

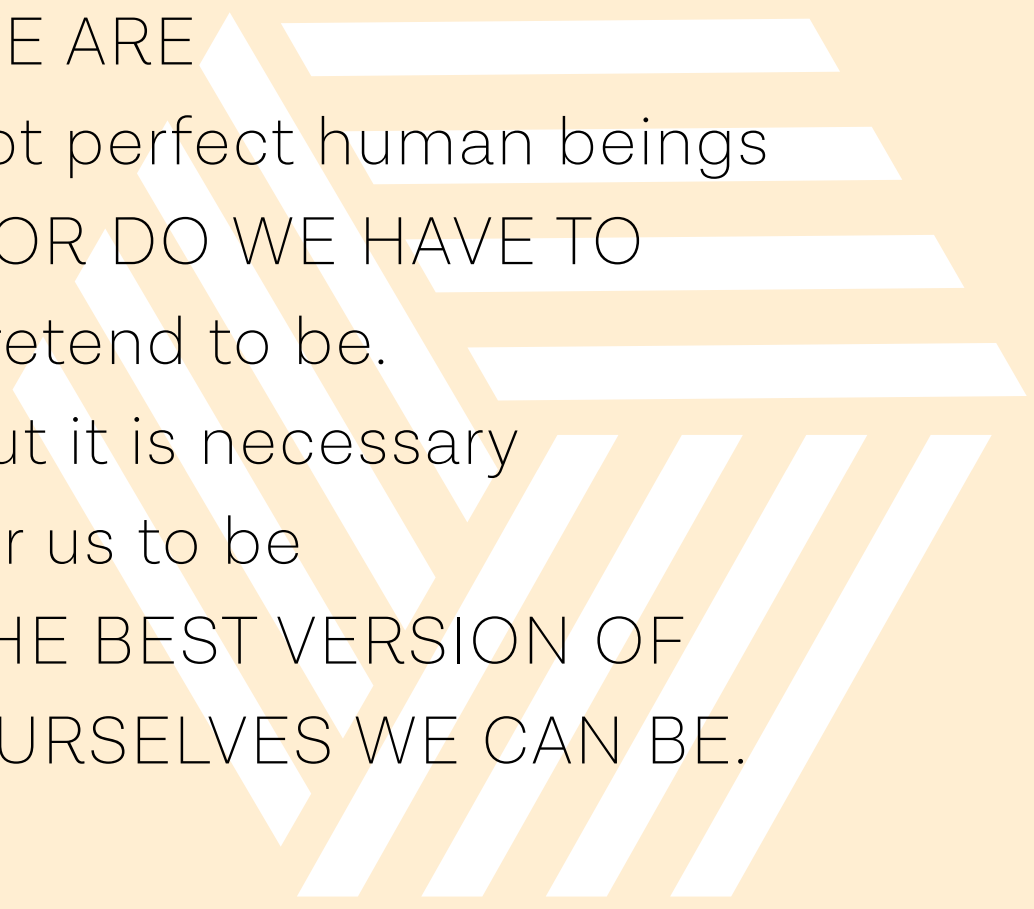


ELLEN  
CHARLOTTE  
MARIE

★

# Je beste lijf na je 40ste

Lannoo



WE ARE  
not perfect human beings  
NOR DO WE HAVE TO  
pretend to be.

But it is necessary  
for us to be  
THE BEST VERSION OF  
OURSELVES WE CAN BE.

# Inhoud

Voorwoord 4

## Inleiding 8

En dan eerst het slechte nieuws: wat gebeurt er met ons ouder wordend lichaam? 8

Geen excuses meer: tijd om te sporten! 8

Waarom je (als vrouw en na je veertigste) aan krachttraining moet doen! 9

## Let's talk MIND 15

Voed jouw geest met positieve vibes 18

## Let's talk FOOD 21

Wat heeft je lichaam nodig voor spieropbouw? 24

Iets over krachttraining en plantaardig eten 25

Bloating of een opgeblazen buik 26

Enkele aandachtspunten bij een veganistisch eetpatroon 26

Mijn favoriete recepten 27

Ontbijt 28

Lunch/Diner 38

Snack/Dessert 56

## Let's talk BODY 71

Mythes over krachttraining ontkracht 74

Jouw trainingsschema: hoe vaak en hoe zwaar? 74

Trainingsschema's:

**WEEK 1** 76

**WEEK 2** 92

**WEEK 3** 110

**WEEK 4** 128

**STRETCH** 146

Colofon 154

# Voorwoord

Als je mij drie jaar geleden had gezegd dat ik een groot deel van mijn vrije tijd in de fitness zou spenderen, en dan nog in het zaaltje waar de zware gewichten liggen te blinken, en dat woorden als *burpees*, *bank press* en *front squat* tot mijn dagelijkse vocabularium zouden behoren, dan had ik eens goed gelachen.

Ambitie om bodybuildster te worden, koesterde ik immers niet. Fitness leek mij maar een saaie bedoening. Ik beoefende liever 'echte' sporten.

In juli 2019 brak ik tijdens het waterskiën mijn arm. Een korte revalidatie was nodig om mijn arm weer goed te doen functioneren. Toch kreeg ik het gevoel dat ik, naast mijn oefeningen en sportuurtjes, op een of andere manier nog sterker moest worden. Dicht bij mijn huis hield een fitnesszaak een opendeurdag. Ik ging eens kijken wat de mogelijkheden waren om er te trainen. Na een aantal jaren eenzame *home work-outs* met instructies van veel te frisse YouTubers op mijn scherm was de spanning er ook wel een beetje af. En ondertussen had ik ook wel de banken op elk speelplein met mijn weerstandsbanden onveilig gemaakt. Ik werd heel vriendelijk ontvangen in de fitnesszaak en... ik schreef me in.

Dit was de start van een volledig nieuw traject op onbekend terrein. Een avontuur dat mij in korte tijd zowel fysiek als mentaal sterker heeft gemaakt en mij nog steeds blijft uitdagen en verbazen. Dagelijks ondervind ik de positieve

effecten ervan. Ik ben zo overtuigd van mijn ervaring dat ik die met jullie wil delen in dit boek. Ondertussen heb ik ook **'In Shape' by Ellen Charlotte Marie** opgericht waar ik mensen persoonlijk begeleid in hun proces om fitter, sterker en gezonder te worden.

Ik schreef dit boek om jullie te motiveren om in het beste deel van je leven het heft in eigen handen te nemen. Hoe je ouder wilt worden, kun je zelf bepalen. Jij bent in staat om je ouderdomsproces grotendeels zelf aan te sturen. Het is aan jou en weet dat het nooit te laat is om aan je beste lijf te beginnen!

Nu is het moment om je lichaam uit te dagen. Als je nu net veertig bent geworden en nog steeds blaakt van energie, of als je net zestig kaarsjes hebt uitgeblazen en amper uit de sofa geraakt, komaan! Het moment is daar om je eerste stappen te zetten of om nieuwe doelen te stellen. *To step up your game*. Je lichaam is tot zotte dingen in staat en je zult er mentaal wel bij varen!

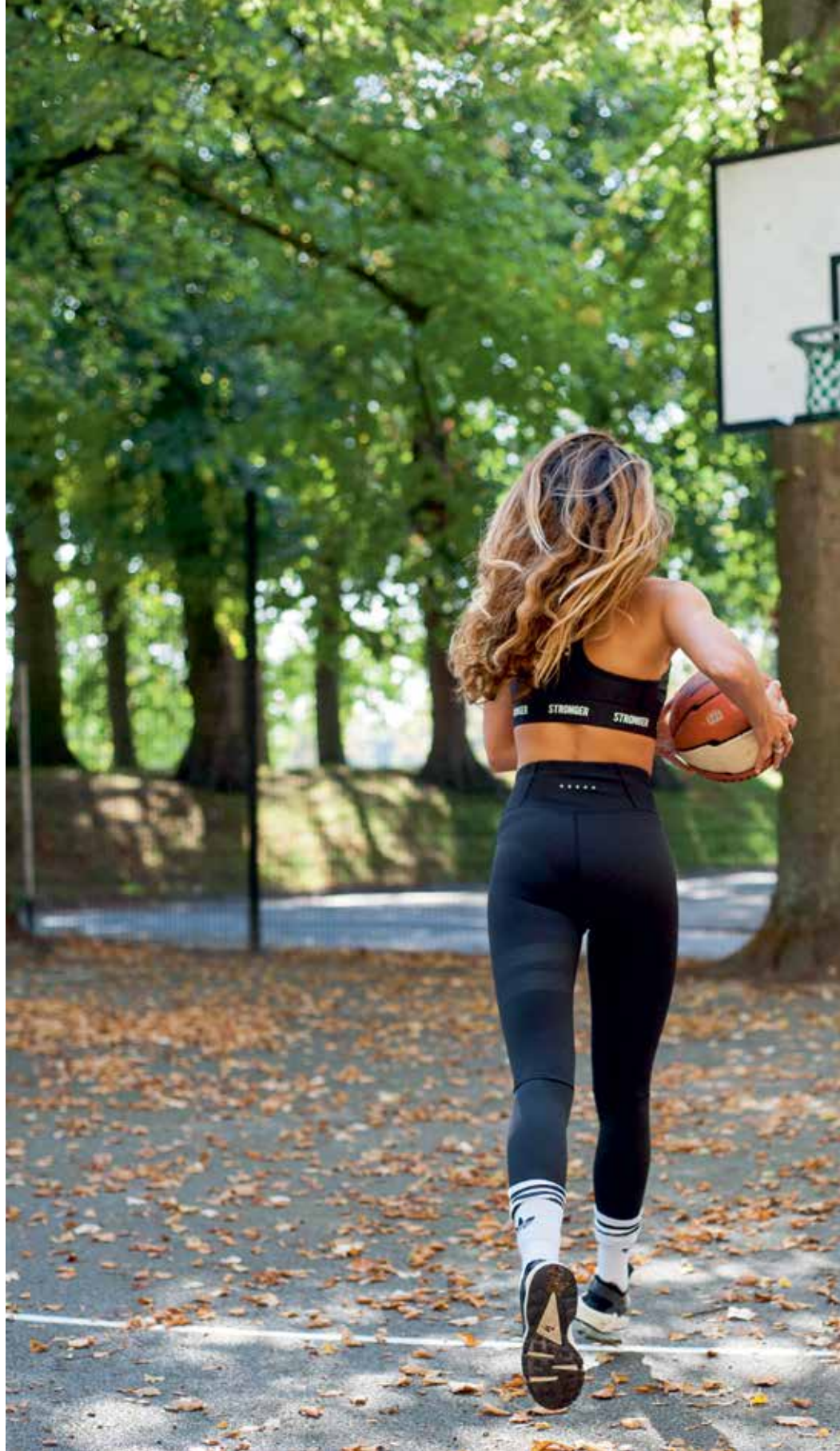
Krachttraining (na je veertigste) biedt enkel en alleen maar voordelen. Trainen met gewichten en weerstandsbanden is niet enkel voor bodybuilders of stoere mannen weggelegd. Met de juiste mindset en in combinatie met evenwichtige en gezonde voeding, is jouw beste en sterkste lijf binnen handbereik!



In dit boek geef ik de voordelen van krachttraining mee, som ik gezondheidstoeven op en ontcracht ik enkele hardnekkige mythes. Met een goed uitgewerkt trainingschema, dat ik samen met fitnesscoach Nelly Gorjainova opstelde, heb je eigenlijk geen excuses meer om in je zetel te berusten. Daarnaast bied ik ook een vijftwintigtal van mijn favoriete plantaardige recepten aan. Ja, sporten en een veganistisch eetpatroon kunnen perfect hand in hand gaan. De vele gezondheidsvoordelen en het gevoel van empowerment krijg je er zomaar gratis bij.

Veel lees- en vooral doe-plezier!

**Ellen**





## Inleiding

‘I’ve failed over and over again in my life. And that is why I succeed.’

Michael Jordan

## En dan eerst het slechte nieuws: wat gebeurt er met ons ouder wordend lichaam?

Wie op jonge leeftijd slank was en plots verrast wordt door een paar kilo'tjes meer, een extra vetrol of een niet meer weg te werken buikje is geen apart geval. Opeens blijven die dagelijkse glazen rosé en die lekkere latte met rozijnenkoek letterlijk en figuurlijk aan de ribben kleven.

Eens je de leeftijdsgrens van 35 bent gepasseerd, begint je metabolisme te veranderen en ga je spiermassa verliezen. Het proces waarbij je spieren verliest en geen vet verbrandt, wordt sarcopenie genoemd. Door dit proces ga je niet alleen kracht verliezen, ook de energie of calorieën die je lichaam nodig heeft voor deze spieren, vermindert. En dat kan resulteren in gewichtstoename. En om het nog erger te maken: dit proces versnelt met ouder te worden, waardoor het steeds moeilijker wordt om je gewicht te behouden of kilo's te verliezen.

Het goede nieuws is dat je met de juiste keuzes van voeding en een aangepast trainingsschema, dit proces positief kunt beïnvloeden. Je kunt het verouderingsproces niet negeren, maar je kunt het wel vertragen door voldoende aandacht te schenken aan je lichaam en geest. De grote hamvraag hierbij is: hoe kan ik trainen en wat moet ik eten (of wat moet ik zeker niet eten) om de klok toch een beetje terug te draaien?

Wetenschappelijke studies tonen aan dat chronische ontstekingen het verouderingsproces versnellen. Die ontstekingen worden gelinkt aan bewerkt voedsel, junkfood en suikers. Het advies luidt: eet meer plantaardig voedsel, maar eet het in pure vorm. Lees vooral de ingrediëntenlijst op de verpakkingen die je in de supermarkt van het schap neemt. Weet wat je eet en beweeg je lichaam!

Ik geef graag enkele gouden vuistregels mee:

- » Vermijd junkfood, bewerkt voedsel en suikers
- » Eet zoveel mogelijk plantaardige voeding
- » Beweeg, beweeg, beweeg!
- » Streef naar een *mindful* leven, een leven waar je geest en lichaam in balans zijn

## Geen excuses meer: tijd om te sporten!

### Herken je jezelf?

*'Ik heb geen tijd om te sporten.'*

Het meest gebruikte excuus moet wel tijdsgebrek zijn. Check je schermtijd eens en gebruik de helft van die tijd om te sporten. Maak tijd om te sporten. Op lange termijn pluk je de voordelen ervan waardoor je uiteindelijk tijd zult winnen in je leven.

*'Ik was vroeger heel sportief, ik kon 20 push-ups en 20 pull-ups doen in 2 minuten.'*

Vroeger was vroeger, het is nu dat telt!



*'Ik loop al de hele dag heen en weer tijdens mijn job.'*

Een fysiek zware job is vermoeiend, maar bij de meeste (andere) jobs bouw je geen spiermassa op en zorg je niet voor welgevormde schouders en stevige armen en billen.

*'Ik begin er volgend jaar aan.'*

Volgend jaar zijn de fitnesscentra misschien alweer gesloten door een ander virus. Uitstel is afstel. Stel niet uit tot morgen wat je vandaag al kunt doen.

*'Ik heb overal pijn als ik beweeg.'*

Vaak het signaal dat je je lichaam in beweging moet zetten!

*'Ik kan mij geen fitnessabonnement veroorloven.'*

Koop in een sportwinkel een paar gewichtjes en een weerstandsband en je bent vertrokken. Of sport samen (buiten) met een vriend(in) en gebruik elkaars materiaal.

*'Mijn sportbuddy kan vandaag niet, dus ik ga ook niet.'*

Ga toch sporten en stuur je sportbuddy een bezwete *after photo*.

*'Mijn sportkleren zijn nog niet gewassen.'*

De joggingbroek die je aantrekt om in de zetel te liggen, kan ook je perfecte sportuitrusting zijn.

Wat je excuses ook zijn, je misleidt eigenlijk alleen jezelf. Je stelt uit om actief en gecontroleerd ouder te worden. Voor de tijd die je nu investeert in je lichaam zul je later beloond worden.

## Waarom je (als vrouw en na je veertigste) aan krachttraining moet doen!

**Het versnelt vetverbranding (in combinatie met HIIT (High Intensity Interval Training) en cardio)**

Het is niet ongewoon dat je in een fitnessruimte de meeste vrouwen aantreft in de cardio-afdeling. Badend in het zweet, op de step-machine, de fiets of de loopband, gefocust op de verbruikte en nog te verbruiken calorieën.

De meeste vrouwen en ja, ook vaak mannen, voelen zich geïntimideerd door de zware gewichten of krachttrainingstoestellen die, laten we eerlijk zijn, het meest bezet zijn door mannen. Als je hun grimassen moet geloven, zijn die toestellen behoorlijk moeilijk en zwaar om te hanteren. Niets is minder waar.

Heel wat vrouwen verkiezen sowieso om zich in het zweet te werken met een urenlange cardiotraining op het programma. Hun doel? De extra kilo's wegwerken. Alhoewel de voordelen van krachttraining de voordelen van cardio moeiteloos overtreffen, bestaat de diepgewortelde misvatting dat enkel cardio effectief is in het vormen van een mooi en slank lichaam. Hiermee wil ik het belang van cardiotraining zeker niet minimaliseren of bekritisieren, maar met enkel cardio krijg je niet het sterke en stevige lichaam dat je voor ogen hebt.

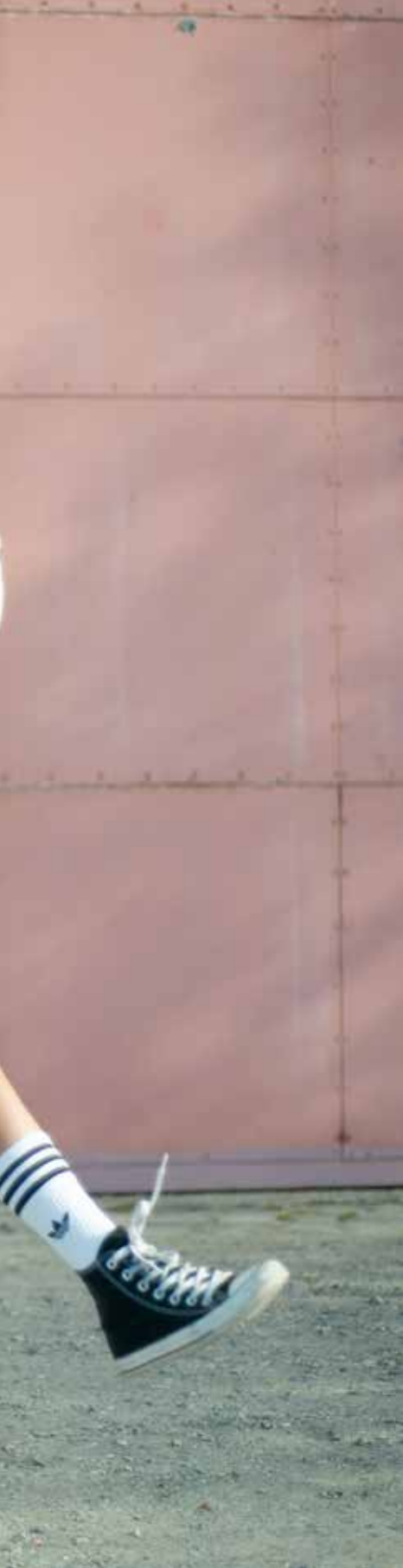
The background features a complex pattern of overlapping, irregular shapes in a light orange or peach color against a white background. These shapes resemble elongated triangles and trapezoids, some pointing upwards and others downwards, creating a dynamic, textured effect.

Let's talk

The image features a white background with a pattern of overlapping, semi-transparent orange and black geometric shapes. These shapes include various rectangles, trapezoids, and triangles, some of which are oriented horizontally and others diagonally. The word "FOOD" is written in a bold, black, sans-serif font, centered horizontally and partially overlaid by the orange shapes. The letter 'F' is partially obscured by a horizontal orange bar, and the 'O's and 'D' are also partially covered by other orange shapes.

**FOOD**





‘Go on, ask me again  
where I get my protein  
from.’

---

# Mango dream nice cream

VEGAN, GLUTENVRIJ

VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

---

## INGREDIËNTEN

- + een handvol bevroren bananen
- + een handvol bevroren mango
- + 1 maatlepel vanille-proteïnepoeder (optioneel)
- + 2 medjoul dadels, ontpit
- + 1 eetlepel tahin (sesampasta) of cashewboter
- + een scheut kokosmelk om te helpen mixen

## TOPPING

- + vers fruit
- + kokosyoghurt



Mix alle ingrediënten in een goede blender. Soms moet je even stoppen, de mix wat aanstampen en opnieuw blenden. Herhaal tot je een roomijsachtige structuur krijgt.

Serveer in ijskoude glazen met extra fruit en kokosyoghurt.

---

# Ocean view bowl

VEGAN, GLUTENVRIJ

VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

---

## INGREDIËNTEN

- + een handvol bevroren ananas
- + 2 bevroren bananen in stukjes
- + ½ koffielepel blauwe spirulina
- + 1 eetlepel cashewboter of tahin (sesampasta)
- + een scheutje haverdrink of kokosmelk (om te helpen mixen)

## TOPPING

- + kokosrasp
- + noten- en zadenmix
- + vers fruit

Spirulina is een alg die bestaat uit 60% eiwitten en bevat een hoog gehalte aan ijzer en vitamine E. De blauwe spirulina is smaakloos en kan zo gemakkelijk toegevoegd worden aan je smoothie om die natuurlijk felblauw te kleuren én je gezondheid te boosten.



Mix alle ingrediënten in een goede blender of foodprocessor tot je een romig 'ijsje' hebt. Het kan zijn dat je af en toe eens moet aanstampen voor je weer verder kunt mixen.

Top met kokosrasp, noten, zaden en vers fruit.

---

# Omega havermout

VEGAN, GLUTENVRIJ

VOOR 1 PERSOON

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

---

## INGREDIËNTEN

- + 250 ml ongezoete amandeldrink of sojadrink
- + 50 g glutenvrije havervlokken
- + snufje zout
- + ½ koffielepel kaneel
- + 1 eetlepel chiazaadjes
- + 1 eetlepel gebroken lijnzaad

## TOPPING

- + vers fruit
- + notenboter
- + gestoaste macadamianoten en kokosschilfers

Breng de plantaardige melk aan de kook. Voeg de haver toe met een snuf zout. Laat ongeveer 4 minuten koken op een zacht vuur tot de haver zacht is.

Voeg de kaneel, chiazaadjes en lijnzaad toe en kook dit alles nog een minuutje mee. Voeg indien nodig wat meer amandel- of sojadrink toe.

Wil je het wat smeüger, voeg dan een eetlepel kokosolie of plantaardige boter toe.

Serveer meteen met vers fruit, notenboter en gestoaste macadamianoten en kokosschilfers. (In een droge pan toasten tot ze goudbruin zijn.)

Haver werkt cholesterolverlagend en bevat antioxidanten, veel vezels en mineralen. Het geeft je lang een voldaan gevoel.





## SCHEMA

# Week 1

**Dag 1:** Upper body

**Dag 2:** Cardio laag-medium intensief.

60 min fietsen, 30 min joggen  
of gym work-out: 15 min crosstrainer / 15 min fietsen  
/ 15 min joggen / 15 min roeien / 15 min stretch  
of **actieve** rust + 15 min stretch

**Dag 3:** Lower body

**Dag 4:** Cardio laag intensief.

Yoga / zwemmen / fietsen + 15 min stretch

**Dag 5:** Upper body

**Dag 6:** Lower body

**Dag 7:** Cardio laag intensief.

Yoga / wandelen / zwemmen + 15 min stretch

### Timer set-up:

Tabata 12 rondes / 30 sec work / 10 sec rust / 4 rondes /  
1 min rust tussen de rondes (te starten na de opwarming)

# UPPER BODY

(materiaal: mat, timer, miniband, bank of stoel)

## OPWARMING

1. Maak in zithouding 5 cirkels met je schouders naar voren en 5 naar achteren. Herhaal indien gewenst.
2. Polsenopwarming: zet je op handen en knieën, met de handpalmen naar boven en de vingers naar je toe. Maak schommelende bewegingen naar voren en naar achteren gedurende een 30-tal seconden.

## WORK-OUT

30 sec work / 10 sec rust / 3 rondes (minimaal 2)

# 1

### 1. Miniband pull apart

Sta recht, met de miniband over je polsen. Houd je armen gestrekt ter hoogte van je heupen.

Span de band maximaal op door je armen verder uit elkaar te duwen. Houd 2 sec aan en ontspan.



Herhaal.

Met elke beweging ga je een stukje hoger tot je armen zich helemaal boven je hoofd bevinden. Daarna laat je je armen terug zakken met dezelfde bewegingen.

## 2. Push-up



basic push-up



alternatieven

Ga in een plankpositie op je handen en je voeten staan. Zak in deze houding door je armen tot net niet aan de grond en duw jezelf terug op. Richt je ellebogen naar achteren.

Indien nodig, doe je een *hand-release* variant waarbij je je traag laat zakken tot je helemaal op de grond ligt. Duw jezelf terug op.

Derde optie: start vanuit handen- en knieënstand met je handen onder je borsten (niet onder je schouders). Probeer je langzaam te laten zakken en impulsief op te duwen, terug in de beginpositie.

### 3. Bend over row



Sta recht en buig lichtjes naar voren met rechte rug. Doe de miniband over je polsen en span aan door je handen verder uit elkaar te brengen. Duw je ellebogen naar achteren en breng je schouderbladen samen. Trek je schouders niet op. Houd de miniband gespannen gedurende de volledige oefening. Herhaal de beweging.

### 4. Dips (vanop de stoel of bank)



#### basic

Steun met je handen op een bank/stoel en strek je benen voor je uit. Steun op je handen en laat jezelf zakken door de ellebogen te buigen tot ze net onder je schouders zijn, en duw jezelf explosief terug op. Iets minder intensief, is met gebogen knieën en voeten dichterbij je toe.



#### advanced

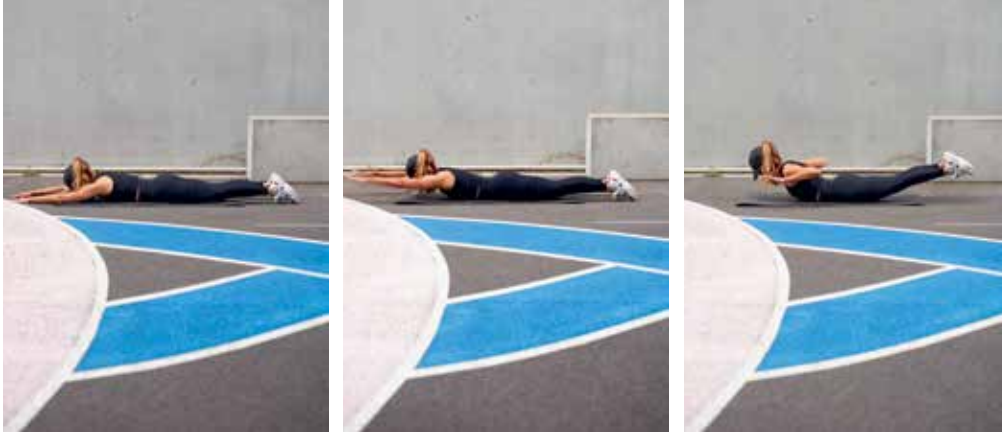
**Na 3 rondes 1 min rust**

30 sec work / 10 sec rust / 3 rondes  
(minimaal 2)

# 2

## 1. Swimmers

Ga op je buik liggen, met je hoofd naar beneden en je armen gestrekt voor je. Lift je bovenlichaam zo hoog mogelijk van de mat. Lift tegelijk ook je benen. Dit zal ook je bilspieren activeren en de oefening wat intensiever maken.



In deze houding maak je een zwembeweging met je armen door je schouderbladen naar achteren samen te trekken. Houd je blik naar de mat gericht.  
Daarna strek je je armen terug voor je en herhaal je de zwembeweging.  
Laat je bovenlichaam niet zakken.

## 2. Scapula push-up

Ga in een plankhouding op je handen en voeten staan. Je armen blijven gestrekt.  
Duw je schouderbladen samen zonder door je armen te buigen.  
Houd even aan en ga terug naar de beginpositie.  
Dit is een heel kleine, maar krachtige beweging. Herhaal traag en gecontroleerd.  
Als alternatief kun je starten vanuit een handen- en knieënpositie.



### 3. Superman



Ga op je buik liggen, de armen gestrekt voor je. Span je buik- en bilspieren op en lift je benen zo hoog mogelijk van de mat. Houd je blik naar beneden gericht. Houd 30 sec aan.

### 4. Plank to pike



Ga in een plankhouding op je handen en voeten staan. Je handen iets wijder dan schouderbreedte.

Duw je heupen naar boven tot je een V-vorm met je lichaam maakt. Je armen blijven gestrekt. Houd 2 sec aan en kom terug in een plankhouding. Houd je bil- en buikspieren gespannen.

**Na 3 rondes 1 min rust**

30 sec work / 10 sec rust / 3 rondes  
(minimaal 2)

# 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 en recepten

Ellen Charlotte Marie

## Fotografie

Ellen Charlotte Marie en Antoine De Clerck

## Trainingsschema's

Ellen Charlotte Marie en Nelly Gorjainova

## Kledij

Stronger

## Vormgeving

quod. voor de vorm. – Leen Depooter

---

## Bronnen:

[encorecoaching.be](https://encorecoaching.be), [fitshop.nl](https://fitshop.nl), [healthline.com](https://healthline.com),  
[fit.nl](https://fit.nl), [thebeet.com](https://thebeet.com), [fitshape.nl](https://fitshape.nl), [fonu.nl](https://fonu.nl),  
[drogespieren.nl](https://drogespieren.nl), [thegymsociety.com](https://thegymsociety.com),  
[allesoversport.nl](https://allesoversport.nl), [simplyshredded.com](https://simplyshredded.com),  
[gezondheidsnet.nl](https://gezondheidsnet.nl), [overgang.info](https://overgang.info),  
[energiekvrouwenacademie.nl](https://energiekvrouwenacademie.nl),  
[voedingenfitness.nl](https://voedingenfitness.nl), [trainingpeaks.com](https://trainingpeaks.com)

---



[ellencharlottemarie](https://www.instagram.com/ellencharlottemarie)

[inshape.coach](https://www.instagram.com/inshape.coach)

[nbalencett](https://www.instagram.com/nbalencett)

[www.ellencharlottemarie.com](https://www.ellencharlottemarie.com)

[www.inshape.coach](https://www.inshape.coach)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021

D/2021/45/412

NUR 440/450

ISBN: 978-94-014-8032-1

---

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

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, 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.