

HEALTH HOLIDAYS

reset your body and mind

PORTUGAL
Carvoeiro

TURKIJE
Kaş

FUERTEVENTURA
Corralejo

BROCHURE





ONTGIFTEN, CONDITIE VERBETEREN, AFVALLEN OF EEN ENERGIEBOOST?

Kies voor Health Holidays en gun jezelf een bijzondere, rustgevende ervaring!

Een drukke baan, weinig tijd voor jezelf of een moeilijke periode achter de rug? Deze factoren kunnen ervoor zorgen dat jouw lichamelijke en geestelijke gezondheid achteruit gaat. Tijdens een Health Holiday verbeter je jouw algehele gezondheid én heb je de tijd om volop te ontspannen tijdens een welverdiende vakantie. Op reis ben je weg van dagelijkse stress én samen maken wij deze belangrijke stap naar een gezondere levensstijl.

Ruim 39 jaar biedt Health Holidays gezondheidsreizen. Vele gasten hebben dan ook de aangename gevolgen al mogen ervaren. Dankbaar zijn wij voor de vele gasten die jaarlijks met veel plezier terugkomen. Inmiddels mogen wij stellen dat iedereen, die serieus naar vermogen het programma volgt, een geweldige gezondheidswinst zal boeken. Ons motto is 'alles mag, niets moet'. Het gezelschap is altijd zeer gevarieerd. Ruim 90 procent van onze gasten reist alleen. Met gelijkgestemde medesappers en enthousiaste, professionele begeleiding, zul je dit zeer gezonde, maar vooral ook gezellige programma gaan ondervinden. Je bent van harte welkom!

De fruit- en groentesappen zijn 100% natuurlijk, niet verhit, compleet en zeer effectief. Zo krijg jij dagelijks alle benodigde voedingsstoffen binnen. Het nuttigen van uitsluitend versgeperste sappen zonder vezels geven jouw spijsverteringssysteem algehele rust. De sappen passeren snel de darmwand en alle

voedingsstoffen komen vrijwel direct in de bloedbaan. Daarnaast zijn de sappen volledig opneembaar, waardoor je er aanzienlijk minder van nodig hebt dan van normale voeding. Hierdoor houdt jouw lichaam energie over voor een complete ontgifting en maximaal herstel. Bovendien blijft het hongergevoel beperkt, waardoor op een gezonde manier afvallen in een kort tijdsbestek mogelijk is.

Tijdens onze detoxkuur kun je veel afvallen. Hoeveel jij afvalt is afhankelijk van jouw discipline en overgewicht. Gemiddeld vallen vrouwen een halve kilo en mannen één kilo per dag af. Uiteraard kun je ook ons programma volgen, wanneer je niet wilt afvallen. Wij verzorgen dan een sapkuur op maat voor je.

Waar onze prioriteit ligt, is dat alle energie gebruikt kan worden om jouw lichaam tot in de diepste poriën en de kleinste adertjes en haarvaatjes te reinigen. Daarom is een Health Holiday zeer geschikt voor mensen met overgewicht, hoge bloeddruk, hoog cholesterol, diabetes type 2, een burn-out en een alcohol- en/of rookverslaving. Verder kom je mentaal geheel tot rust tijdens deze vakantie.

Ter plaatse krijg je een intakegesprek met onze betrokken begeleiding, zodat jouw medische achtergrond, mentale welzijn en einddoelen bij hen bekend zijn. Wij bieden een gevarieerd



sportprogramma op verschillende niveaus. Hierbij zal rekening worden gehouden met eventuele lichamelijke klachten. Hierdoor kan iedereen op zijn/haar eigen niveau meedoen. Jouw resultaten zullen tijdens de outtake worden besproken. Tijdens jouw vakantie zul je uiteraard ook informatie en adviezen krijgen, zodat jij een stap kunt maken naar een permanent gezond leefpatroon.

Een aangenaam warm klimaat is essentieel, dit versnelt het ontgiftingsproces. Een maximaal vakantiegevoel is erg belangrijk, daarom hebben al onze locaties een zonnig klimaat, een prettige accommodatie en een mooie omgeving aan of in de buurt van de zee.

Wij zijn lid van ANVR, SGR en het Calamiteitenfonds, zodat je met een gerust hart en een gezond verstand kunt boeken. Wanneer je een Health Holiday boekt, ontvang je voorafgaand aan de reis uitgebreide documentatie over het gehele programma, zodat jij je goed kunt voorbereiden.



Je boekt jouw reis onder eerlijke voorwaarden.



Je hebt financiële zekerheid over jouw vooruitbetaalde reisgelden.



Je hebt zekerheid bij een calamiteit.

Voor meer informatie en/of het boeken van een reis kun je naar onze website, een e-mail sturen of telefonisch contact opnemen. Wij zijn telefonisch bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09:00 tot 17:30 uur. Wij staan jou graag te woord en beantwoorden al jouw vragen!

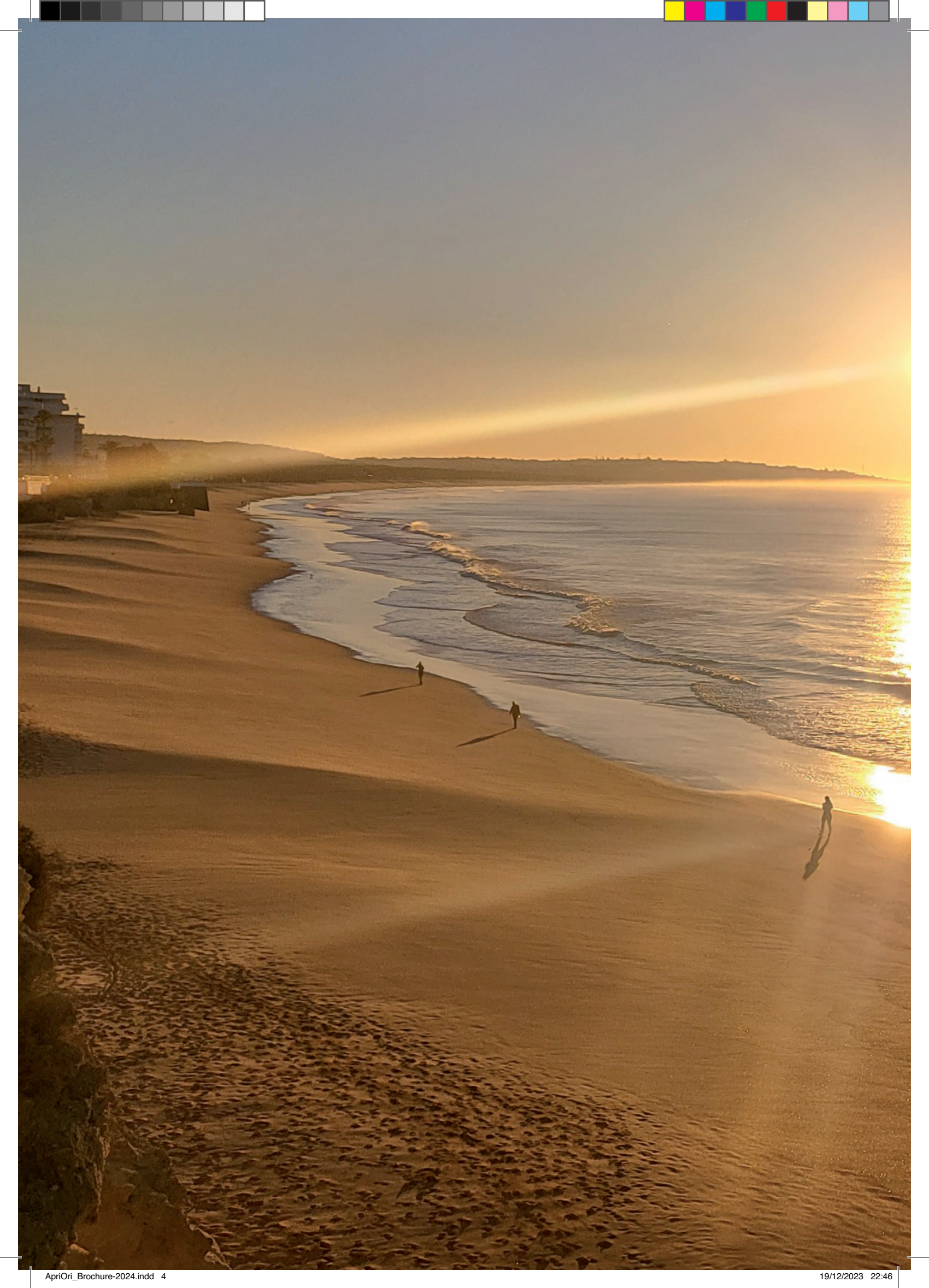
Des te eerder jij jouw reis boekt, des te voordeliger de reissom. Actuele reissommen vind je altijd op onze website.

Hoe ziet een dag bij Health Holidays er uit?

Je start de dag met een looptraining, afhankelijk van jouw conditie ga je wandelen, nordic walken of hardlopen. Vervolgens krijg je een glas citroensap aangelengd met water. Na een kwartier nuttig je een versgeperste vruchtensap bestaande uit drie verschillende vruchten. Na deze vruchtensap is het tijd voor de bodyshape. De bodyshape bestaat uit spierversoepelingsoefeningen zoals aerobics, yoga of pilates. Vervolgens heb je alle tijd om te ontspannen en te genieten van jouw vakantie. Het middagsap staat tevens voor je klaar in een thermosfles. Deze kun je tijdens jouw vrije middag meenemen naar bijvoorbeeld de Day-Spa, de Hammam of het strand. In de namiddag krijg je een aquatraining. Met de aquabelt ben je gewichtloos, waardoor je oefeningen kunt doen die door de zwaartekracht onmogelijk zijn. In de avond krijg je een versgeperste groentesap bestaande uit drie verschillende groente. Verder mag je de gehele dag onbeperkt water en kruidenthee drinken. De tijden en indeling van het sportprogramma zijn altijd afhankelijk van het klimaat en de locatie.

Zelf werken aan jouw gezondheid, alleen daarmee boek je écht resultaat. Daarom verwelkomen wij jou graag in de prachtige Algarve van Portugal, op het aantrekkelijke schiereiland Kaş in Turkije en het gezellige Corralejo op het Canarische eiland Fuerteventura.







Portugal

VALE D'EL REI

Deze accommodatie beschikt over een heerlijke Day Spa.

Het viersterrenhotel Vale d'El Rei is rustig en landelijk gelegen bij het plaatsje Carvoeiro, in de Algarve, tussen de badplaatsen Albufeira en Portimão. Het is de ideale locatie die rust en goede faciliteiten biedt voor een sapkuur met een sportprogramma. In de omgeving is voldoende te beleven om van jouw Health Holiday ook een echte vakantie te maken. Zo kun je fietsen, golfen, paardrijden of op jeepsafari. Ook een boottocht, surfen en duiken behoren tot de mogelijkheden.

Kwaliteit is hier vanzelfsprekend. Het hotel beschikt over twee zwembaden, waarvan één verwarmd, gratis draadloos internet, een gym en een Day Spa. Hier volg je een circuit van 45 minuten, zodat je optimaal en in alle rust kunt genieten in de sauna, jacuzzi, het Turkse bad en de hydromassagedouches. Gasten van Health Holidays kunnen hiervan op gereserveerde tijden in de ochtend en middag gebruik maken. Daarnaast kun je bij de receptie een kosteloze reservering maken, mocht je op een ander tijdstip wensen te gaan. Uiteraard kun je in de Day Spa tegen betaling ook terecht voor diverse schoonheidsbehandelingen.

In de omvangrijke tuin en bij het zwembad kun je heerlijk uitrusten met een boek op één van de vele ligbedden. Ook kun je in de omgeving (tafel)tennissen, poolbiljarten en (mini)golfen.

Health Holidays biedt op deze locatie een uitgebreid programma met leuke uitstapjes, zodat jij van jouw gezondheidsreis een gezellige vakantie kunt maken. Hiervoor beschikken wij over een bus, welke in de ochtend tevens wordt gebruikt om onze gasten naar de prachtige locatie van de looptraining te brengen.

Bij Vale d'El Rei heb je de keuze uit: Hotelkamer met balkon

- Satelliettelevisie met de Nederlandse zender BVN • airconditioning en verwarming • kluisje (gratis) • waterkoker • eigen badkamer met bad/douche en föhn.

Suite

Je hebt de volgende extra voorzieningen ten opzichte van een hotelkamer; woonkamer met comfortabele bank • tweede satelliettelevisie met de Nederlandse zender BVN • extra groot balkon met hangmat.

Villa

Op de begane grond een ruime woonkamer met satelliettelevisie inclusief de Nederlandse zender BVN, • airconditioning en verwarming • keuken met waterkoker, koelkast en vaatwasser • een open haard • een tuin met zitgelegenheid • toilet • wasmachine • strijkvoorzieningen. Op de eerste etage twee slaapkamers incl. badkamers • beide voorzien van een satelliettelevisie met de Nederlandse zender BVN • airconditioning en verwarming • badkamer met bad of douche en föhn • tweepersoonsbed • gratis kluisje • balkon met hangmat.

De standaard vertrekdatum is zondag. Je kunt vanaf elke beschikbare luchthaven met ons mee. Staat jouw gewenste vertrekdatum, reisduur en/of luchthaven (nog) niet in ons boekingsstelsel? Dan maken wij graag een offerte op maat voor je.



SCAN OR VOOR ACTUELE INFO

HEALTH HOLIDAYS

reset your body and mind

Kijk op onze website www.health-holidays.nl bij de bestemming Portugal onder het kopje Prijzen & Boeken voor alle vertrekdata en reissommen naar Vale d'El Rei!

Algarve

Op de zandstranden van Benagil, Marinha en Armação de Pera kun je prachtige wandelingen maken en genieten van de vele zonnestralen die de Algarve te bieden heeft.



Turkije

CLUB BARBAROSSA

Deze accommodatie ligt direct
aan de Middellandse zee.

Ver weg van massatoerisme vind je het authentieke Kaş, waaraan vele gasten van Health Holidays reeds hun hart hebben verloren. Op een unieke locatie, direct aan de Middellandse zee, vind je het sfeervolle Club Barbarossa. Hier kun je heerlijk ontspannen op de lounge en/of ligbedden van de 'beach' en optimaal genieten van de zon en de zee.

Actievelingen kunnen de omgeving verkennen met een kano, gaan paragliden, duiken of op jeepsafari. Bij voldoende animo worden er leuke excursies georganiseerd, zoals een ontspannen boottocht of een dag naar het Griekse eiland Meis. In de Hammam kun je terecht voor een ontspannen behandeling, ook een massage met uitzicht op zee behoort bij deze bestemming tot de mogelijkheden. Of je nu alleen of met jouw medesappers gaat struinen door de vele winkeltjes of op de markt in Kaş, je zult absoluut slagen.

Tijdens de looptraining heb jij continu een adembenemend uitzicht op zee. Nog nooit heb je zulke prachtige zonsopgangen gezien tijdens deze ontspannende, maar toch intensieve training.

Je verblijft in één van de villa's, omgeven door een prachtige tuin, waar je een eigen kamer inclusief badkamer hebt. Jouw kamer beschikt over een televisie met de Nederlandse zender BVN, airconditioning en verwarming, een gratis kluisje, een badkamer met douche of bad en föhn, waterkoker en een balkon of terras. Naast jouw eigen kamer beschikt de hoofdvilla over een woonkamer, een open haard, wasmachine en een privé zwembad. In de gehele accommodatie is gratis draadloos internet aanwezig.

LET OP: Voor deze locatie is het belangrijk dat je goed ter been bent, de accommodatie bevindt zich in een bergachtig gebied.

De standaard vertrekdatum is zaterdag en de standaard reisduur zijn 8, 15 en 22 dagen. De standaard luchthaven is Schiphol. Mocht je liever op een andere dag willen vertrekken, een andere reisduur wensen, een reis zonder vlucht wensen of staat jouw gewenste luchthaven niet in ons systeem?

Dan maken wij graag een offerte op maat voor je.



SCAN QR VOOR ACTUELE INFO

HEALTH HOLIDAYS

reset your body and mind

Kijk op onze website www.health-holidays.nl bij de bestemming Turkije onder het kopje Prijzen & Boeken voor alle vertrekkende data en reissommen naar Club Barbarossa!

Kaş

Dit is hét paradijs op aarde waar je de drukte van thuis even compleet kunt vergeten. Ontstressen en ontspannen doe je hier!



BARCELÓ CORRALEJO BAY

Deze accommodatie is enkel toegankelijk voor volwassenen.

Gemiddeld heeft Fuerteventura zo'n 3000 zonuren per jaar, wat dit eiland tot één van de zonnigste plekken op aarde maakt. Door de vrijwel constante passaatwind is dit Canarische eiland erg geschikt voor wind- en kitesurfen, maar ook perfect om in de zomermaanden op een verantwoorde manier, zonder extreme hitte, een sapkuur met sportprogramma te volgen. Door de omliggende Atlantische Oceaan zit er in de lucht veel zout en jodium. Dit reinigt jouw longen, waardoor ook jouw bloed van deze nuttige stoffen wordt voorzien.

De trekpleister van Corralejo is het zandstrand Grandes Playas, wellicht wel de mooiste van Europa. Bij de Grandes Playas vind je 12 kilometer ononderbroken, fijn witzand, een helderblauwe zee en spectaculaire duinstranden, waar je heerlijk kunt zwemmen, zonnebaden en wandelen.

Je verblijft in het viersterrenhotel Adults Only Barceló Corralejo Bay, op loopafstand van het strand én het centrum van Corralejo. Op deze plek kun je in alle rust genieten van jouw welverdiende vakantie! Het beschikt over een verwarmd zwembad met comfortabele ligstoelen, een gym, een tennisbaan, draadloos internet en een SPA. Van de gym kun je kosteloos gebruikmaken. De SPA beschikt onder meer over een zwembad met jet streams, hydromassage stoelen, een caldarium, solarium, jacuzzi, Finse sauna en meerdere rustruimten. Daarnaast is het mogelijk om tegen bijbetaling een schoonheidsbehandeling te boeken.

Jouw hotelkamer is voorzien van 1 kingsize bed of 2 aparte eenpersoonsbedden, een LCD satelliettelevisie met de Nederlandse zender BVN, airconditioning, muziekvoorziening, kluisje (tegen

betaling), telefoon en een waterkoker. In de moderne badkamer vind je een douche, toilet en een föhn. Ook beschikt de hotelkamer over een balkon of een terras met zitmeubilair.

Kies je voor een Hotelkamer Deluxe? Dan beschik je ook nog over een bubbelbad, een badjas en slippers.

De standaard vertrekdatum is zondag en de standaard reisduur zijn 8, 15 en 22 dagen. De standaard luchthaven is Schiphol. Mocht je liever op een andere dag willen vertrekken, een andere reisduur wensen, een reis zonder vlucht wensen of staat jouw gewenste luchthaven niet in ons systeem?

Dan maken wij graag een offerte voor jou op maat.



SCAN QR VOOR ACTUELE INFO

HEALTH HOLIDAYS

reset your body and mind

Kijk op onze website www.health-holidays.nl bij de bestemming Fuerteventura onder het kopje Prijzen & Boeken voor alle vertrekdata en reissommen naar Barceló Corralejo Bay!

Corralejo

Fijn wit zand, een helder blauwe zee en spectaculaire duinstranden waar je heerlijk kunt zwemmen, zonnebaden en wandelen.





Het was een bijzondere week, waar ik ondanks de pittige kantjes echt van genoten heb! Het weer was natuurlijk super en dat maakte zelfs het sporten, voor iemand die daar niet zo dol op is zoals ik, een prettige buitenactiviteit. Dat was 50% motivatie, de rest was echt super. Luchtig maar serieus, vol humor, maar heel bekwaam, interesse in mensen, aanstekelijke energie, je kunt merken en proeven (in de sappen) dat jullie je werk met hart en ziel doen! Daarnaast hadden we een heerlijke groep mensen.

Dank Marieke



Iedereen hartstikke bedankt voor de, zoals altijd, goede verzorging en gezelligheid, in combinatie met de prachtige omgeving en de kick van het heerlijk voelen na het sappen. Ik ga weer als een opgepepte frisse blom naar ons kikkerlandje!
Top Pauline van P.

GASTENBOEKSTUKJES



Nog nooit in Turkije geweest, nog nooit gedetoxt en al helemaal nog nooit een sapkuur gedaan. Ik ben blij dat ik de sprong gemaakt heb, zowel letterlijk als figuurlijk, ik heb mezelf veel beter leren kennen, vooral wat mijn grenzen betreft, want die heb ik aardig kunnen verleggen. Ik hoop dit thuis nog een hele poos vast te kunnen houden. De hele ervaring was een groot warm bad. Ondergedompeld door alle lieve aandacht van Hennie en de kilometers van Laurens. Ik ben bang dat ik een beetje verliefd op dit alles ben geworden!

Xxx Klaaske

Wat een fantastische week. Je komt herboren terug!



Wat een geweldige week hebben we gehad. We voelden ons heel welkom en iedereen mocht zichzelf zijn. Wat een warm gevoel! Ongelofelijk hoe snel je je super gaat voelen van de heerlijke sappen en het fijne sporten! Een niet te temmen energie straalt door je lijf. Ogen, huid en haar glanzen! We hebben ons in jaren niet zo energiek gevoeld. De voedingsadviezen en sportbegeleiding zijn echt top! Voor herhaling vatbaar.
Liefs Ado en Tessa

Bij ons heb jij de tijd om volop te ontspannen tijdens een welverdiende vakantie. Op reis ben je weg van dagelijkse stress én maken wij samen deze belangrijke stap naar een gezondere levensstijl.



Wat heb ik een top week gehad! Heb genoten van de zon, de ochtendsapjes, de lessen en massages, de veelzijdigheid, iedereen anders, maar allemaal mooi en zo positief! Bedankt allemaal voor deze onvergetelijke ervaring. Ik kom zeker terug.
Xxx Annet



Deze week had voor mij op geen beter moment kunnen komen. Na 15 jaar totaal niet lief te zijn geweest voor mijn lichaam en te zitten in de ongezonde vicieuze cirkel van mijn eetbuistoornis, heb ik nu door jullie en de groep weer heel veel positieve energie, inspiratie en zelfliefde gekregen. Hier zal ik vanaf nu heel zuinig op zijn. Mijn lichaam is gereinigd en door Ilona heb ik voor het eerst weer kunnen genieten van sport, beweging en ontspanning. Deze week zal mijn eerste mooie en fijne herinnering zijn van mijn nieuwe leven zonder masker, waarbij ik volledig mezelf was. Allemaal dankzij jullie toppers! Heel veel dank. Alle goeds en liefde gewenst.
Veel liefs Karlien



Wat een fantastische week! Heb echt genoten van jullie bijzondere programma dat op allerlei manieren prachtig in balans is; vaste ritmes, heerlijke sapjes, lekker veel sporten, maar ook echt uitrusten. Het is verbazend hoe zo'n week je kan transformeren. Ik voel me echt top en geïnspireerd door alle goeds van jullie programma. Jullie zijn een goed team met elkaar. Houd dit zo vol, ik zie jullie graag weer een keer terug in het betoverende Kaş!
Warme groet David S.



Ik heb voor de 3e gesapt bij Health Holidays en ben opnieuw tevreden over het resultaat, 11,5 kilo in 13 dagen. Health Holidays biedt een ideale combi: detoxen, sporten en afvallen. Daarbij de liefdevolle verzorging van Hennie. Je komt herboren terug.
Karel de G.

RTL Nieuws-sterverslaggever

Jaap van Deur een vuilnisvat v

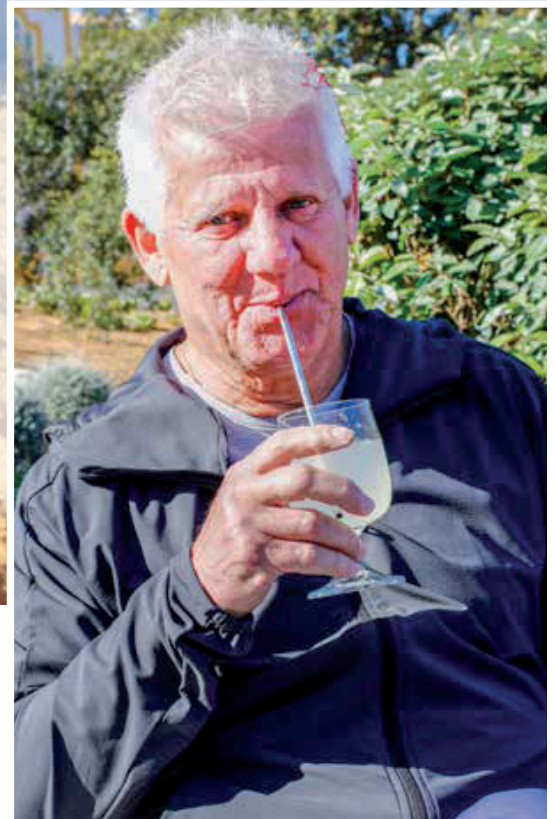
**‘Volgens de
statistieken
lijd ik aan
obesitas’**

ontgift tijdens week sapvasten

Jaap van Deurzen: 'Ik maakte van mijn lichaam'

Als speciale verslaggever van *RTL Nieuws* doet Jaap van Deurzen (66) al jarenlang verslag van dramatische gebeurtenissen als de moordpartij op het Noorse eiland Utoya en de allesvernietigende tsunami in Azië. Op uitnodiging van *Story* ging hij een week naar Portugal om te sapvasten: het gif uit je lichaam lozen door het drinken van vruchten- en groentesappen. Prettige bijkomstigheid: Jaap verloor daardoor 6 kilo gewicht en 7 centimeter buikomvang. In *Story* zijn detoxdagboek.

DOOR JAAP VAN DEURZEN



Ga je echt zeven dagen niet eten? Ga je een week lang alléén fruit- en groentesapjes drinken? Ben je wel goed bij je bol, man? Dat kan toch niet gezond zijn!?' Eigenwijs antwoord ik: 'Misschien niet, maar ik ga het toch proberen. Ik wil van die bolle pens af, er kan wel een paar kilo spek vanaf.' We staan in de kroeg in Weesp. Negen mannen van middelbare leeftijd met brede bierbuiken. Na het sloeproeien op de Vecht zijn we

het vochtverlies ruimschoots aan het compenseren met blond schuimend bier. Hoofdschuddend kijken mijn maten me aan. Die arme Jaap begint al vroeg te dementeren, zie ik ze denken. 'Doe mij nog negen bier!' roept Maikel en hij maakt het bekende gebaar van een ronddraaiend vingertje.

Kort daarna vlieg ik naar de Portugese Algarve. De vlucht verloopt vlekkeloos. Tweeënhalf uur lang heb ik de demonen van vrouwlief – ik noem haar steevast liefkozend Blond – bestreden. Ik wilde haar graag meenemen, maar ze is als de dood voor vliegen. Elk ratelend schroefje in de ingewanden van de Boeing 737 doet haar verstijven. Zelf heeft ze geen sapvastkuur nodig om af te vallen; al een maand voor vertrek kletteren de kilo's van haar karkas van de zenuwen. Boven

Faro drijven donkere wolken. Misschien wel een voorbode van wat er komen gaat. In het vliegtuig heb ik de brochure van reisorganisatie Health Holidays nog eens aandachtig doorgenomen. Dit wordt bepaald geen reisje voor fijnproevers zoals wij...

Gelukzalig

We zijn vaker in de Algarve geweest en hebben er een halve oceaan aan vis gegeten. Onze gevinde vriendjes spoelden we weg met grote glazen witte wijn. Straks zit ik aan een gifgroen spinaziesapje... Blond heeft al aangekondigd dat ze onze traditie van Portugese schranspartijen zal voortzetten. Aan haar lijf geen sap-polonaise – zij eet! Ik niet, ik vast. Het is de bedoeling om mijn lichaam eens goed te ontgiften. Resetten noemen veel deelnemers ▶



FOTO'S STORY, HEALTH HOLIDAYS MET DANK AAN HEALTH HOLIDAYS

aan de kuur dat, hoewel ik geen idee heb wat dat precies betekent. Ik ben zelf zo nuchter als een lege maag en geloof eigenlijk niet in dit soort semigezonde strapatsen, maar ik wil hartstochtelijk graag afvallen. Bovendien wil ik weleens meemaken hoe het is om een week lang niet te eten. De afgelopen jaren heb ik een soort vuilnisvat van mijn lichaam gemaakt. Een weekje gas terugnemen, kan in mijn ogen geen kwaad. Tegelijkertijd piept er een vilein stemmetje in een of andere hersenkwab dat zegt: 'Doe eens normaal, man! Je gaat gewoon tussendoor wat eten, geen mens die het merkt. Is ook leuk voor het verhaaltje. Neem je de boel gewoon een beetje in de maling, kan jou het schelen, joh. Eén wijntje kan toch wel, wat is nou één wijntje? Je lijkt wel krankzinnig om in het land van fado, vis en wijn alleen maar vieze sapjes te gaan zitten zuipen. Stop met die waanzin!'

We logeren in een kleine villa van het prachtige hotel Vale d'El Rei in de omgeving van Carvoeiro. Ietwat slaperig van de vroege ochtendvlucht stappen we het 'saphuisje' binnen, waar we worden

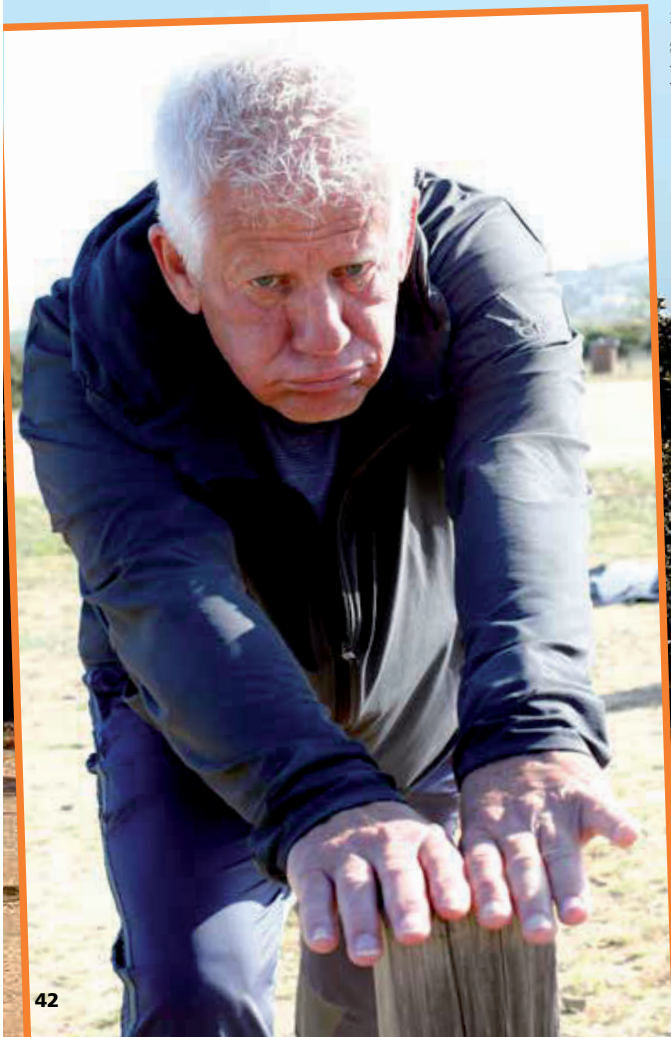
ontvangen door Fanette Ligthart van Health Holidays, een vriendelijke vrouw met opgestoken grijs haar en felblauwe ogen. Het Kruidenvrouwtje, wordt mijn troetelnaam voor haar. Het is druk in het saphuisje, want het is wisseling van de wacht: de vorige groep vertrekt, de nieuwe savvastklanten komen binnen. Ik zie een vrouw die na tien dagen kuren gelukkig de trap komt afstappen. Ze is aan het eind van de kuur gewogen en is bijna zeven kilo kwijt. 'Mijn huid is helemaal glanzend. Ik voel me zó goed, zó schoon!' zegt die lieve kiloknaller enthousiast.

Lotgenoten

We krijgen onze eerste vruchtensap geserveerd. Fanette legt uit dat alle vezels daaruit verwijderd zijn. 'Dat is om de maag rust te geven. De spijsvertering vergt veel energie van ons lichaam. Als je de vezels overal uithaalt, ook uit de groentesappen die jullie straks krijgen, heeft de maag niks meer te doen. Alle peristaltische bewegingen stoppen dan, de sappen worden direct in het systeem opgenomen. Je kauwt niet meer en er is dan geen speekselvorming die het hongergevoel stimuleert.

De aandrang om te gaan eten valt eigenlijk weg.' Ik denk smachtend aan de heerlijke

inktvis met knoflooksaus die ik hier altijd eet, met van die dikke patatjes in wokkelvorm die ik in zelfgemaakte mayonaise verdrink. Waar ben ik in vredesnaam aan begonnen? Ik zie Blond gniffelen. 'Ik ga straks wel even lekker lunchen in het restaurant, anders val ik van de graat,' zegt het kring lachend. Het is het uur van de waarheid: tijd om gewogen te worden. Ik tik met mijn 1,84 meter een slordige 101,4 kilo aan. Ik schaam me rot. Volgens de statistieken lijd ik aan obesitas, hoewel ik mezelf nooit als een moddervette man heb beschouwd. Als een geslagen hond strompel ik het saphuisje uit. Er is werk aan de winkel – véél werk. De deelnemers in mijn savvastgroep zijn bijna allemaal vrouwen van middelbare leeftijd. De oudste deelnemer is 71 jaar oud, de jongste 45. Er zijn zegge en schrijve drie mannen die meedoen. Blond en ik houden niet van groepsreizen. Als verslaggever ben ik elke dag omringd door wildvreemden, dus in mijn vrije tijd mag het qua gezelschap wel een onsje minder zijn. Maar tot mijn grote verrassing zijn het stuk voor stuk ontzettend lieve en gezellige mensen, met de meest uiteenlopende beroepen: een onderwijzeres, een eigenaar van een gezondheidsboetiek, twee diëtistes met een afslankkliniek, een vis verkopend stel, een consulente,



een schrijfster, een juriste... Lotgenoten zijn we. We gaan ervoor!

Diepe slaap

Om vier uur in de middag treden we aan in het verwarmde zwembad van het hotel. We gaan aquajoggen. Ik denk even aan de mannen in Weesp. Ze moesten me nu eens zien, tot aan mijn heupen in het water tussen veertien vrouwen. Met een paar kunststof haltertjes in mijn handen voel ik me als een dik dolfijntje dat allerlei capriolen staat uit te halen in het water. De

aquales wordt geleid door een prachtige blonde Apollo met een wasbordje. Iedereen valt voor deze sympathieke charmeur, die het beste uit ons naar boven haalt. Ik word een fan van aquajoggen, waarbij de gewrichten worden ontzien, maar waar je toch een enorme inspanning voor moet leveren. Dat alles op de slechts twee sapjes die ik inmiddels heb gedronken: een fruitsapje in de ochtend en een zogenaamde 'turbo', het middagsap in een koel thermosflesje; versgeperst sap van ontvelde tomaten, aangengelgd met komkommersap. In de avond schuiven we aan voor ons 'diner' in het saphuis-

je. Tijd voor ons eerste groentesap, dat altijd bestaat uit een basis van wortelsap en komkommer. Daar wordt dan een verse rauwe groente uit de sapcentrifuge aan toegevoegd. De ene dag is dat courgette, de andere dag bijvoorbeeld waterkers, weer een andere keer rode paprika. Fanette vertelt ons wat we deze week kunnen verwachten en draait niet om de hete brei heen. We kunnen last krijgen van obstipatie en de stoelgang-

om op een nuchtere maag aan een strandwandeling te beginnen. In kleine groepjes lopen we gezellig pratend over houten vlonders door een prachtig natuurreservaat heen. De terugweg gaat over het strand. 'Ik heb geen honger,' zeg ik totaal verbaasd tegen mijn buurvrouw. 'Ik ook niet, vreemd gevoel is dat, hè?' En dan moet je weten dat ik thuis soms enorme vreetbuien kan hebben. Dan blijf ik de hele dag

proppen. Ik kan kilo's per maand aankomen. Mijn ex-man zei ooit tegen me: *Jij lijdt aan boulimia zonder braken,*

'Ik voel me in het zwembad als een dik dolfijntje dat capriolen uithaalt'

thee doet dan wonderen. Op een gegeven moment kunnen we ook last gaan krijgen van misselijkheid; gemberthee is dan een aanbeveling. En ja, we krijgen vrijwel zeker ergens in de week een soort dip, het gaat dan om sapdementie. Even rustig aan doen is het beste recept. Doodmoe van alle indrukken val ik in een diepe slaap...

Lust voor het oog

En dan gebeurt het wonder. De volgende dag stap ik fris en fruitig het busje in

baba! Zo keuvelen we maar wat aan. Ook drinken we ons eerste sapje van de dag. Drie kwartier later staan we op de tennisbaan om te beginnen aan een klein uurtje bodyshaping. Ook dat is een pittige training, die spiergroepen traint waarvan ik het bestaan nooit heb vermoed! Inmiddels schijnt de zon vanuit een stralend blauwe hemel. Zo ken ik de Algarve weer. Een uur later vertrekken we met de bus naar de kust voor de volgende flinke wandeling over een moeilijk begaanbaar pad. Je krijgt

verdorie niet eens de tijd om te tobben over je stofwisse- ▶



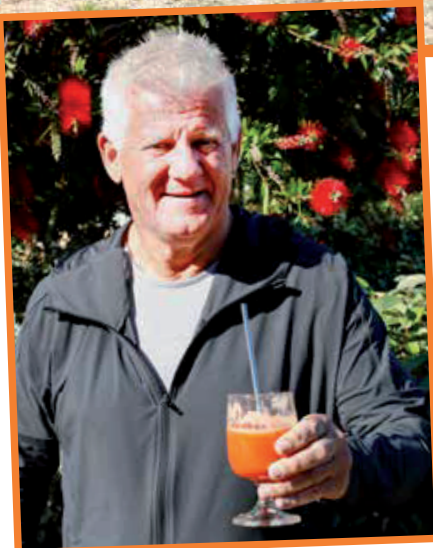
Hotel Vale d'El Rei in Carvoeiro.





Jaap met sapgenotes Jacqueline, Marianne, Geeske, Saskia en Liesbeth (vlnr).

ling. De route loopt langs de grillige kustlijn, die bestaat uit kalkrotsformaties die zijn ingevreten door het onstuimige zeewater. Het landschap is een lust voor het oog. Ik heb nog steeds geen trek. Ik drink liters water en voel me opperbest. Hoe bestaat het? Hoeveel kun je aan op drie sapjes per dag? Veel dus. Met een zeker gevoel voor masochisme zit ik 's avonds aan bij de maaltijd van Blond. Die heeft me dat ten strengste afgeraden, maar ik doe het voor de gezelligheid. In je eentje eten is ook geen pretje. Ik zit aan tafel met een glas koel water. Blond kiest de Chinese



soep met noodles als voorgerecht, gevolgd door knapperige kippenborst met dikke patatten. Het geheel blust ze af met een fles cabernet sauvignon. Ik zou haar nu langzaam

naar het strand brengt, steekt een vrouw haar tong naar me uit. 'Heb jij dit ook?' vraagt ze me ietwat bangig. Haar tong is compleet wit uitgeslagen. Ook dat schijnt een onderdeel te zijn van het detoxproces in het lichaam. 'Je lijkt wel een chihuahua!' blèr ik tactisch. Ik ben

‘Als een kraaiende kleuter spring ik de tuin in: 6,1 kilo afgevallen!’

kunnen wurgen, maar ik doe het toch vooral mezelf aan. Tijdens het dessert wil ik uit het raam springen. Ze bestelt The Sweet Secret of the Vine in Sparkling Wine Sauce, een rol cake gedrenkt in mousserende wijn. Ik zit breeduit te kwijlen en kan wel janken.

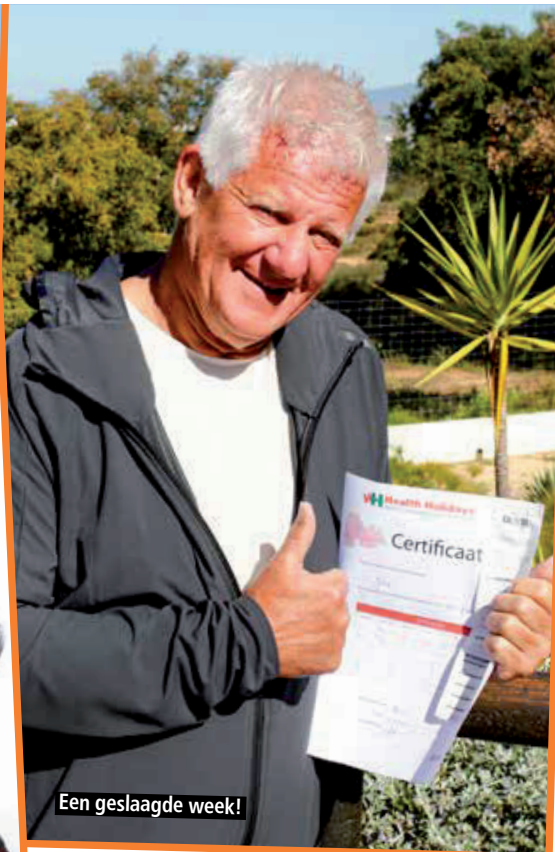
Feestje

En dan is hij er, op dag vier: de zo gevreesde dip. Blijkbaar een in de buitencategorie. Als we 's ochtends staan te wachten op het busje dat ons

natuurlijk in de war: ik bedoel een chowchow, dat is een hond met een blauwe tong, terwijl dit een witte is. Het is het eerste teken van mijn naderende sapsapdementie. Met de moed der wanhoop sleep ik mezelf het busje uit en begin ik bijna strompelend aan mijn wandeling. Twee lieve deelnemers besluiten om met me mee te lopen in mijn tempo. We schuifelen als slakken over die verdomde vlonders. Er lijkt geen eind te komen aan die 'lange ladder', ijlt het door mijn hoofd. De dames beginnen een feestelijk gesprek



Op de weegschaal: het moment van de waarheid.



Een geslaagde week!

tuinstoel uit en leunt lui achterover. Deze sapkuur is voor hem een feestje. Ik ben malende aan het worden...

Lekker harinkje

Eenmaal in het saphuisje leg ik mijn situatie voor aan Fanette. 'Dit is heel normaal. Je lichaam is bezig om alle giftige rotzooi eruit te gooien. Daar kun je een beetje misselijk van worden. Alle energie gaat naar de organen, de hersenen worden als het ware op non-actief gezet. Daar kun je van gaan zwijmelen. Doe maar een beetje rustig aan.' Ik val die morgen in een diepe slaap en laat het bodyshapen even voor wat het is. Van sommige andere deelnemers hoor ik dat ook zij min of meer 'dippend' voor de bijl zijn gegaan. Allemaal vallen we af en we lopen met ingevallen konen door de gangen van het hotel. Bij mij gaat het gewichtsverlies wel heel erg hard: mijn buik is totaal verdwenen! Maar het gekke is: ik heb nog steeds geen trek, hoewel we volgens onze mentor hooguit vijfhonderd calorieën per dag binnenkrijgen. 'Maar je lichaam krijgt met onze sappen wel alle belangrijke mineralen en vitaminen binnen, hoor. Het is een beetje minder dan normaal, maar wel genoeg. Het lichaam komt niets tekort,' belooft Fanette. 'Geloof me, als je straks weer gaat eten, barst je van de energie, maar je moet wel weer rustig beginnen. Ontbijt met fruit, eet zo veel mogelijk

rauw en vers. Vermijd bewerkt voedsel. En varieer ook veel. Laat je lichaam maar weer langzaam wennen aan al dat voedsel.' De week zit er bijna op en ik heb ondanks al mijn vermetele voornemens niet gesjoemeld. Het moment is daar. Ik stap op de weegschaal en ik schrik me te pletter. Ik ben 6,1 kilo afgevallen in een week tijd! Het gewichtsverlies bestaat natuurlijk voor een groot deel uit vocht, maar toch voel ik me helemaal het mannetje. Ik ben ook 7 centimeter buikspek kwijt en spring als een kraaiende kleuter de tuin in! Tussen duim en wijsvinger houd ik een schrielpiepje spekket. Kijk mij eens

even. Deze sapvastkuur is een ervaring voor het leven geweest. Volgens de regels mogen we na zeven dagen een lichte lunch eten, een slaatje of iets dergelijks. Maar nu klinkt er opeens een heel ander vilein stemmetje in mijn hersenkwab: 'Zou je dat wel doen, joh? Dat is toch zonde van die week afzien? Wacht nou nog even, kerel – rustig aan!' Mijn vrouw kijkt me meewarig aan. Ze vindt me met een boller hoofd toch iets aantrekkelijker, maar is trots dat ik het heb volgehouden. 'Ik ga morgen een paar lekkere harinkjes voor je kopen,' zegt ze lief. En zo geschiedde. ●





€ 50,-
korting p.p.*

PROMOTIE KORTING



*** Heb je eerder een Health Holiday gevolgd en ben jij van plan nogmaals te gaan? Wanneer je samen met een nieuwe gast gaat, dan ontvang je € 50,00 korting per aangeleverde, nieuwe gast! (Korting is niet te combineren met andere kortingen)**

Bij onze organisatie boek je met een gerust hart en een gezond verstand, want wij zijn lid van:



Je boekt jouw reis onder eerlijke voorwaarden.

Je hebt financiële zekerheid over jouw vooruitbetaalde reisgelden.

Je hebt zekerheid bij een calamiteit.

**ApriOri Reizen BV | Leksmundhof 56 | 1108 EP Amsterdam | Tel. 020-400 22 33
E-mail: info@health-holidays.nl | Website: www.health-holidays.nl**



Kennelijke fouten en vergissingen, druk- en zetfouten in deze brochure binden ons niet en kunnen ons niet worden aangerekend. Copyright ApriOri Reizen B.V. 2023 Alle rechten zijn voorbehouden aan ApriOri Reizen B.V. Niets van deze brochure mag worden gekopieerd dan wel opgeslagen in een gegevensbestand, hetzij elektronisch, digitaal, mechanisch, handmatig, fotografisch of enige andere wijze, zonder nadrukkelijke, voorafgaande, schriftelijke toestemming van ApriOri Reizen B.V.