

Fajah Lourens

KILLERBODY **DIEET**

Slank in 12 weken



**Verlies een
kilo per week**

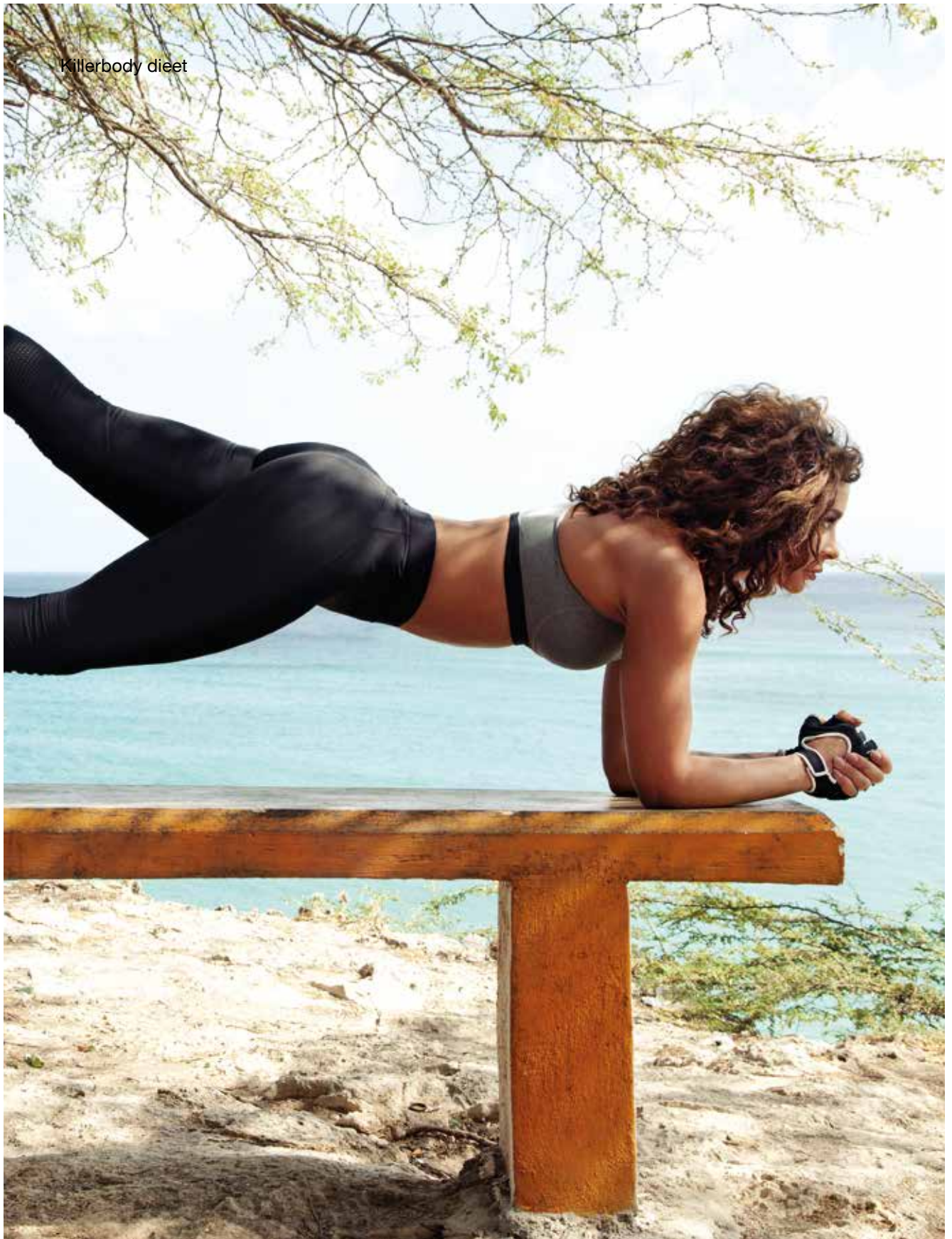
12 **WEKEN DIEET**
& **VOEDINGSSHEMA'S**
voor vrouwen en mannen

**LEKKERE &
SLANKE RECEPTEN**

12 **WEKEN**
TRAININGSSHEMA'S
voor thuis en in de gym

BOODSCHAPPENLIJSTJES

Killerbody diet



Fajah Lourens

KILLERBODY **DIEET**

Slank in 12 weken



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl



[/kosmos.uitgevers](https://www.facebook.com/kosmosuitgevers)



[@kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)



[/mykillerbodymotivation](https://www.facebook.com/mykillerbodymotivation)



[@mykillerbodymotivation](https://www.instagram.com/mykillerbodymotivation)

Eerste druk, april 2016

Tweede druk, april 2016

© 2016 Fajah Lourens & Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Omslagontwerp en lay-out binnenwerk: Autobahn

Omslagfoto en foto's pag. 2, 31, 46, 81, 138, 156:

Martika de Sanders

Foodfotografie pag. 158-185, en foto pag. 38:

Frans Schreurs

Fotografie pag. 186-195 en pag. 39, 44, 203:

Sven ter Heide

Foto pag. 7: Alexander Popelier

Foto's pag. 84-118, 135: Rob Woo

Illustraties pag. 22-23: Sam Looman

Tekst in samenwerking met: Anke Langelaan,

Nanneke Schreurs, Daphne Groothuyse

Dieet- en trainingsschema's gevorderden:

Wesley van Staveren

ISBN 978 90 215 6268 1

ISBN verrijkt e-book 978 90 215 6269 8

NUR 443/860

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Motivatie	6	Fase 2 Dag 1	96
Inleiding	9	Dag 2	100
DOELSTELLING	14	Dag 3	104
Vragenlijst	18	Fase 3 Dag 1	108
Welk type lichaam heb ik?	22	Dag 2	110
VOEDING	30	Dag 3	114
Wat maakt een koolhydraat?	36	Trainen in de sportschool	119
Mijn persoonlijke voedingstips	38	Trainingsschema's voor gevorderden	120
Cellulite	40	Billen trainen	134
Hoe bereid je je eten voor?	44	Hoe krijg ik mooie ronde billen?	136
Eten op vakantie	45	Buikspieren	137
Caloriebehoefte en plannen maken	47	Hoe kom ik van mijn kipfiletarmpjes af?	140
Dieet voor een killerbody	51	Cardio, wel of geen goed idee tijdens #MKBM?	142
Dieetplan fase 1	54	Bulken	144
Fase 2	56	Cutten	148
Fase 3	58	Hoeveel eiwitten heb je nodig tijdens het trainen?	150
Dieetplan gevorderden fase 1	60	Alcohol en trainen	152
Fase 2	62	Trainen tijdens zwangerschap	154
Fase 3	64	RECEPTEN	156
Eet je vet eraf! Refeed!	66	Boodschappenlijstjes	196
Intermittent fasting	70	Variatielijst	197
Gezond en drielijndig vlees	73	Eiwitshakes	198
Eiwitname bij een vegetarisch voedingspatroon	75	Oestrogeendominantie	200
BCAA en andere voedingssupplementen	76	Hoe doe ik het allemaal?	202
Omega 3	79	Hoe houd ik mezelf gemotiveerd?	203
TRAINING	80	Gezonde producten die ervoor kunnen zorgen dat jij je doelen niet bereikt!	205
Effectief trainen	82	Bronnen	206
Fase 1 home work-out Dag 1	84	Register	207
Dag 2	88		
Dag 3	92		

Motivatie

Als je mijn foto's in dit boek en op mijn social media bekijkt, zie je vooral een **succesverhaal**. En daar ben ik ook hartstikke trots op en blij mee! Ik heb er hard voor gewerkt en er veel **discipline** voor opgebracht. Maar het verhaal dat daarachter zit, zou ik zeker geen succes willen noemen, integendeel. Wel is het volgens mij een mooi voorbeeld van hoe je een negatieve ontwikkeling kunt omzetten in een **positief gevolg**. Daarom wil ik het verhaal graag met je delen. Hopelijk **motiveert** en **helpt** het jou, zeker als je – net als ik – een moeilijke startpositie hebt. Want **als ik het kan, kun jij het ook!**



Vier jaar geleden werd ik door de stichting CliniClowns gevraagd om mee te doen aan de marathon van New York en daarmee geld in te zamelen voor die stichting. In die tijd deed ik nauwelijks iets aan sport en dit leek me een goede eerste stap. Ik was daarvoor wel vaker heel fanatiek begonnen met sporten, maar ik hield het nooit langer vol dan drie maanden. Dan stopte ik en ging ik weer vooral heel fanatiek eten. De marathon was daarom in mijn ogen de perfecte manier om een keer door te zetten. Als ik een jaar moet trainen voor zoiets groots, dan ga ik er daarna vast wel mee door, dacht ik.

Maar ik had nul ervaring met hardlopen en moest helemaal bij het begin beginnen. Ik weet nog dat mijn hardloophorloge in het begin stond ingesteld op miles in plaats van kilometers, zonder dat ik dat doorhad. Ik vond de afstanden zó zwaar en dacht bij mezelf: Ik haal die 42 kilometer nooit. Gelukkig kwam ik er uiteindelijk achter dat ik al veel verder was dan ik dacht. Maar op het moment dat ik op zeventien kilometer zat, werd ik onverwacht gevraagd voor het tv-programma *Expeditie Robinson*. Ik was de laatste die gevraagd werd, omdat iemand op het laatste moment was afgehaakt. Dus toen ik besloot mee te doen aan het programma, had ik nog

maar twee weken voordat ik zou vertrekken naar het eiland.

Ik had bedacht dat ik mijn conditie wel op peil zou houden door te gaan zwemmen tijdens de expeditie, maar ik had duidelijk geen flauw benul van wat me te wachten stond. Zoals je misschien wel weet, heb ik de finale gehaald (trots!), maar daarmee had ik dus vijf weken met heel weinig eten en heel zware proeven doorstaan. Eenmaal terug in Nederland moest ik helemaal opnieuw beginnen, want ik had totaal geen conditie meer, mijn lichaam was helemaal in de war, ik was elf kilo afgevallen en kwam vanaf mijn terugkomst een kilo per dag aan. Mijn lichaam hield alles vast en daar kwam nog eens bij dat ik mijn eetgewoontes absoluut niet meer onder controle had. Tijdens de expeditie had ik weken gefantaseerd over eten en toen dat weer mocht, kon ik geen keuzes meer maken. Ik had trek in alles en ik at dus ook alles.

Bovendien stond er meteen een zwaar trainingsplan voor me klaar toen ik weer terug was in Nederland, want ik had nog maar drie

DOELSTELLING

Nogmaals:
superleuk en goed
dat je mijn boek gekocht
hebt en My Killerbody Motivation
(#MKBM) aangaat! We gaan samen
pittige, maar **realistische doelen**
stellen en met dit boek kan ik je helpen
die doelen ook te bereiken, dankzij
een **gezonde levensstijl** van **keihard**
sporten en **bewust eten**. Dat is de
beste en simpelweg enige manier
om op een verantwoorde manier
een killerbody te krijgen en,
belangrijker nog,
te houden.



VOOR



NA

Mijn persoonlijke voedingstips



Danone Hüttenkäse

Danone Hüttenkäse is een van mijn favoriete producten. Ik maak altijd de meest uiteenlopende combinaties met dit product. Het is rijk aan eiwitten en bevat slecht 3,9% vet. Ik eet het bijvoorbeeld op lichtgewicht crackers met een plakje kipfilet en tomaat, of met een snufje kaneel en een druppel honing als ik 's avonds zin heb in iets zoets. Wat ik ook erg lekker vindt, is Hüttenkäse in combinatie met wat geschaafde appel.

Koffie

Koffie is lekker en (mits je het in beperkte mate drinkt) ook goed voor je: het bevat antioxidanten en zorgt voor een snellere stofwisseling, waardoor je ook in rusttoestand meer calorieën verbrandt. Ik drink elke dag onge-

veer drie kopjes koffie. Ik vind koffie met melk het lekkerst, maar zo gaat de positieve werking van koffie verloren, dus ik drink maximaal één kopje koffie met magere melk per dag.

Ik begin de dag met een glas water en een kop koffie zonder suiker of melk. Dan ga ik trainen. Omdat koffie mij energie geeft, train ik makkelijk op een lege maag. Dit vind ik zelf het prettigst. Zeker in de periodes dat ik aan IF doe (Intermittent Fasting, zie het gelijknamige hoofdstuk), heb ik heel veel profijt van koffie. Koffie stilt namelijk je honger en dat is wel fijn als je een dagdeel niet eet. Maar ook als je niet aan IF doet en gewoon op dieet bent, is het fijn als je niet de hele dag met een knorrende maag rondloopt. Door zwarte koffie te drinken, houd je je dieet makkelijker vol. Bovendien bevat (zwarte) koffie geen calorieën!

Maar koffie heeft nog meer voordelen als je wilt afvallen en zelfs voor je sportprestaties. De cafeïne in koffie triggert namelijk een aantal hormonen in je lichaam: adrenaline, dopamine en cortisol. Wat deze hormonen gemeen hebben, is dat ze je tijdelijk in de zogenaamde 'flight or fight'-toestand brengen. Eigenlijk dezelfde situatie als wanneer we stress ervaren. Je lichaam zet dan de aminozuren in je spieren en het glycogeen in je lever heel snel om naar glucose in je bloed. En de verbranding van glucose levert veel energie op, dus 'dat is een lekkere boost voor je sportprestaties!

Belangrijke kanttekening is wel dat het verschillend werkt voor verschillende sportdoelen. Als je vooral spiermassa wilt opbouwen, kan de cortisol juist nadelig zijn.

Groene koffie

De meeste mensen denken bij koffie aan zwarte bonen, maar er bestaat ook groene koffie. Die bonen worden niet eerst gebrand of geroosterd, waardoor ze meer goede stoffen behouden, die antioxidanten. Ook zou groene koffie je stofwisseling nog meer verhogen dan gebrande koffie.

NADELEN VAN KOFFIE

Ook koffie heeft zo zijn nadelen. Dit zijn de meest bekende:

- Toevoegingen aan koffie zoals suiker, melk en slagroom maken het een ongezonde drank met veel calorieën.
- Als je te veel koffie drinkt, wordt het overschot aan glucose omgezet in suikers en vetten.
- Koffie zorgt voor een stijging van de bloedsuikerspiegel, waardoor je lichaam adrenaline aanmaakt om deze te laten zakken. Drink je te veel koffie, dan kan je lichaam moe worden.
- Te veel koffie kan zorgen voor een slechte nachtrust, wat sowieso ongunstig is bij het afvallen.



SCRUBBEN MET KOFFIE TEGEN CELLULITE

We weten waarschijnlijk allemaal dat scrubben dode huidcellen verwijdert en je doorbloeding stimuleert. En een slechte doorbloeding is een van de oorzaken van cellulite. Het scrubben van je huid heeft dus ook een positieve werking tegen cellulite. Ik scrub mezelf één keer per week met de koffieprut uit mijn koffiezetapparaat. Heb je geen koffiezetapparaat, dan kan ik je zo'n ouderwets koffiepompje aanraden. Een koffiescrub maakt niet alleen je huid superzacht, de cafeïne in koffie vermindert ook vochtophoping en verwijdert je bloedvaten, met een betere doorbloeding van je huid tot gevolg. Daarnaast zorgen de antioxidanten in koffie voor de afvoer van gifstoffen. Met andere woorden: bye bye cellulite! Oh ja, een koffiescrub draagt schijnbaar ook bij aan de vetverbranding.

FASE 1

	TIJD (zelf te bepalen)	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG
ONTBIJT		200 ml Griekse yoghurt 0% vet 1 theelepel kaneel 1/2 appel	omelet van 3 eieren, 1 heel en de overige alleen het eiwit 1 geroosterde boterham	proteïnepannenkoek p. 160
SNACK 1		1/2 komkommer met een klein beetje zout kaneel	mueslibol met pindakaas (10 g)	100 g Hüttenkäse met kaneel
LUNCH		volkorenwrap (40 g) met 1/4 avocado 80 g gegrilde kipfilet sla, tomaat en komkommer	2 lichtgewicht crackers 10 g humus 4 plakjes kipfilet 150 g magere kwark met kaneel	tonijnslade p. 162
SNACK 2		1 appel met kaneel	1 appel met kaneel	1 sinaasappel
DINER		80 gram gekookte rijst 100 gram kipfilet roerbakgroenten op smaak gebracht met wat ketjap sla, komkommer en tomaat met wat zout, peper en citroen	80 g zoete aardappel 100 g witvis 5 grote asperges sla, komkommer en tomaat	pasta met vis p. 184
LATE NIGHT SNACK		caseïne-eiwitshake (zie ook p. 198)	caseïne-eiwitshake	caseïne-eiwitshake

DRINK VOLDOENDE WATER! (2,5-3,5 LITER PER DAG)

Water speelt een belangrijke rol in het vetmetabolisme. Het is essentieel voor de omzetting van vet naar energie. Water vermindert de eetlust + constipatie en helpt bij het verwijderen van afvalstoffen uit het lichaam, zodat de energieniveaus op peil blijven.

FASE 1

DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	SUPPS (1x daags)
overnight oats p. 158	200 g magere kwark met een smaakje	proteïnepannenkoek p. 160	2 gebakken eieren 1 tomaat 1/2 komkommer 30 g Hüttenkäse	1 multi- vitamine BCAA visolie vitamine D
1 appel met kaneel	omelet van 3 eieren 1 heel, 2 eiwit 1/2 appel met kaneel	1/2 komkommer met een beetje zout 30 g Hüttenkäse	appel met kaneel	
80 g rundertartaar 2 lichtgewicht crackers 2 gekookte eieren	volkorenwrap (40 g) 50 g gerookte zalm ijsbergsla 10 g cream cheese light kappertjes (optioneel)	salade met kip p. 164	2 lichtgewicht crackers 30 g Hüttenkäse 4 plakjes kipfilet 2 plakjes tomaat	
1/2 avocado zout en peper	vetvrije bouillon 1 soepstengel	1 appel met kaneel	200 mg magere kwark 1 theelepel honing cacaopoeder (optioneel)	
80 g rijst 100 g mager gehakt snijbonen, uitje en knoflook	courgettepasta p. 182	80 g gekookte rijst 100 g witvis 200 g broccoli	rijke vegetarische salade p. 166	
caseïne-eiwitshake	caseïne-eiwitshake	caseïne-eiwitshake	caseïne-eiwitshake	

MANNEN

Voor mannen geldt: één extra boterham, dertig gram extra vlees of vis
en vijftig gram extra rijst, pasta of aardappels.

Effectief trainen: variatie in focus

Voor een effectieve(re) training zijn twee dingen van belang: variatie en focus. En dan vooral de combinatie daarvan. Ik zal het wat uitgebreider uitleggen:

Variatie spreekt – denk ik – wel voor zich. Je lichaam went aan je trainingsmethodes als je te lang hetzelfde doet. Dus verander regelmatig je oefeningen en blijf jezelf uitdagen met meer herhalingen en zwaardere gewichten. Wat focus betreft, zijn er in feite twee manieren om te trainen. Ga je voor spiergroei of wil je slanker (oftewel leaner) worden? Je kunt voor beide doelstellingen dezelfde oefeningen doen, maar om gespierder te worden, train je vooral met zware gewichten en weinig herhaling en om slanker te worden, doe je meer herhalingen (twaalf tot achttien keer) en voeg je veel polymetrische oefeningen (snelle, krachtige en explosieve bewegingen) en hit (High Intensity Training, een explosieve training met zo hoog mogelijke intensiteit) toe aan je work-out. Vraag ernaar bij je sportschool.

Als voorbeeld neem ik het doen van squats. Train je voor grotere spieren, dan zou je programma er zo uit kunnen zien: zes sets van zes herhalingen met zware gewichten en minimaal 60 seconden rust tussen de sets. Dezelfde oefening, maar dan voor het trainen om slanker te worden: vier sets van twee t/m achttien herhalingen met lichter gewicht en 30 seconden rust tussen de sets.

‘DE GOUDEN TIP: WISSEL JE FOCUS AF TIJDENS JE TRAININGEN’

Snap je het verschil tussen deze twee manieren van trainen? Oké! Dan komt nu de gouden tip: wissel ze af tijdens je trainingen. Variatie in focus dus. Op die manier haal je de maximale spiergroei en lichaamsontwikkeling uit je training. Als je je training steeds omgooit, prikkel je je lichaam met iets onbekends en stressvols, helemaal als je bij die sets met weinig herhalingen een veel hoger gewicht gebruikt. Je voert de beweging dan minder vaak uit, maar het kost je veel meer moeite om het voor elkaar te krijgen. Dat vergt een heel andere inspanning van je spieren.

Pak dat overigens wel heel gestructureerd aan, gooi niet al die verschillende trainingsmethodes willekeurig door elkaar. Je lichaam raakt dan gewoon in de war en 'dat is niet goed voor je ontwikkeling. Het is veel beter om bepaalde periodes het een te doen en daarna bepaalde periodes het andere. Tijdens zo'n periode ben je dan volledig gefocust op die manier van trainen. Dus maak een trainingsschema waarbij je gemiddeld vier tot zes weken voor spiergroei gaat en dan weer vier tot zes weken de nadruk legt op slan-

ker worden. Ja, daar heb je wel geduld voor nodig. Maar zo ontwikkel je je lichaam wel optimaal en heb je dus het meeste profijt van je harde werk.

Om voor nog meer resultaat te zorgen, moet je ook de intensiteit van je trainingen afwisselen. Sowieso fijner, want zelfs de beste sporter kan niet altijd voor 110% knallen. Zorg dus voor een combinatie van dagen met hogere en lagere intensiteit.

Een voorbeeld van een trainingsmaand met de focus op slanker worden:

WEEK 1	3 sets van 10 herhalingen op 70%
WEEK 2	3 sets van 8 tot 10 herhalingen op 75%
WEEK 3	3 sets van 8 herhalingen op 80%
WEEK 4	2 sets van 8 herhalingen op 70-75%

In week één leg je de basis met een goed gewicht. In week twee verhoog je met één set en met 5% gewicht. In week drie verlaag je het gewicht en de hoeveelheid sets/herhalingen ten opzichte van de week ervoor. Deze week is dus 'makkelijker' en zorgt ervoor dat je lichaam kan herstellen. In week vier verhoog je het gewicht, maar verander je opnieuw het aantal sets/herhalingen.

Nu een voorbeeld van een trainingsmaand met de focus op spiergroei:

WEEK 1	4 sets van 5 herhalingen op 70% (1RM oftewel one repetition maximum)
WEEK 2	5 sets van 5 herhalingen op 80%
WEEK 3	4 sets van 3 herhalingen op 75%
WEEK 4	3 sets van 5 herhalingen op 85%

Werk elke keer naar een zware dag toe en geef je lichaam genoeg tijd om te herstellen.

**'ZELFS DE BESTE
SPORTER KAN NIET
ALTIJD VOOR 110%**

Fase 1

DAG 1

Home Work-out

In deze fase pakken we steeds een oefening die we 5 rondes doen. Tussen elke ronde nemen we maximaal 30 seconden rust.

1 WARMING-UP



2 TOUWTJESPRINGEN

60
SEC.



3 STOEL SQUAT

Je tilt een been op en gaat op een stoel zitten. Zodra je billen de stoel hebben geraakt, sta je weer op.



5x

Herhaal deze oefening 15x per been.

4 KIKKERLOPEN

Je stapt als een kikker (laag bij de grond).



10 STAPPEN NAAR VOREN

10 STAPPEN TERUG

5x



5 TOUWTJESPRINGEN

60
SEC.

Hoe krijg ik mooie ronde billen?

Mijn ronde billen heb ik vooral te danken aan mijn moeder, een genetisch cadeautje dus (in combinatie met hard trainen, dat ook). Maar als je geen aanleg hebt voor een goed achterwerk, is er toch hoop! Want je billen bestaan voor het grootste gedeelte uit spieren en daarnaast vetweefsel; spieren kunnen groeien en ook dat vetweefsel kun je op de juiste manier beïnvloeden. Je zult er wel hard voor moeten trainen en je voeding op een strikte manier aan moeten passen.

1 Train drie keer per week je benen/billen in zes setjes van zes tot tien herhalingen met maximaal gewicht. Hoe meer gewicht, hoe beter.

2 Eet genoeg eiwitten; voor een sporter is dat 1,8 gram per kilo lichaamsgewicht.

3 Bereken je caloriebehoefte (aan de hand van jouw lichaamstype):

ECTOMORF	gewicht x 44
ENDOMORF	gewicht x 33
MESOMORF	gewicht x 26

Vervolgens doe je daar ongeveer 20% extra calorieën bij. Je moet dan wel tegelijkertijd flink je billen trainen, anders kom je gewoon aan in vet op plaatsen waar je geen extra vet wil. Doe je het goed, dan zorgen die extra calorieën juist voor meer 'volume' in je billen, yes!

4 Veel mensen denken dat ze genoeg eten om spiermassa te kweken. Maar dat is vaak toch niet het geval. Je onder- of overschat dat sneller dan je denkt. Wil je zeker weten dat jouw aantal calorieën kloppen, houd je eetpatroon dan bij met een handige app.

De waarheid over squatten

1 Squatten is een oefening voor je bovenbenen en niet, zoals veel mensen denken, voor je billen. Die oefeningen hebben dus totaal geen effect als je ronde, volle billen wilt krijgen.

2 Je quadriceps (bovenbeen) is de grootste spier in je lichaam en als je die traint, maak je veel groeihormonen aan. Dat zorgt ervoor dat de andere spieren in je lichaam ook kunnen groeien. Het toevoegen van squats in je trainingsschema is dus wel een aanrader.

3 Wij vrouwen dromen allemaal van mooie strakke benen. De oefening wall sit (tegen de muur zitten zonder stoel) is een geweldige oefening om je benen sterker en strakker te maken. Extra fijn is dat je deze oefening overal kunt doen! Je kunt zelfs tegelijkertijd je favoriete tv-programma kijken. Begin met vijf keer dertig seconden en bouw dit elke dag op. Na een paar weken heb je *killer legs* onder een jurkje of sexy rokje.

Buikspieren

Hoe krijg je zichtbare buikspieren? Ook die vraag komt vaak voorbij. Ik kan alleen vanuit mijn eigen ervaring spreken en ben tot de volgende conclusie gekomen: de belangrijkste factor voor zichtbare buikspieren is je vetpercentage. En dat is weer afhankelijk van bijvoorbeeld je lichaamstype (zie hoofdstuk lichaamstypes). Heb je bijvoorbeeld het lichaamstype ectomorf, dan is het voor jou veel makkelijker om zichtbare buikspieren te krijgen dan iemand met lichaamstype endomorf, die meer vet opslaat. Overigens spreek ik in dit hoofdstuk bewust niet van een six-pack of een wasbordje. Verderop in de tekst leg ik uit waarom.

De eerste stap naar zichtbare buikspieren is dus je vetpercentage naar beneden krijgen. Maar dan? Heeft iedereen eigenlijk wel aanleg om zichtbare buikspieren te krijgen? Mijn ervaring is dat mijn lichaam vooral vet opslaat aan de onderkant (benen en billen) en bij mijn triceps (achterkant bovenarmen). Mijn buik is soms iets minder droog (strak), maar nooit dik. Als ik mijn vetpercentage laat zakken, merk ik dat mijn bovenlichaam heel droog wordt, maar mijn benen blijven altijd een beetje hetzelfde. Tijdens *Expeditie Robinson* viel ik weliswaar elf kilo af (zie foto op pagina 7), maar op deze foto zie je geen buikspieren! Wat ook opvalt, is dat mijn gezicht, armen en buik heel dun zijn maar mijn benen bleven toen zo goed als hetzelfde.

Na de expeditie begon ik met trainen en na vijf maanden kreeg ik ineens buikspieren, terwijl ik minder dun was dan tijdens de expeditie én in die vijf maanden nauwelijks tijd besteedde aan buikspieroefeningen. In de sport-school werk ik meestal aan mijn benen en als je die zwaar traint, gebruik je daar ook je buik en *core* (zeg maar je romp) voor. Ga maar na: als je met gewichten van tachtig kilo squats doet, moet je heel stabiel staan en daar heb je vooral een sterke *core* en buik voor nodig. Hoe zwaarder ik mijn benen trainde, hoe meer mijn buikspieren te zien waren.

Dat neemt niet weg dat je vetpercentage het belangrijkste aspect is voor het krijgen van zichtbare buikspieren. Zolang je een vetlaag op je buik hebt, zie je geen buikspieren. Maar dat is niet het enige wat ervoor nodig is, want ik zag ze dus ook niet toen ik een laag vetpercentage had. Dat was pas het geval toen ik met krachttraining begon, waardoor ik mijn buik heel vaak aanspan. Op die manier zijn mijn buikspieren toch iets gegroeid en zichtbaarder geworden.

Salade

KIPSALADE

403,25 kcal

VET 21,09 g

KH 6,65 g

EIWIT 43,21 g

BENODIGDHEDEN

voor twee personen

200 g veldsla

1 avocado

2 kerstomaatjes

250 g kipfilet

100 g champignons

peper en zout

BEREIDING

- 1** Verdeel de veldsla over twee borden.
- 2** Snijd de avocado en tomaat in stukken en verdeel over de sla.
- 3** Snijd de kip in stukjes en bak deze goudbruin.
- 4** Bak tegelijkertijd de paddenstoelen.
- 5** Leg de gebakken kip en paddenstoelen op de salade.
- 6** Voeg peper en zout naar smaak toe.



Dus bij dezen een paar fijne tips om op het juiste pad naar jouw killerbody te blijven:

BLIJF REALISTISCH

Leuk hoor, al die foto's op instagram van slanke mensen, maar dat is voor de meesten gewoon niet realistisch. Iedereen is anders, dus vergelijk jezelf niet met anderen. Houd in je achterhoofd dat zo'n jaloersmakende foto een momentopname kan zijn. Bovendien weet je niet hoelang en hard die persoon heeft gewerkt aan dat resultaat. Bijna niemand ziet er van nature zo uit (ik ook niet)! Laat je dus niet afleiden, blijf gefocust op jouw eigen doel en dan komen de resultaten vanzelf.

HOUD JE VOORUITGANG BIJ

De beste motivatie is je eigen vooruitgang! Houd die dus goed in de gaten. Sowieso door jezelf regelmatig te wegen en te meten, maar ook door daarna steeds een foto te maken van jezelf. En schrijf ook op hoe je die vooruitgang hebt geboekt; welke gewichten heb je gebruikt, hoe vaak heb je bepaalde oefeningen herhaald? Als je ziet en snapt hoe je steeds dichterbij je doel komt, weet je waar je het voor doet en wat voor jou werkt. Zo houd je het beter vol.

BELOON JEZELF

Als ik goed bezig ben geweest, trakteer ik mezelf graag op een cheatmeal. Maar je kunt jezelf ook op een andere manier belonen als

je hard hebt gewerkt en een bepaald doel hebt gehaald. Dat mag zeker en is juist goed, want het motiveert je om door te zetten. Een nieuwe sportoutfit is niet alleen leuk om te kopen, maar je krijgt ook extra veel zin om daarmee te *shinen* in de sportschool. Of geniet van een lekkere massage na het sporten. Het helpt enorm om ergens naar uit te kijken.

HOUD JE VOEDING BIJ

Lukt het ondanks al je inspanningen niet om je doelen te bereiken? Dat is echt *killing* voor je motivatie. Waarschijnlijk helpt het in dat geval om bij te houden wat je elke dag eet. Daar zijn handige apps voor op je smartphone. Als je dat heel overzichtelijk op een rijtje hebt staan, zie je heel makkelijk of alles binnen je persoonlijke energiebehoeftes valt.

MAAK PLEZIER

Als je het niet leuk vindt om te sporten, zul je het niet volhouden. Dat is een feit. Zorg er daarom voor dat je een sport doet waar je plezier in hebt, of maak het sporten zo leuk mogelijk. Toffe muziek, een kleurrijke outfit of een gezellige vriend(in) die met je meegaat; dat soort dingen kunnen echt een groot verschil maken. Of kies voor een sportschool met fijne extra's, zoals een sauna, een bubbelbad, luxe doucheruimtes en/of een sapjesbar. Dan wordt je sportsessie een uitje waar je je op kunt verheugen.

Gezonde producten die ervoor kunnen zorgen dat jij je doelen niet bereikt!

Je kent het wel, zo'n avondje op de bank, filmpje kijken en dan... krijg je (lekkere) trek. Je denkt slim te zijn door noten in plaats van chips te kiezen, want dat is tenslotte gezond. Toch? Helaas, die vlieger gaat niet op. Noten zitten inderdaad vol goede voedingsstoffen, maar ook vol calorieën. En die probeer je juist te minderen om af te vallen. Je moet immers minder energie binnenkrijgen dan je verbruikt. Dus die gezonde en 'onschuldige' snack kan er al snel voor zorgen dat je jouw doel niet haalt! En zo zijn er meer van die *sneaky bastards*. Deze ken je vast ook al: avocado op crackers, avocado als dressing, avocado in de guacamole. Deze gezonde vrucht is heel populair en komt dus steeds vaker voor in onze voeding. Ja, avocado bevat goede vetten en belangrijke voedingsstoffen (die je lichaam zeker nodig heeft), maar ook weer veel calorieën. Je hoeft je 'geliefde' avocado heus niet helemaal uit je dieet te houden, maar zorg er wel voor dat je qua hoeveelheid rekening houdt met jouw

doelstelling. Want ook een overschot van gezonde voeding kan jouw killerbody in de weg staan.

Dan wil ik graag nog zo'n populair fenomeen toelichten: de superfoods. Misschien ben jij een van de vele mensen die elke ochtend trouw handvol gojibessen, moerbeibessen en andere 'superfoods' in de yoghurt doen? Je voelt 'm vast al aankomen; ook die producten bevatten veel calorieën. Gezond? Jawel, maar alleen als je er veel van eet. En dan krijg je dus ook weer te veel calorieën binnen. Er bestaan simpelweg geen wondermiddelen die ervoor zorgen dat je op een snellere manier je killerbody krijgt. Daarin moet ik je helaas teleurstellen. Begin daarom eens met het eten van voldoende groente en fruit. Dat is ook heel gezond.

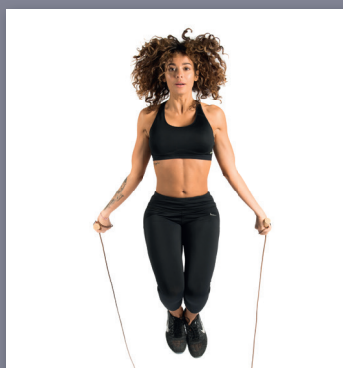
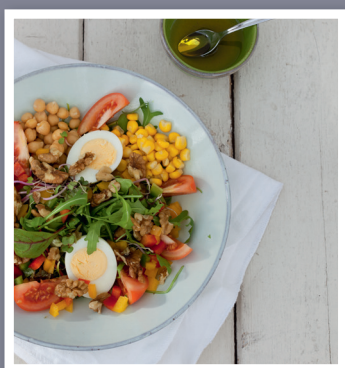
Wil je meer weten over wat wel en niet werkt? En graag een op maat gemaakt plan om strak de zomer in te gaan? Kijk dan snel op www.mykillerbodymotivation.com en meld je aan!

IN 12 WEKEN SLANK?

Ga met mij de mykillerbodymotivation aan!

Met dit boek help ik je om haalbare doelen te stellen én te bereiken. Volg mijn 12 weken trainings- & voedingsschema's en geniet van de lekkere en praktische recepten. Deze ontwikkelde ik speciaal voor jou samen met mijn team van fitnessexperts en voedingsdeskundigen. Met het *Killerbody Dieet* is een gezond en strak lichaam ook voor jou binnen handbereik. **Want als ik het kan, kun jij het ook!**

Liefs, *Fajah*



Fajah Lourens is DJ, actrice en met haar succesvolle platform Mykillerbodymotivation.com is zij in korte tijd uitgegroeid tot een boegbeeld op het gebied van sport en voeding.

Deel jij jouw ervaringen en resultaten met mij via social media? **#mkbm #killerbodydieet**



/mykillerbodymotivation



@mykillerbodymotivation



9 789021 562698 >

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

NUR 443/860