

BELGIE-BELGIQUE
P.B./P.P
7023

F Tervuren *uralopers*



Het gelukkige bruidspaar Viviane en Jonny

Contact- en informatieblad
Furalopers Tervuren 2008 nr 1 Maart 2008
V.U.: Het bestuur van de Furalopers

Clubblad

21^{ste} jaargang - nr. 94 maart 2008

COLOFON

Voorzitter

Marleen Lemmens
Kapelweg 3,
3040 Neerijse – 0474/535541
e-mail: marjece@gmail.com

Ondervoorzitter

Harry Janssen
Beekstraat 16,
1933 Sterrebeek - 02/782.19.76
e-mail: harry.janssen@telenet.be

Secretaris

Steven Gillijns
Krokuslaan 15,
3080 Vossem - 02/767.75.12
e-mail : stevengillijns@hotmail.com

Penningmeester

Rob van Hees
M.Despretlaan 6,
1933 Sterrebeek - 02/782.02.49
e-mail: robvanhees4@hotmail.com

Sportcommissaris

Martin Thoré
Brusselsesteenweg 505a,
3090 Overijse – 02/6573846
e-mail: martin.thore@telenet.be

Advertenties

Prijs per jaargang
1/1 blad – 125 EURO
1/2 blad – 62,5 EURO
1/3 blad – 50 EURO
1/6 blad – 25 EURO

Bankrekening Furalopers: 068-2075123-29

Aangesloten bij Sporcrea vzw – Atletiek: nr 1073002. Groepstrainingen op zondagmorgen en woensdagavond. Individuele training van maandag tot en met zondag.

INHOUD

Woordje van de voorzitter	1
Wedstrijdkalender WMC	2
Nieuwe leden	3
Nieuwe kledij	5
Furafestijn	7
Doctoraat Steven Gillijns	9
Interview Meriel	11
Man met buikje	14
Stretchen is nergens goed voor	15
Combinatie sport en alcohol	17
Hel van Kasterlee	18
Gezonde voeding	22

De verantwoordelijkheid voor de ondertekende bijdragen wordt volledig gedragen door de auteur(s). De niet-ondertekende bijdragen verschijnen onder de verantwoordelijkheid van het bestuur.

Woordje van de voorzitter

Beste leden,

Voor velen onder ons loopt het nieuwe loopseizoen alweer enkele maanden, maar nu de eerste wedstrijd van het joggingcriterium van de Watermolencup alweer gelopen werd, is het competitiebeestje wellicht bij iedereen beginnen kriebelen.

Velen zullen dit jaar hun eerste 20km van Brussel lopen, anderen hebben zich voorgenomen om hun eerste marathon te lopen of elke maand 1 marathon?

De meeste onder ons hebben hun ultieme doel voor dit loopseizoen al lang geleden vastgelegd.

4 Furalopers (Erwin, Patrick, Martin en Koen) willen de uitdaging aangaan om samen de Oxfam-Trailwalker mee te lopen. Samen moeten zij een parcours van 100 km in de Hoge Venen afleggen binnen 30 uur.

De Oxfam-Trailwalker is niet alleen een sportief gebeuren, door hun deelname betuigen deze Furalopers ook hun steun aan Oxfam-solidariteit, een organisatie die meer solidariteit met het Zuiden nastreeft.

Ook wij kunnen Oxfam en deze Furalopers (team 26) steunen. Hoe? Gewoon door aanwezig te zijn op hun Pastafestijn of BBQ, het team heeft immers geopteerd om op een aangename manier fondsen te werven voor dit sportieve evenement.

Wie graag wat meer wil weten over dit initiatief, kan een babbeltje doen met 1 van hoger genoemde mannen of gaan kijken op www.oxfamtrailwalker.be.

Furalopers zijn niet enkel gericht op competitie. Zij dragen andere mensen en het clubleven een warm hart toe.

Onze laatste clubactiviteit van 23 februari kan dit eveneens bevestigen. De voorbereiding van deze avond en de avond zelf verliepen heel vlot dankzij de vele helpende handen en de opgedane ervaring in de loop van de voorgaande jaren door onze vaste medewerkers.

Bedankt, lieve medewerkers.

Om af te sluiten wens ik iedereen nog een heel prettig loopseizoen toe,

Marleen

Vergeet deze data niet!

- 6 april: Furaloop
- 26 april: Pastafestijn tvv Oxfam Trailwalker in Eurofoot.
- 22 juni : 20 jaar Furalopers
- 12 juli : BBQ tvv Oxfam Trailwalker in de Gemeentelijke Feestzaal te Duisburg

en kijk regelmatig eens op www.furalopers.be.

Wedstrijdkalender Watermolencup 2008

15° editie

1	Maandag 24 maart	15:00	Erps Kwerps	Paasjogging	12.0 km
2	Zondag 6 april	15:00	Tervuren	Furaloop	16.0 km
3	Zaterdag 12 april	15:15	Dworp	Herisemjogging	11.0 km
4	Zondag 20 april	11:00	Melsbroek	Drie Kastelenloop	12.0 km
5	Vrijdag 2 mei	20:00	Hoeilaart	Felix Sohieloop	11.0 km
6	Zondag 18 mei	10:00	Tervuren	Parkloop	13.0 km
7	Zaterdag 21 juni	15:30	Machelen	Jogging van Machelen	10.0 km
8	Zaterdag 26 juli	16:00	Overijse	Zavelenborrejogging	13.5 km
9	Zondag 3 augustus	15:00	Kortenbergh	Excuusjogging	12.4 km
10	Vrijdag 15 augustus	14:00	Zaventem	Dwars door Zaventem	21.0 km
11	Zaterdag 23 augustus	16:00	Overijse	Druivenjogging	11.0 km
12	Zaterdag 4 oktober	15:30	Steenokkerzeel	Stratenloop	10.0 km
13	Zondag 12 oktober	14:00	Huldenberg	Herfstjogging	10.8 km

Voor meer informatie over het criterium zie www.watermolencup.be. Onder Download vindt men reglement.

CAFE EUROFOOT
SNACKS & BROODJES
HET MUZIEK- EN SPORTCAFÉ

de Klein Michel
BRUSSELSSTEENWEG 82
3080 TERVUREN
Tel (02)767.82.51

Open vanaf 11u15
W.E. 16 u.
MAANDAG TOT 18 u.

ZANDMAN

ZANDSTRALEN VAN :
✓ AUTO- EN MOTG- ONDERDELEN
✓ GLAS EN SPIEGELS
✓ ANTIEKE MEUBELN

Liststraat 16 - 1910 Nederokkerzeel
Tel + Fax 016-65 02 72
BTW 732.334.459

Nieuwe leden

Normaal worden de nieuwe leden in het voorwoord van de voorzitter verwelkomd.

Dit jaar wijden we een speciale pagina hieraan omdat we uitzonderlijk veel leden op 1 januari 2008 hebben mogen verwelkomen, namelijk 71.

De meeste nieuwe leden zijn Starrunners die het 5 en 10 km programma hebben gevolgd. Verder hebben zich via onze Website ook nieuwe leden aangemeld.

Was onze club tot voor enkele jaren bijna een mannenaangelegenheid nu zijn de vrouwen zeer goed vertegenwoordigd. Wat betreft het aantal leden is de verhouding nu ongeveer 50/50.

Bij deze verwelkomen we de volgende nieuwe leden en hopen dat ze lang en met veel plezier bij onze club blijven:

Al-Far Sana'a, Bastin Myjane, Beckers Fabienne, Bossuyt Kristien, Bouvin Patricia, Breukelaar Johan, Beunckens Eef, Buelens Alain, Buelens Mona, Casier Lieven, Cluytens Ilse, Cogen Anka, Craessaerts Johan, Craps Martine, Dekerk Sandra, De Picker Dominique, Den Boer Marjolein, Desmet Erna, Desmet Kristel, Donnay Huguette, Dons Greet, Elens Steven, Guesquiere Geert, Hanikenne Muriel, Hauwaert Jan, Hoekstra Pieter, Hooij Charlotte, Hooij Sabine, Huylebroeck Tine, Ipema Janneke, Jansen Wil, Jonné Lieve, Kelchtermans Karen, Koens Ilse, Kuijpers Veronique, Lechat Louis, Leemans Jean Marie, Loomans Bie, Mommens Benjamin, Moras Heleen, Murray Katja, Peeters Anne, Poelmans Denise, Rochus Delphine, Rochus Frans, Rochus Judith, Rochus Judith, Scheêre Wim, Schroeders Manu, Smagghe-Elskens Marie-Laure, Strynckx Nathalie, Uyttenhove Frank, Van de Walle Steven, Van Den Bergh Marina, Van der Eerd Eric, Van der Meulen Ellen, Van Dijk Jose, Van Genechten Ivo, Van Gucht Stephane, Van Roey Bernard, Vanaudenrode Sophie, Vanbeneden Inge, Vandenheuvel Helena, Vander Veke Guy, Verbeek Maria, Verbrugge Nicole, Verdeyen Debbie, Verstraeten Fabienne, Viberbo Cilia, Weiss Lucie, Wyseur Fliep.

Het Bestuur.

LIPSIUS – HAGELAND

Reisbureau

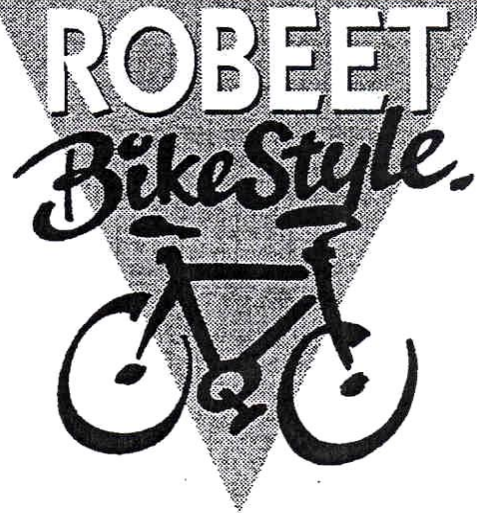
Vliegtuigreizen, Autoreizen, Busreizen, Cruises,
Incentives, Reizen op maat
Alle bestemmingen met de beste touroperators

Vraag ook onze speciale folder voor alle ski-reizen
Heeft U nog vragen? Kom gerust even langs

J. Lipsiusplein 3
3090 Overijse
Tel : (02)687 36 63
Fax : (02)687 25 86

lipsius.reizen@proximedia.be

open alle dagen, behalve op zondag, zaterdag tot 15 u.



Brusselsesteenweg 72 - 3080 Tervuren
Tel.: 02/767.43.38

GERLUX SHOP

Steenweg op Brussel 12
3080 Tervuren

Tel. 02/767.32.32



Uw partner voor uw tuin

Grote keuze in sierheesters, vaste planten,
haagplanten, klimplanten, rozen, fruitbomen
en een uniek aanbod bomen en planten
tot 8 m hoogte

Donkerstraat 8 – 3080 TERVUREN-VOSSEM
Tel : (02) 767.53.71 – Fax (02) 767.87.31

open ma - vrij 8 - 12u en 13 - 18u
zaterdag van 8 tot 17 uur

WIJ DIENEN U ELKE DAG
MET KWALITEIT

van 7u. tot 18.30u.
zon.- en feestdagen van 7u. tot 13u.
maandag gesloten



Brood
Banket

VOGELAERS JAAR
SMISSTRAAT 2
V O S S E N
TEL 02/768 13 13

Roomijs
Pralines



Bank

Dexia Druivenstreek cvba

Tervuren	02/7661270 Fax 02 766 12 79
Overijse	02/6860490 Fax 02 686 0499
Bertem	016/490649 Fax 016 44 13 29
Hoeilaart	02/6582240 Fax 02 658 22 49
Leefdaal	02/7661420 Fax 02 766 14 29
Huldenberg	02/6861010 Fax 02 686 10 19
Jezus-Eik	02/6861120 Fax 02 686 11 29

De nieuwe clubkledij is er!



Prijs wedstrijd-kledij:
Singlet (voor heren) = 7.50 euro
Topje (voor dames) = 10.00 euro

**Deze wedstrijd-kledij kan je vanaf nu aankopen
bij Martin of Marleen.**

**Wie nog graag kledij bij Jako (trainingsvest, trainingsbroeken, shirts ...) bestelt,
kan dit nog doen tot eind april!**

**Voor een bestelbon of meer info over deze kledij, kan je terecht bij Martin of
Marleen!**

Waar wij gaan doet men aan energie besparing.
Omdat onze installatie aan de laatste nieuwigheden
beantwoorden.

**Aangenomen Installateur Unerg
Specialist S.G.T. Systeem**



**Mechelsestraat 23
DUISBURG
Tel. 02/767.59.96**

BVBA SMETS & C°

CENTRALE-VERWARMING – SANITAIR

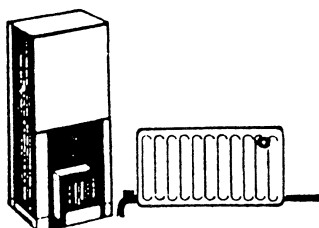
Wij plaatsen naargelang ieders beurs
alle Sanitaire installaties.

Waterleidingen bestaande uit
Vernette Polithyleen buis.
Geen roest- of kalkafzetting

De aflopen bestaan eveneens uit polithyleen met
gelaste verbindingen

Kraanwerk FRIEDRICH Grohe
Ideal Standard

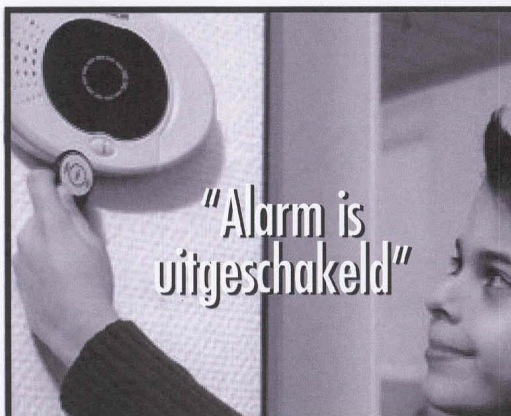
Specialiteit : plaatsen van massagebaden



A.M.E.
SECURITY

Ministerieel nr 20 0150 19 - Erkenning INCERT: B-1603
Uw partner in huisbeveiliging
KIES VOOR EEN PROFESSIONELE AANPAK

**3 jaar
garantie**



"Alarm is
uitgeschakeld"

**Easy Series
Inbraakdetectie**
Beveiliging
vereenvoudigd



Technische service
24u op 24u

02 767 09 02

Theo Wautersstraat 40 - 3061 LEEFDAAL (Bertem)
FAX 02 767 29 15 - www.ame.be - info@ame.be

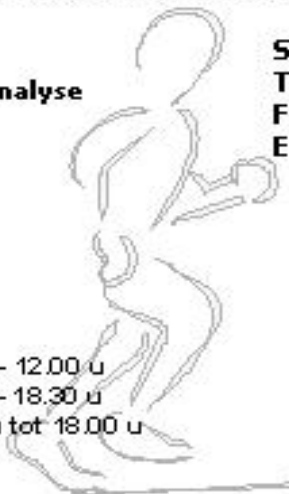


INCERT

WATERMOLEN *Sport*

= RUNNINGSHOP =

- Sportschoenadviescentrum
- Dynamische en statische voetanalyse
- Aanpassingen
- Trainingsadvies
- Technische loopkledij
- Hartslagmeters
- Accessoires



Stationsplein 7 3090 Overijse
Tel : 02 687 73 11
Fax : 02 782 27 84
E-mail : watermolensport@tijd.com



OPENINGSUREN:

Van dinsdag tot vrijdag: 9.00u – 12.00 u
14.00u – 18.30 u
Zaterdag: doorlopend van 10.00u tot 18.00 u
Zondag en maandag : gesloten



Het Furafestijn.

De voorbereiding



Het Furafestijn.

Het eet- en drinkfestijn kan beginnen.



Het feest duurde tot in de kleine uurtjes maar de foto's hiervan zijn onduidelijk.

Doctoraatsverdediging Steven Gillijns

7 december 2007

Op 7 december 2007 was het voor mij de grote dag. Na een periode van ongeveer vier jaar verdedig ik mijn doctoraal proefschrift voor een jury van professoren en een publiek bestaande uit collega's, vrienden en familie. In de aula van het Arenbergkasteel zitten ook vier Furalopers: Marleen, Jean-Claude, Martin en Harry.

In een presentatie van 45 min licht ik hen eerst de belangrijkste resultaten uit mijn onderzoekswerk toe. Ze worden ingewijd in de wereld van de dynamische systemen, het Kalman filter, data assimilatie en ruimteweer (termen die jullie nu wellicht vreemd in de oren klinken, maar na het lezen van deze tekst waarschijnlijk niet meer). Vervolgens maken ze mee hoe ik gedurende nog eens 45 min door de juryleden met vragen bestookt word.



Dan trekken de juryleden zich terug in de kapel van het kasteel voor de beraadslaging. Voor mij treedt er dan een periode van bang afwachten aan. Zullen ze mijn proefschrift goedkeuren of niet? Ik vul deze periode door een babbeltje te slaan. Maar veel tijd heb ik hiervoor niet, want al gauw komen de proffen de aula weer binnen. De voorzitter van de jury leest dan een lange officiële tekst voor waarvan ik de details al lang vergeten ben. Enkel de laatste woorden heb ik onthouden: "Ik verklaar hierbij dat de heer Steven Gillijns de graad van doctor in de toegepaste wetenschappen behaalt." Joepie!



Aan mijn doctoraatsverdediging ging een onderzoeksperiode van vier jaar vooraf. De belangrijkste eis om een doctoraat te halen is immers dat je onderzoek internationaal gerespecteerd wordt: je moet minstens één presentatie geven over jouw werk op een internationale conferentie. Dit brengt uiteraard een zekere mate van druk met zich mee, want het wil zeggen dat je degelijke

resultaten moet behalen, anders laten ze jou niet toe op zo'n conferentie. Maar anderzijds zijn die conferenties ook een mooie gelegenheid om een stukje van de wereld te zien. Zo kreeg ik de kans om o.a. in Sydney en San Diego op conferentie te gaan. Uiteraard liet ik de kans niet liggen om aan deze conferenties een korte vakantie te koppelen.

En dan nu “the real stuff”... In deze paragraaf wil ik jullie kort mijn onderzoekswerk toelichten. Misschien eerst even vermelden dat ik een diploma heb van burgerlijk elektrotechnisch ingenieur. Het kan dan nogal vreemd lijken dat een belangrijk deel van mijn onderzoek gaat over ruimteweer, een discipline uit de fysica die de interactie van zonnedeeltjes met het magneetveld van onze aarde



beschrijft. Op het eerste zicht kan ik hier met mijn achtergrond weinig komen zoeken. Maar niets is minder waar. Het doel van mijn onderzoek is om meetgegevens van satellieten te “assimileren” in simulaties op basis van fysische modellen om zo tot een optimale schatting van het ruimteweer te komen. Gelijkaardige technieken worden door elektrotechnische ingenieurs reeds jaren gebruikt. Ze vormen onder ander de basis voor de automatische piloot van een vliegtuig of voor de aansturing van elektrische motoren. Een belangrijke uitdaging van mijn werk bestond erin om die technieken uit te breiden naar de complexe fysische modellen die het ruimteweer beschrijven. De technische details wil ik jullie besparen.

Bedankt, Marleen, Jean-Claude, Martin en Harry voor jullie aanwezigheid op mijn verdediging.

Steven,

Namens alle Furaleden van harte gefeliciteerd met het behalen van je doctoraat.

Het Bestuur.

Interview Meriel



Beste Meriel, u bent onze clubkampioene van het afgelopen jaar, in naam van alle leden en het bestuur nogmaals proficiat met uw prestatie. Hoe is dat in zijn werk gegaan ?

Eigenlijk heb ik gewoon het geluk gehad dat ik de meeste trainingen kon lopen en ik was ook

gemotiveerd om een tweede keer aan de ‘Watermolencup’ deel te nemen en bijgevolg heb ik veel punten kunnen verzamelen.

Gaat ge het in 2008 nog eens overdoen ?

Nee, dit jaar laat ik de kans aan anderen, ik heb mijn zinnen op de marathon gezet en daardoor heb ik andere trainingsdata. De Watermolencup wil ik ook terug lopen want dat vind ik leuk.

Ben je altijd sportief geweest ? Heb je het van thuis meegekregen ?

Mijn ouders waren ook bij een lopersclub en mijn vader speelde voetbal. Op school was ik altijd met sport bezig, maar gedurende 20 jaar heb ik niet gesport, tot ik voor exact 2 jaar in maart, terug begon te lopen.

Wat trekt u zo bijzonder aan bij het lopen ?

Ik vind het heel onspannend, in het bos lopen vind ik heel leuk. De tijd gaat snel en als je een uur loopt is het zo voorbij.

Welke afstand loop jij meestal ?

12 km is mijn vaste afstand, af en toe 16 km.

Hoe verklaar je dat er recent zoveel meer vrouwen dan mannen beginnen

te lopen ? Bij de start runners is dat onder meer zeer opvallend.

Misschien omdat ze een man zoeken !

Of omdat ze anders niet buiten mogen... (gelach).

Zijn er andere sporten waar je interesse voor hebt ?

In mijn jeugd speelde ik tennis en badminton in een club in Overijse samen met mijn moeder. Van mijn 16 tot 18^{de} speelde ik voetbal in Duisburg bij de 'Redgirls', ik vond dat heel leuk en voor mijn conditie was het ook heel goed.

Nu je het zelf over voetbal hebt, vrouwenvoetbal wint zeer snel aan populariteit, al eens gedacht om de draad terug op te nemen ?

Ja, ik heb er al aan gedacht maar verder nog niet naar geïnformeerd, maar eigenlijk ben ik met het lopen heel tevreden en ik heb er geen nood aan.

Volg je sport in de media ? Op TV of radio, in de krant ?

Zelf heb ik al drie jaar geen TV meer, maar als ik toevallig ergens op bezoek ben kijk ik wel, op radio luister ik wel als Kim Gevaert loopt maar ik ga niet echt op zoek naar uitslagen.

Binnenkort beginnen de Olympische Spelen in Bejing, ga je dat op één of andere manier volgen ?

Nee, niet echt, ik ben daar niet nieuwsgierig naar, ik heb daar eigenlijk geen geduld voor, ik beweeg liever zelf dan de anderen te zien bewegen.

Dat zal bovendien ook wel veel gezonder zijn.

Ik heb bovendien reeds meer dan 3 jaar geen auto meer, dus verplaats ik mij te voet of met de fiets, dagelijks fiets ik 6 km naar het werk.

Welke rol speelt sport voor uw gezondheid ? Is het voor u een noodzaak of doet ge het gewoon omdat ge er u goed bij voelt ?

Een aantal jaar geleden woog ik 8 kilo meer dan nu, na mijn 35^{ste} ging het bij trappenlopen toch wat moeilijker, maar dat is voorbij en ik voel mij vandaag echt wel veel beter.

Let gij op uw voeding, op uw drankgebruik of misbruik ?

Ik eet heel graag gezond, niet vegetarisch maar toch weinig vlees,

wel gevogelte. Dingen die ik zelf bereid, ‘kant en klaar’ porties zijn veel te klein voor mij.

Ben je dan eigenlijk een ‘grote eter’ ?

Ja, dat is zo, vooral ontbijten doe ik uitgebreid, ook tijdens de week. Maar s’ morgens geen warme toestanden, niet op zijn ‘Engels’.

Ben je van plan om in de toekomst meer wedstrijden te lopen ?

Dit jaar wil ik de Watermolencup lopen en de ‘marathon van Stockholm’ op 31 mei, ik wil mij daar niet rond ‘stressen’, ik zet geen tijd voorop maar ik wil hem absoluut wel uitlopen. Daarnaast heb ik onlangs een artikel gelezen over ‘Trailwalking of running’ en dat spreekt mij erg aan, dat is iets wat ik de nabije toekomst wil doen.

Ben je nu al bezig met de voorbereiding op die marathon ?

Ik begin eigenlijk pas deze week met een vast programma uit een boekje. Maar tot nu toe heb ik enkel de gewone trainingen gelopen aangevuld met een extra training per week maar nog geen langere afstanden.

Waarom nu precies de ‘marathon van Stockholm’ ?

Omdat ik Stockholm een prachtige stad vind, ik ben er al 2 maal geweest. Het is blijkbaar één van de mooiste marathons, het is daar ook nog heel gezond, er is daar in de stad weinig verkeer en eveneens naar aanleiding van mijn 40^{ste} verjaardag.

Zijn er nog andere sporten waar ge ooit denkt nog eens mee te beginnen ?

Ik zou heel graag paardrijden en parasailing of iets in die aard doen. Mountainbiken vind ik ook heel leuk op een onbekend parcours in het bos.

Hebt ge nog andere ambities ?

Als ik 50 ben wil ik de marathon van New York lopen.

**Dan hebt ge nog veel tijd om u voor te bereiden.
Bedankt voor het interview, het was mij zeer aangenaam.**

J C Ameye

Man met buikje leeft langer.

Volkskrant 31/12/2007 -Gerard Reijn.



AMSTERDAM. “ Een blijde boodschap in deze weken van overmatig eten: een beetje vet om het middel kan geen kwaad, althans niet bij 55-plussers. En zeker niet bij mannen: bij hen is mager zijn juist een risico. Dat blijkt uit artikelen in het vakblad voor demografen Demos en het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde. Een man met een body mass index (bmi) onder de 23 heeft een levensverwachting die 1,5 jaar korter is dan een leeftijdgenoot met overgewicht. Bmi is het gewicht in kilo's, gedeeld door het kwadraat van de lengte in meters. Zo heeft iemand die 1,80 lang is en 75 kilo weegt een bmi van 23,1. Een bmi van 23 tot 25 wordt normaal gevonden. Voor iemand van 1,80 meter is dat dus een gewicht van 74 tot 81 kilo.

Onder de mannen ouder dan 55 jaar, zo blijkt uit de artikelen, hebben zij met overgewicht, (een bmi tussen 25 en 30) de hoogste levensverwachting.

Zelfs tot een bmi van 36 (en dan ben je zwaarlijvig) verandert er nauwelijks iets aan de sterftecijfers. Ook bij vrouwen stijgt de sterfte nauwelijks met het gewicht, zolang hun bmi onder de 32 zit. Volgens de schrijvers van de artikelen, de demografe Mieke Reuser en de epidemioloog Luc Bonneux, moet het beeld worden bijgesteld dat mager gezond is. Bonneux: 'We moeten ophouden met het problematiseren van het ronde figuur.'

Het idee dat dik ongezond is, is gebaseerd op de stand van de medische wetenschap van voorbije decennia. Te dikke mensen kregen vaak dodelijke kwalen zoals suikerziekte en hart- en vaatziekten. Maar die zijn tegenwoordig goed te behandelen en in veel gevallen te voorkomen. Dikkerds hebben nog wel een grotere kans op hart- en vaatziekten, maar ze gaan er niet meer aan dood.

Dat de matig dikken nu gemiddeld langer leven dan hun magere leeftijdsgenoten, komt doordat ze beter bestand zijn tegen andere levens bedreigende zaken. Zo lopen ze minder snel een infectie op, en hebben ze meer reserve om een ziekte te overwinnen of na een operatie te herstellen. Bonneux en Reuser stellen niet dat dikkerds gezonder zijn; ze hebben alleen gekeken naar de sterftecijfers.”

En wij, Furalopers, maar denken dat we zo goed bezig zijn.

“Stretchen is nergens goed voor.”

Dit was de titel van een artikel in het Het Laatste Nieuws van Marnix Peeters. Oordeel zelf of je het hiermee eens bent. Harry.

Stretchen voor en na het sporten levert niks op. Het voorkomt geen spierpijn achteraf, en het beschermt niet tegen blessures. En als je 'koud' stretcht, loop je zelfs een risico op scheurtjes. Dat staat in een grote Australische studie, en wordt door Vlaamse experts haast volmondig beaamd. Je ziet ze dagelijks: joggers met één been op de schutting, of die uit alle macht een boom lijken omver te willen duwen. Het heet stretchen, en het is al sinds jaar en dag onlosmakelijk met sportbeoefening verbonden. Het zou een wondermiddel zijn tegen stramheid achteraf, en doordat het je spieren uitrekt en versoepelt, zou het je ook behoeden voor kwetsuren. Flauwekul, zeggen ze nu aan de universiteit van Sydney. Het helpt niet voor die dingen, en bij ongeoefende sporters kan het zelfs kwaad. «Klopt voor het grootste deel», zegt professor Romain Meeusen van de VUB - coördinator van het Brussels Labo voor Inspanning en Topsport. «Wat de vermindering van de spierpijn betreft, bestaat er zelfs grote wetenschappelijke eensgezindheid: dat doet het níét, punt uit. Je goed opwarmen en mooi gedoseerd sporten: dat is het enige dat helpt.»

VOET VERSTUIKEN

Qua blessurepreventie bestaan er wel nog believers - al worden ze schaars. «Iemand met een lenigheidsonevenwicht - met één been dat leniger is dan het andere - kan door het 'zwakkere' te stretchen wellicht het risico op kwetsuren verkleinen», zegt professor Meeusen. «Maar hoe ontstaan de meeste kwetsuren? Door - in dit herfstig weer - op een kastanje te trappen en je voet te verstuiken. Dat ga je echt niet kunnen verhinderen door vijf minuten één been horizontaal op een hek te leggen.» Het is een bizar bijgeloof, vindt Meeusen: «Denk je nu echt dat je leniger kunt worden door jezelf twee minuten lang wat uit te rekken?

Denk je dat je je conditie verbetert door een keertje rond je huis te lopen? Nee. Het kan geen kwaad, hè- tenzij je stretcht zonder eerst op te warmen, dan kan het wel schaden- maar het helpt voor geen meter. Tenzij je een echt stretchingprogramma volgt: weken- of maandenlang een uurtje per dag heel gerichte en goed begeleide stretchoefeningen doen.» «Er zijn zoveel mensen die in zoveel andere dingen geloven», besluit de professor wat laconiek, op de vraag waarom zoiets nutteloos dan zo wijdverbreid kan zijn.

OP ZIJN BRAZILIAANS

Stretchen moet ergens in de jaren '80 ontstaan zijn, temidden de fitnesshype en het Jane Fonda-denken. «In elk geval zijn de Brazilianen er in die periode in het voetbal mee begonnen, op een WK», zegt sportdokter Kris Goossens. «Meteen was de hele wereld er mee weg, en het is er met geen stokken meer uit te krijgen. Toen het nog niet bestond, hadden we niet meer of minder spierscheuren dan nu, maar bon.»

«Warm je gewoon wat op: zet je spiergroepen in beweging, zodat die niet dubbel slaan bij de eerste 'echte' actie», zegt Goossens. «Daar wat aan je tenen zitten trekken: ik heb daar nog nooit iemand beter door zien voetballen. Ik ben formeel: even de grasmatten aantikken, een kruisteken maken en een Weesgegroetje zeggen, werkt gegarandeerd even goed. En wat ook erg helpt: ga na een match niet elke keer weer tot vier uur in een discotheek staan. Vroeger had je in het voetbal van die enkelingen die zich daar aan bezondigden, nu doen ze 't bijna allemaal. En 's anderendaags maar stretchen.»

Veel topatleten stretchen wél – maar zeer afgemeten, in functie van het nummer waar ze aan beginnen. «Dan wordt het haast een wetenschap», zegt Rudi Diels, trainer van Kim Gevaert. Je kunt je immers, zonder kennis van zaken, gemakkelijk kapotstretchen: «Als je een korte, explosieve inspanning moet doen, mag je je spieren vooral niet té soepel maken, want dan zijn ze hun alertheid kwijt», zegt de trainer.

Cafetaria DIEPENDAL



Yvette - Alain

Lindeboomstraat 30 3080 Tervuren



02/767.75.15



WOONDECOR

**Uw interieuradviseur
Raamdecoratie**

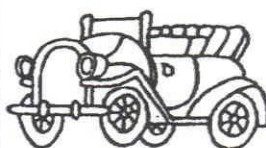
Savelkoul Anita
Verstraeten Patrick

Brusselsestwg 23 - 3080 Tervuren
Tel. 02 767 72 42 - Fax 02 767 89 83

Gsm 0475 85 05 77
www.woondecortervuren.be

VDV AUTO

b.v.b.a.



Alles
voor
de auto

Wijngaardstraat 12 3080 Tervuren

Open: 08:30-12:30 / 13:00-18:00

Zaterdag: 09:15-12:30 / 13:00-16:00

Tel. 02/767 56 97



TEL 02 767 41 16

www.kleinduimpje.info

Klein Duimpje

Kinder- en Jeugdkleding tot 16 jaar
Kinder- en Jeugdmeubelen

Brusselsesteenweg 1
Leuvensesteenweg 7

Tervuren

Combinatie Sport en Alcohol

Combinatie sport en matig alcoholgebruik verlaagt risico op ziekte. (De Morgen 10 januari 2008).

KOPENHAGEN. Geregeld sporten in combinatie met matig alcoholgebruik kan het geheim zijn voor een langer leven. Dat blijkt uit een Deens onderzoek.

Het was al langer geweten dat mensen die af en toe sporten minder risico lopen op hartziektes. Voor wie zo'n levensstijl combineert met matig alcoholgebruik blijkt dat risico nog een stuk lager te liggen. Deense onderzoekers bestudeerden zo'n 12.000 mannen en vrouwen in de afgelopen twintig jaar. Zowat de helft van die mensen zijn in die periode overleden, van wie er meer dan 1.000 stierven aan een hartziekte. Opmerkelijk is dat mensen die nooit bewegen of drinken de helft meer kans maken om te sterven aan een hartziekte. Mensen die niet drinken maar geregeld sporten, verlagen het risico op verschillende ziektes met zo'n 30 procent. Wie sport én enkele glazen per week drinkt, haalt het risico met meer dan de helft omlaag.

Ook voor andere doodsoorzaken gaat die stelling op: niet-drinkers die nooit sporten, leven het minst lang. Matige drinkers scoorden in het onderzoek ook beter in de categorie van de andere doodsoorzaken, of ze nu veel óf weinig sporten. De verklaring kan zijn dat matige alcoholconsumptie het niveau van 'goede' cholesterol verhoogt, en bovendien het bloed verdunt.

Tot zeven pintjes per week zorgen voor een gezonder lichaam. Maar ook wie meer dan zeven biertjes drinkt en geregeld beweegt, loopt minder gevaar op allerlei ziektes dan mensen die nooit bewegen. Uiteraard waarschuwen de experts wel dat overmatig alcoholgebruik nefaste gevolgen heeft.

(Ik denk dat dit onderzoek voor een aantal Furalopers als muziek in de oren klinkt. Redactie).

Waarschuwing aan alle vrouwelijke leden.

Enkele weken geleden is in het bos bij Jezus-Eik een jogster aangevallen door een bromfietser. Zij liep alleen. Ons advies is nooit **alleen** in het bos te gaan joggen. Misschien een uitzondering op uren dat er veel mensen wandelen of joggen en dan nog alleen maar op de brede paden. Laat altijd iemand weten waar je gaat joggen en neem een GSM mee.

Een gewaarschuwd mens telt voor twee.



Hel van Kasterlee 2007: aankomst na 9u18'39" (63/145)

Kasterlee, 16 december 2007. Al om 4u30 heb ik mijn wekker gezet. Een korte, maar krachtige nachtrust moet volstaan om deze – toch wel – uitdagende dag tot een goed einde te brengen. Gisteren was het redelijk hectisch: omdat ik zelf (nog) geen ervaring heb mbt het vervangen van schrijffremmen, ben ik nog snel naar Haacht gereden voor een korte opleiding. Vervolgens ben ik doorgereden naar Overijse om de loopschoenen na te kijken en nog wat warme kleren aan te schaffen, om dan alles nauwgezet voor te bereiden. Op internet heb ik namelijk gelezen dat je best al je materiaal (kleding, voeding, ...) verdeelt over verschillende zakjes zodat je het tijdsverlies bij de wissels kan beperken. Zogezegd zgedaan.



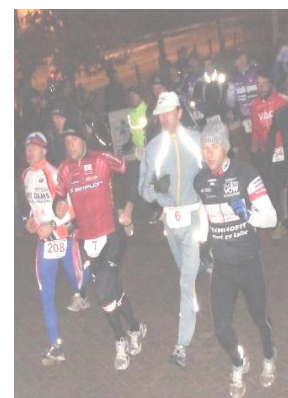
Om 17u had ik nog een afspraak met Bart, mijn begeleider, om het wedstrijdverhaal door te nemen. Tot slot heb ik de fiets en het reserve materiaal nagekeken, mijn sportdrankjes klaargemaakt en de auto ingeladen: het leek wel alsof ik voor 3 weken naar Zuid-Amerika vertrok. Om 21u30 kroop ik met een gerust gevoel in mijn bed: morgen zal het wel lukken ! Ondertussen blijf ik koolhydraten stapelen: Jean-Pierre (Bikesportive Haacht) had me verwittigd – voortdurend pasta eten (en dat doe ik nu al 2 dagen) is een zware beproeving. Wanneer Bart en Benny me ophalen (5u45) heb ik nog een volledig bord op overschot – ik besluit in de wagen verder te eten. Kasterlee is immers een uurtje rijden vanuit Kortenberg.



Aangekomen in de Kempen vliegt de tijd voorbij. Auto uitladen, schrijffremmen nog eens warm maken, een korte wandeling naar de sporthal, controle van de fiets en helm (ja Benny, alleen atleten zijn toegelaten), alles klaarzetten in de wisselzone (wat is daar weinig plaats zeg, per atleet is er één stoel voorzien waar je een volledige sporttas kwijt kan), naar het toilet (voor één keer bij de dames) en dan is het zowaar al tijd om te verzamelen in de startzone (7u45).

Wat volgt is een minuut stiltje voor Benny en de voorstelling van de toppers. De woorden van de organisator zijn nog niet koud wanneer Joeri Vansteelandt het startschot geeft.

Ik besluit als allerlaatste te vertrekken. Daar heb ik 2 redenen voor. Ik ben er zeker van dat ik wat deelnemers kan inhalen. En omdat ik wil absoluut vermijden dat ik te snel zal starten. Mijn buikgevoel kan me namelijk niet overtuigen van een goede loopconditie. De laatste weken heb ik weinig tijd gemaakt om te lopen: ik heb de afgelopen 24 weken gemiddeld 35 kilometer gelopen per week. De laatste 17 weken van de voorbereiding is dit gemiddelde zelfs gedaald naar 22 kilometer per week. Urticaria hadden me namelijk de lust ontnomen om te blijven trainen. De angst om te hervallen blijft namelijk groot. Deze voorbereiding is uiteraard onvoldoende om een schitterende marathon te lopen.



Wel heb ik de laatste weken getraind op de specifieke afstand van een loopronde in Kasterlee. Bovendien kan ik terugvallen op een uitstekende fietsconditie. Aan een rustig looptempo kan er dus weinig mislopen. Tijdens de eerste loopronde beland ik al snel tussen 2 groepjes zodat ik besluit om me te laten uitzakken. Op de lange rechte stukken is er namelijk een beperkte

tegenwind. Halverwege raak ik aan de praat met een man uit Berlare. Ook voor hem is het de eerste deelname. Ondertussen begint mijn hartslag me zorgen te baren. Al van bij de start loop ik rond met een gemiddelde hartslag van 169 slagen per minuut. Dit is hoger dan een loopwedstrijd over korte afstand. Waarschijnlijk te wijten aan zenuwen want bij de eerste bevoorrading (na 6 km) vind ik het correcte ritme (145 slagen per minuut).

Na 1u09' (gem. 12,6 km/u) neem ik rustig de tijd om de overgang naar het MTBiken voor te bereiden. Misschien iets te rustig blijkt achteraf. Na 1u22' verlaat ik namelijk de sporthal om de fietstocht aan te vatten. Er wordt nog nageroepen dat ik niet mag fietsen in de wisselzone.

De hel van Kasterlee kan nu echt beginnen !



Omdat de loopproef me aardig heeft opgewarmd besluit ik de extra winterkledij niet aan te trekken, maar mee te nemen in een zak, die ik later aan mijn begeleiders zal overhandigen. Ik verwacht immers dat de inspanning me op temperatuur zal houden. De weersomstandigheden vallen namelijk zeer goed mee. De temperatuur schommelt rond het vriespunt en de laatste dagen is er geen druppeltje uit de lucht gevallen. Bovendien kunnen we vandaag genieten van een zonnige dag. Dat belooft dus een leuke fietstocht !

Toegekomen aan De Mast (bevoorraderszone) schiet ik in paniek. Ik kan mijn begeleiders namelijk niet vinden. Verdomme, en ik rijd daar met een zakske in mijn hand vol gerief (k-way, modderbril, overschoenen, ...). Ik besluit het zakske bij te houden totdat ik aan den bos kom, en het daar in de kant te smijten. Als ik daar toekom, ben ik echter blij om mijn begeleiders terug te zien. Mijn zakske is dus in goede handen ! Ik kan me opnieuw op de wedstrijd concentreren en sluit onmiddellijk aan bij een groepje van 4 MTBikers.

Het tempo ligt niet hoog, en ik besluit wat te versnellen. Dat is echter niet naar de goesting van mijn kuit, die zowat gelijktijdig in kramp schieten. **Wat gebeurt er nu denk ik dan ?**

Dat heb ik nog nooit voorgehad. Ik besluit de eerste ronde rustig rond te trappen, en veel water te drinken. Aangekomen bij de heuveltjes ben ik opnieuw verrast. Mijn versnellingen willen namelijk niet meer schakelen. Ik zal de volledige wedstrijd afwerken op het middenblad. Achteraf blijkt dat meerdere atleten hier last van hebben gehad. Een combinatie van vriestemperatuur en modder maakt immers dat je versnellingsapparaat gaat vast vriezen. Uiteindelijk zal ik er niet veel last van ondervinden, het parcours is namelijk ook bevroren, zodat het makkelijker berijdbaar is.



Aangenaam verrast ben ik dus als we de modderstrook aansnijden. Deze is namelijk volledig verhard. Waar je normaalgezien alle moeite van de wereld hebt om recht te blijven, kan je vandaag tegen een rustig tempo doorrijden. Naarmate de wedstrijd vordert, komt de modder wel terug. Toch kan ik hier heel wat tijd goed maken in functie van mijn einddoel: finishen in 9u30'. Geheel onverwacht is de zandstrook, die recent is toegevoegd op zo'n 2 km van De Mast. Hier is ploeteren wel de boodschap. Maar het blijft een plezierige afwisseling !

Rondetijden heb ik jammergenoeg niet bijgehouden. Maar ik heb wel een stukje sneller gereden dan gepland. Na ronde één staat Bart klaar om de drinkbus te vervangen en wat energie aan te reiken. Dat is het teken om de gas goed open te draaien. Bijzonder is ook de

vaststelling dat ik mijn tegenstanders kan inhalen op de single tracks (daar waar ik toch enorm tekort schiet als ik toertochten ga fietsen). Na ronde twee zit ik dus goed op schema, en heb ik een uitgebreide bevoorrading voorzien. Aan De Mast zijn Bart en Benny echter nergens te bespeuren. Ik schiet in paniek omdat ik met Bart de afspraak had gemaakt om elke ronde mijn drankvoorraad uit te putten om op die manier mijn vochtbalans te onderhouden. Bij het binnenrijden van De Mast had ik mezelf dus nog snel het laatste vocht toegediend ...



Met een bijzonder beperkte watervoorraad vertrek ik dus voor een derde ronde. Ik besluit dit water te houden om onderweg nog wat gelletjes te verteren, want die zal ik nog wel nodig hebben. In nood kan ik nog altijd stoppen aan de oversteek in Kasterlee, maar dan verlies je uiteraard heel wat tijd. Ondertussen moet ik ook een plaspauze inlassen. Volgend jaar moet ik zeker een vaste plaats afspreken met mijn begeleiders om de bevoorrading te organiseren !

De derde ronde loopt al bij al bijzonder vlot. Toch krijg ik tijdens de 3^e ronde (na 80 km) een bezoekje van de man met de hamer. Inhalen lukt niet meer, zelf ingehaald worden hoort er echter ook niet bij. Het lijkt wel of alle deelnemers hun tempo hebben gevonden. Net op het ideale moment (bij het doorploeteren van de zandstrook) verschijnen als bij onverwacht scenario Bart en Benny om de voorraden weer aan te vullen. Gelukkig ! **Ik ben weer helemaal gemotiveerd (en opgeladen) om de laatste ronde aan te vatten.**

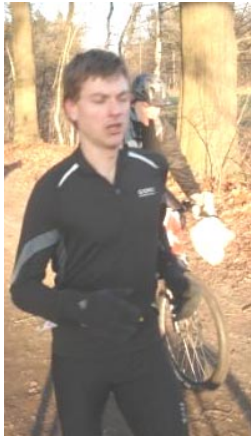
Deze besluit ik niet te snel te rijden, zodat ik in optimale omstandigheden aan de afsluitende loopproef kan beginnen. Ik neem dan ook rustig de tijd om voldoende vocht op te nemen, en een hapje te eten. Gelletjes geven dan wel energie, het hongergevoel gaat er niet mee weg. Naar het einde van de laatste fietsronde spelen krampen in de quadriceps op, maar daar zal ik niet veel last van ondervinden tijdens het lopen. Na 6u30' wedstrijd loop ik opnieuw de wisselzone binnen onder begeleiding van Benny en tussen een erehaag van supporters !

Euforisch denk ik een eindtijd te kunnen realiseren van 9u00. Ik wissel relatief snel onder begeleiding van Bart en denk na 5 minuten al aan het lopen te zijn. Weeral word ik luid aangemoedigd door de supporters, die talrijk aanwezig zijn ! Dank jullie wel, dat motiveert ontzettend hard. Volgend jaar moet ik wel eens bekijken hoe ik jullie beter rond het parcours kan plaatsen, want aan de finish is de wedstrijd uiteraard al gestreden. But anyway: jullie waren fantastisch. De eerste kilometers houd ik goed het tempo erin. Bart meldt me dat ik zelfs 14 km/u loop. Oei, dat is wel overdreven snel. Tempo minderen dus.

Ik raap de lijken op. **Stil staan ze mijn tegenstanders.** Als dit zo blijft doorgaan wordt top 50 realistisch. Momenteel loop ik op een 77^e plaats, dat weet Bart me te vertellen. Meer kan ik me niet herinneren van de eerste ronde. Wel dat ik steken in de rechterbuik en een zware ademhaling heb. Na zo'n 5 km heb ik beide zaken onder controle zodat ik voluit voor een topprestatie kan gaan.

Bij de tweede doortocht zitten de supporters op café zodat ik het zonder hun steun moet doen. Wel zijn Katty, Charly en mijn ouders toegekomen zodat ik hen nog even kan spreken. Dat geeft opnieuw een boost van jewelste. **Even later gaat echter onverbiddelijk het licht uit ...**

De laatste loopproef is nog maar nog begonnen, als ik mijn klop krijg. Ik heb er helemaal geen zin meer in, en elk geluid dat op me af komt is onverdraagzaam. Ik vraag Bart en Benny om dan ook in stilte te begeleiden. Ik zit op dat moment zeer diep. Bart krijgt telefoon van Ruth om me aan te moedigen. Dank je wel Ruth ! Ik blijf me echter concentreren op mijn looppas. Ondertussen krijg ik gezelschap van een loper, die heel wat pijn heeft aan de knie en een zware ademhaling heeft. Ook hij praat weinig met zijn begeleiders. Ik denk dat die gast er compleet doorzit, en voorspel dat hij spoedig zal loslaten. Achteraf blijkt dat deze atleet een volledige ronde achter loopt. Ik zit erdoor, en moet ook hem laten gaan. Net als de zovelen die plots van alle kanten komen.



Ik ben zelf een lijk geworden.

Totdat Alieke, de eerste dame in wedstrijd, opduikt. Raar maar waar lijkt het alsof alles nog maar moet beginnen. Mijn geest is glashelder, en ik focus met op haar looppas. Ik voel me super gemotiveerd, en besluit op 4 km van het einde te versnellen, ook al omdat plots de tweede dame in wedstrijd komt opduiken. De ene loper na de andere haal ik in, en na 9u18'39" loop ik binnen in de sporthal onder luid gejuich van mijn supporters. Wow, wat een ontlading. Ik beseft echter niet wat er gebeurt, en moet enorm bekomen van de inspanning. Als er niet zoveel mensen

op stonden te kijken, had ik de tranen zeker de vrije loop laten gaan ! Ik heb me in ieder geval enorm moeten verzetten om het niet zover te laten komen ...

Het is gedaan. Ik ben er vanaf. Wow, hoe heb ik dat klaar gespeeld ? ... Allemaal reacties die door mijn hoofd spelen als ik even bekom. Even later besluit ik te douchen om de supporters niet te lang te laten wachten. Pas dan voel je hoe diep je bent gegaan. Bukken lukt nauwelijks, stappen nog net. Samen met de supporters drink ik nog een St Bernardus (zwarten trappist) en praten we nog wat na. Naar huis heb ik zelfs een privé chauffeur. Dank je wel Kristof.

Mijn deelname aan de Hel van Kasterlee was een succes. **Ik vond het neig.** Dank je wel Bart en Benny om me te begeleiden, dank je wel supporters om naar Kasterlee te komen en me aan te moedigen, dank je wel Kastelse Durvers voor de schitterende organisatie ! Komend jaar ben ik opnieuw van de partij, hopelijk beter voorbereid en met als doel: 8u30' !

Voor verslag,

Koen Van Roey,

Deelnemer aan de Hel van Kasterlee, editie 2007 (dossard 138)

<http://koenvanroey.skynetblogs.be>

Gezonde voeding.

Gezonde voeding, wat is dat? De één zegt dit, de ander dat. Wat is nu goed en wie kan ik nog geloven?

Gezonde voeding is niet zomaar in 1-2-3 uit te leggen. Er zijn boekenkasten vol geschreven over gezonde voeding. In dit artikel geef ik je daarom enkele basisprincipes mee.

Waarschijnlijk weet je dat gefrituurd voedsel, suiker, slechte vetten, vet vlees, koekjes en snoepgoed niet gezond zijn. Maar misschien denk je bijvoorbeeld ook dat noten en zaden, vette vis en zuivel slecht zijn. Dan doe je er goed aan om dit artikel te lezen.

Als we gezonde voeding opdelen in de verschillende categorieën, is dit een goed overzicht:

- **Zuivel:** kies voor magere varianten. Deze bevatten alle benodigde voedingsstoffen, maar veel minder vetten dan de volle varianten. Voorbeelden: magere yoghurt, kwark, melk, enz... Kies zoveel mogelijk onbewerkte producten. Tegenwoordig staan de koelkasten van de warenhuizen vol met fruityoghurt en -kaasjes. Deze bevatten naast allerlei toegevoegde stoffen meestal ook een bom suiker of zoetstoffen.
- **Vlees:** opteer voor magere vleessoorten zoals kip, kalkoen, konijn en beperk de echte vette vleessoorten zoals varkensribben, worsten en vet beleg. Af en toe een steak is geen probleem, zolang het niet dagelijks is.
- **Vis:** alle vissoorten, schaal- en schelpdieren zijn zeer gezond. Met vis kan je weinig verkeerd doen. De vette vissoorten (zalm, makreel) zijn zelfs het gezondst voor je, omdat ze grote hoeveelheden omega-3 vetten bevatten.
- **Granen:** eet altijd bruine boterhammen (volkorenbrood of andere donkere broodsoorten. Wit brood wordt door je lichaam op dezelfde manier behandeld als pure suiker. Wit brood is eigenlijk snoepgoed. Schrap het van je menu!

Daarnaast kies je voor natuurlijke ontbijtgranen zoals havermout, muesli,... Populaire ontbijtgranen (meestal met chocosmaak of honing) zijn suikerbommen! Ze zijn niet gezond voor jou maar ook niet voor je kinderen! Lees het etiket even en kijk hoeveel suikers en siropen er in verwerkt zijn. Een gezond begin van de dag? Ik dacht het niet!

- **Groenten en fruit:** groenten en fruit moeten een groot deel van je menu uitmaken. Schep je bord altijd halfvol groenten en neem pas daarna vlees/vis en bijgerechten (aardappelen, rijst, pasta, ...)
- **Koolhydraten:** aardappelen (opgelet met vleesjus!), bruine rijst, volkorenpasta, tarwekorrels en andere natuurlijke graansoorten. Zaken als witte rijst, witte pasta schrap je van je menu. Dit zijn producten die allerlei processen hebben ondergaan om ze wit te maken en zijn slecht voor je lichaam

Producten die je moet schrappen of zoveel mogelijk vermijden: witte pasta, witte rijst, wit brood, suiker, slechte vetten in koekjes, chips, enz; witte bloem, vet vlees, vette zuivel.

In de gids op www.vermageren.com lees je alles over gezonde voeding. De gids is bedoeld voor mensen die op een gezonde en veilige manier willen vermageren, maar eigenlijk zou **IEDEREEN** er goed aan doen om de richtlijnen toe te passen. Waarom?

Omdat het gezond is voor iedereen om gezond te eten en te leven. Van groot tot klein, van jong tot oud, man of vrouw, blank of zwart. Je hebt tenslotte maar één lichaam, je draagt er dus best zorg voor.

Het Team FURA

nodigt iedereen uit voor hun

PASTA-FESTIJN

Op zaterdag 26 april 2008

Vanaf 17:00u tot 22:00u

Eurofoot Tervuren

Brusselsesteenweg 82

3080 Tervuren

Kaarten te verkrijgen aan de prijs van slechts
5 euro bij:

Patrick Dermul

Martin Thoré

Koen Van Roey

Erwin Ramaekers

De opbrengst van deze avond gaat integraal
naar Oxfam-Trailwalker.



GARAGE MONTANA

Mechelsesteenweg 26 1933 Sterrebeek Tel. 02/731 5864

