



► Ontspannen op het Thaise eiland Koh Samui.

Dagboek van een detoxer



► Wie denkt dat detoxen staat voor lekker luieren vergist zich.

Citytrip, vakantie, zaken: met airberlin de hele wereld over

Een selectie uit de aanbiedingen van af
Düsseldorf, Keulen en/of Münster

Boek nu
zomer 2012

Italië, o.a. Milaan v.a. € 44⁹⁹

Spanje, o.a. Mallorca v.a. € 69⁹⁹

Florida, o.a. Miami v.a. € 259⁹⁹

Alle prijzen per persoon in beide richtingen inclusief bagage en verzekering.

Informatie en boekingen via airberlin.com,
onze 24 uur service op 0000 737 9000
(€ 0,20/min.) en uw reisbureau

airberlin.com
Your Airline.

Aan je fit voelen gaat soms een flinke beproeving vooraf. Een week detoxen bijvoorbeeld. Metro vloog naar het Absolute Sanctuaryresort op het Thaise eiland Koh Samui en probeerde het uit.

Intake

Mijn verblijf in het resort begint met een consult. Wellnessmanager Sarah Connor vraagt hoe het zit met mijn fitheid en eetgewoonten. Met mijn conditie is het redelijk gesteld, maar om nou te zeggen dat ik een fan ben van de sportschool... Ook mijn eetgewoonten laten te wensen over. Ik eet onregelmatig, kook zelden en ben het afgelopen jaar 8 kilo aangekomen nadat ik gestopt ben met roken. En oh ja, ik ben ver-



► Absolute Sanctuaryresort.

slaafd aan cola light en drink mijn koffie het liefst met drie zoetjes en een flinke schep creamer. Daar moet ik op mijn 33e toch ook maar eens van af. Samen besluiten we dat het Ultimate Detox-programma het beste bij mij past, ofwel: voor een duur van 7 dagen 4 detoxdrankjes per

dag, het sap van 1 kokosnoot, 2 kopjes bouillon en 32 (!) voedings-supplementen. No pain, no gain zeg maar.

Dag 1:

Wie denkt dat detoxen staat voor lekker luieren vergist zich. Ik word om zeven uur 's ochtends verwacht bij de poolbar voor mijn eerste detoxdrankje: een mix van water, vers ananassap, psyllium (vlozaad) en bentoniet (een kleisoort die gifstoffen absorbeert). Het drankje smaakt prima, maar stilt de honger niet bepaald. Mijn maag rommelt voortdurend.

Dag 4:

De man met de hamer klopt aan. Na drie dagen niet eten sleep ik mezelf uit bed. Een wandeling van twintig minuten naar het nabijgelegen dorpje kost me al te veel moeite. Volgens Sarah is een terugslag op de vierde dag normaal. Je lichaam is dan zover om alle gifstoffen los te laten en af te voeren. En dat kost energie. 's Middags steekt knallende hoofdpijn de kop op. Normaal gesproken zou ik twee pijnstillers achterover slaan, maar dat is hier not done. De 'whatever-whenever-service' maakt echter veel goed. Het personeel is uiterst vriendelijk en lacht me bemoedigend toe. Just lie down is hun advies. En dat doe ik dan maar.

Dag 7:

De Ultimate Detox zit er bijna op. Ik voel me super fit! Mijn huid straalt en ik voel me stukken lichter. Tijdens mijn eindgesprek met Sarah ga ik op de weegschaal staan. Weten hoeveel ik ben afgevallen? Surf dan naar www.metronieuws.nl/columns/blogs/trends. Daar vind je bovendien allerlei tips over gezondheid.

Kijk voor meer informatie op www.puurenkuur.nl en www.absolutesanctuary.com



**EVELYN
VAN HASSELT**
TRENDS@METRONIEUWS.NL

PostScript Picture

183974.pdf