gekocht op de bijzondere overdekte 'Mercado' in Olhão, een van de bekendste versmarkten van Algarve. De lunch bestaat uit een verse, elke dag andere, goed gevulde groentesoep met salade, (keto) brood en dip. Verdeeld over de dag zijn er ook nog drie snacks. In de avond pakken de chefs uit met een driegangendiner, op de met linnen gedekte tafels in het restaurant, aangepast aan je wensen en dieetplan. In mijn geval als flexitariër geen rund- en/of varkensvlees, maar ik krijg afgewisseld kip, vis of vegetarisch. Dit alles in overleg tijdens de lunch waar zowel de chefs als de gasten suggesties doen en zo wordt gezamenlijk het menu gecreëerd. De Aziatische rijst (met koolhydraatarm rijstalternatief konjac) met oesterzwammen geserveerd in een enchilada-bakje verdient een ster. Aan tafel legt Samuel of Edgar uit hoe het gemaakt wordt. Je bent ook altijd welkom in de keuken voor tips en recepten. Wat opvalt is dat er veel gebruikt wordt van broccolikiemen. Deze superfood kiemen komen rechtstreeks uit de hal waar het 'kiemstation rek' met twaalf glazen potten met broccoli zaadjes staan en waar vocht en zonlicht het werk doen. Zo makkelijk en zó lekker. Dat ga ik thuis ook proberen.

SPECIAAL ONTBIJT

Omdat er een aantal voedselgroepen tijdelijk uit gehaald zijn (geen fruit want suiker, en maximaal vijftig gram koolhydraten per dag) is het van belang dat er geen tekorten ontstaan in de vitaminen- en mineralenhuishouding. Dit wordt gecompenseerd door de speciale ontbijtproducten en de tussendoortjes van Eurodiet uit Italië. Alles wat je dagelijks nodig hebt, zit hierin toegevoegd.

Voor de zoete smaak wordt er gebruikt gemaakt van Stevia, waar ik vooral de eerste dag aan moest wennen. Mijn favoriete middagsnack is (keto) chili nachos chips met verse baba ganoush. Het recept staat in het boek dat je mee krijgt en is supermakkelijk.

SPA EN MEER

In het hotel zit een spa met twee *treatment rooms*, een gym, hammam en de niet te missen enorme open Afrikaanse tent in de tuin waar we dagelijks yoga doen of sporten met de personal trainer. Toegankelijk voor elk niveau. Je kunt ook losse spabehandelingen boeken (ik ben voor de hot stone massage gegaan) of een keuze maken uit een van de speciale spa-pakketten met facials, body scrubs, massages, pedicure of manicure. Het zwembad met uitzicht op zee ligt een niveau hoger in de grote tuin en is de locatie voor aqua-aerobics. Als je wilt relaxen met een boek, dan kun je lekker op de ligbedden voor de hamman gaan chillen. Hier is ook de *plunge pool* waar je na een bezoek aan de steam room kunt afkoelen.

HET RESULTAAT

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: vier kilo en driehonderd gram! Dat ben ik kwijtgeraakt in deze week. Zonder moeite en eigenlijk met veel plezier. *Sugar cravings* waren op dag twee al verdwenen en een hongergevoel heb ik niet gehad. Ongelooflijk wel. Ik voel me energiek en heb zin om zelf de laatste kilo's kwijt te raken. Hiervoor heb ik een telefonische intake gehad met de kliniek in Dublin en aan de hand van mijn leefpatroon en eetvoorkeuren heb ik een persoonlijk dieetplan voor de komende weken meegekregen. Ook heb ik een aantal ontbijtproducten gekocht om het mezelf makkelijk te maken. Binnen drie weken was ik de resterende kilo's kwijt en, belangrijker, nog steeds! Ik weet nu wat ik wel en niet kan eten en vooral dat ik meer proteïne moet toevoegen. Een plakje kaas dus als je zin hebt in een tussendoortje. Ik shop nu in mijn eigen kast en kan alles weer aan. Ook die Pradabroek van twintig jaar geleden die te mooi was om weg te doen. De knoop kan met gemak weer dicht. Missie geslaagd.

Vanaf 2.100 euro per week, all inclusive. Speciaal voor Talkies Magazine heeft Solar Alvura een mooie aanbieding. Als je voor één maart 2023 een weekprogramma boekt met code Talkies20, dan krijg je twintig procent korting. solaralvura.com ■



'Van het begeleiden van mensen met obesitas, het terugdraaien van diabetes type twee tot het verliezen van een paar kilo: het is hier mogelijk'

