

*Fajah Lourens*

# KILLERBODY BACK IN SHAPE



**12-wekendieet voor**  
**na je bevalling**

**BOODSCHAPPENLIJSTJES**

**VEILIG TRAINEN**  
*tijdens en na je zwangerschap*

**Lekkere recepten**  
*voor het hele gezin*

**Handige TRAININGS-  
& VOEDINGSGSCHEMA'S**

**GEZONDE VOEDINGSTIPS**  
*voor kinderen*



*Fajah Lourens*

**KILLERBODY**

**BACK IN  
SHAPE**

**KOSM•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



1e druk, april 2018

© Fajah Lourens & Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

Culinaire redactie: Yolanda van der Jagt  
Tekst: i.s.m. Merijn de Leur-van Duyn  
Vormgeving: Autobahn  
Illustraties: Sam Loman

Omslagfoto: Rob Woo  
Sfeerfotografie: Martika de Sanders  
Styling: Danielle Dinkgreve, met dank aan Baksels,  
Life of Pie en Salon de Lingerie  
Visagie en haar: Liza Kondrevich  
Model: Koert-Jan de Bruijn

Foodfotografie: Mitchell van Voorbergen  
Foodstyling: Sabine Koning, OhMyFoodness

ISBN 978 90 215 6654 2  
NUR 443

## **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.

Dit boek bevat voedingsadviezen en een uitgebalanceerd dieet gemaakt in samenwerking met voedingsdeskundigen. Bij het samenstellen van het dieet is geen rekening gehouden met specifieke omstandigheden zoals (erfelijke) ziektes, lichamelijke beperkingen of andere bijzondere condities die de gezondheid kunnen beïnvloeden.

**Raadpleeg bij twijfel altijd een arts of een andere deskundige.**

# Inhoud

Voorwoord Fajah .....	7
-----------------------	---

## 1 Zwanger schapswens

Gezond lichaam .....	10
Nog niet zwanger? .....	15

## 2 Zwanger schap

Help! Mijn lichaam verandert .....	18
Cellulite en zwangerschap .....	21
Hormonen en cellulite .....	23
De strijd aan met cellulite! .....	25
Wat verandert er nog meer aan je lichaam? .....	27
Hormonale veranderingen .....	28
Sporten tijdens je zwangerschap .....	32
Eten tijdens je zwangerschap .....	34
Weekschema .....	36

## 3 Bevallen en daarna

Bevallen .....	40
Mijn eerste bevalling .....	42
Mijn tweede bevalling .....	44
Kraamtijd .....	46
Borstvoeding .....	47
Hoe je lichaam verandert .....	50
Weer sporten .....	54
Borstvoeding en eten .....	61
Weekschema .....	66

## 4 Back in shape plan

Na de borstvoeding .....	70
Macro's .....	74
Koolhydratenrekentabel .....	75
Schema dieetfase 1 .....	76
Schema dieetfase 2 .....	78
Schema dieetfase 3 .....	80

## 5 Trainingen

### *Trainingsfase 1*

Dag 1 .....	84
Dag 2 .....	88
Dag 3 .....	92
Dag 4 .....	96

### *Trainingsfase 2*

Dag 1 .....	97
Dag 2 .....	100
Dag 3 .....	103
Dag 4 .....	109

### *Trainingsfase 3*

Dag 1 .....	110
Dag 2 .....	113
Dag 3 .....	117
Dag 4 .....	120

## 6 Voeding

(Op)Voedingstips voor kinderen .....	124
Voedingsadvies .....	126

### Zwangerschapsperiode

Kip met pomelo .....	127
Courgette-bloemkoolsoep .....	128
MKBM-smaakmaker .....	130
MKBM-tomatensaus .....	131
Spinaziesalade met kip .....	133
Tonijnsalade .....	134
Groentesmoothie .....	137
Salade met avocado en kip .....	138
Courgettespaghetti met kip .....	139
Rucolasalade met radijs .....	140

### Borstvoedingsperiode

Spinaziesoep .....	141
Kabeljauw met kikkererwten .....	142
Carbsmoothie .....	144
Broccoli-courgettesoep .....	145
Groente-omelet .....	147
Groentesmoothie .....	148
Garnalensalade .....	149
Gerookte kipsalade .....	150
Kip met zoete aardappel .....	153

### Recepten dieetfase 1

Pompoensoep .....	154
Zelfgemaakte hummus .....	155
Salade met Apetina light .....	156
Volkoren pasta met rundertartaar .....	158
Pastasalade met kip .....	159
Garnalensalade met witlof .....	161
Groentetaartjes .....	162
MKBM-proteïne pannenkoek .....	165

### Recepten dieetfase 2

Spinaziesalade met garnalen .....	166
Kipstoofpotje .....	169
Gehaktbrood .....	170
Kip met linzen .....	172
Snelle viscurry .....	173
Pizzawrap .....	175
Salade met gegrilde garnalen .....	176
Groentespaghetti carbonara .....	177

### Recepten dieetfase 3

Ovenschotel met kabeljauw en aardappel ..	179
Volkoren pasta met pesto .....	180
Linzensoep .....	183
Knoflook-kerriegarnalen .....	184

Boodschappenlijstjes .....	186
----------------------------	-----

Register .....	190
Bronnen .....	192

# Voorwoord

Het heeft even geduurd, maar daar is het dan: *Killerbody 3 Back in Shape*. En wat ben ik blij met het resultaat! Ik wilde heel graag een boek maken voor alle vrouwen die na het krijgen van een kind ongelukkig zijn met hun lichaam. Ik hoor zo vaak om me heen dat na jaren het oude figuur nog niet is teruggekeerd en ik zal je vertellen, dat gaat meestal ook niet vanzelf. *Back in shape* is geschreven voor alle vrouwen die zwanger willen worden, op een gezonde en slanke manier zwanger willen zijn en daarna op een gezonde manier de extra kilo's weer kwijt willen raken. Ook de aanstaande vaders kunnen meetrainen en meegenieten van de recepten. Zo kan het hele gezin hetzelfde eten zonder dat je in die drukke periode verschillende gerechten staat te koken. Ik heb een speciaal voedingsschema gemaakt voor tijdens de zwangerschap. Zo eet je gezond terwijl je in die periode niet heel veel hoeft aan te komen. Als ervaren sporter kun je door blijven trainen en daarvoor heb ik mooie schema'tjes gemaakt. De oefeningen waar een **Z** bij staat, kun je tijdens je zwangerschap doen. Na je bevalling is het tijd voor rust, maar na zes weken kun je de training weer rustig oppakken met behulp van mijn schema's. Samen met verschillende experts op het gebied van voeding, borstvoeding en fysiotherapie heb ik een voedingsschema en oefeningen samengesteld voor tijdens de borstvoedingsperiode. Na de borstvoedingsperiode kun je echt

gaan beginnen met afvallen. Het 3 maanden dieetplan (met handige boodschappenlijstjes!) gaat je enorm helpen om je doelen te behalen. Ben je al wat langer geleden moeder geworden? Geen nood: ook als je baby inmiddels al vijf jaar oud is, kun je nog prima met succes dit dieetplan volgen. Naast het dieetplan heb ik een trainingsschema voor je gemaakt en voor het mooiste resultaat raad ik je aan dit ook te volgen, maar het hoeft niet. Als je echt niet van sporten houdt, kun je er ook voor kiezen om alleen met het dieet aan de slag te gaan.

Om je te helpen je doelen te bereiken, besteed ik in dit boek extra aandacht aan positieve visualisaties. Dit werkt echt en geeft je bovendien een gelukkig gevoel. En als je je gelukkig voelt, is de drang naar te veel eten veel minder! Ook heb ik veel gezonde en geneeskrachtige ingrediënten aan de recepten toegevoegd, zoals bijvoorbeeld kurkuma. Mijn wens is om jullie te helpen aan een slank, maar vooral gezond en gelukkig leven. Heel veel succes en houd me op de hoogte van je resultaat met **#MKBM**, **#KB3** en **#backinshape**.

Liefs,

3

**Bevallen  
en  
daarna**





## Bevallen: thuis of in het ziekenhuis?

Aan het eind van de zwangerschap kom je voor een keuze te staan: wil je thuis bevallen of in het ziekenhuis? Dit geldt natuurlijk alleen als je niet door een medische noodzaak sowieso in het ziekenhuis moet bevallen. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn als je kindje gehaald moet worden met een keizersnede of als je al eerder een keizersnede hebt gehad, als de baby te vroeg wordt geboren of als je een meerling verwacht. Zowel een thuis- als een ziekenhuisbevalling heeft voor- en nadelen.

### DE VOORDELEN VAN THUIS BEVALLEN

- in je eigen omgeving, meer ontspannen
- je kunt gaan en staan waar je wilt om de weeën op te vangen
- douchen of in bad gaan is geen probleem
- de omgeving is rustiger
- minder snel ingrijpen zoals bijvoorbeeld een knip zetten

### DE NADELEN VAN THUIS BEVALLEN

- het kan zijn dat je alsnog, bijvoorbeeld tijdens de persweeën, naar het ziekenhuis moet
- dit kan ook het geval zijn vlak na de geboorte, als de placenta niet snel genoeg het lichaam verlaat of bij te veel bloedverlies
- specialistische hulp is minder snel aanwezig

*‘Tijdens de bevalling van onze dochter had ik enorme koppijn maar ik wilde natuurlijk niet zeiken en hield mijn mond. Daarbij trok Elise een paar keer aan mijn haar als pijnafleiding.’*

– WOUTER DE JONG

### DE VOORDELEN VAN IN HET ZIEKENHUIS BEVALLEN

- specialistische hulp is binnen handbereik, voor jou en voor de baby
- pijnbestrijding is makkelijker
- geen gedoe thuis

### DE NADELEN VAN IN HET ZIEKENHUIS BEVALLEN

- een knip wordt sneller gezet
- sneller gebruik van medicatie om bijvoorbeeld de weeën op te wekken
- minder privacy dan thuis
- in plaats van één verloskundige, krijg je te maken met verschillende en wisselende handen aan je bed



*De vrouwelijke acupuncturist zag al snel dat er wat blokkades in mijn rug zaten. Ik lag op mijn zij en na drie naaldjes in mijn rug begonnen de rugweeën. Ik was niet langer dan vijftien minuten binnen geweest en moest echt zo snel mogelijk opstaan om naar huis te gaan. Ik voelde me nog steeds verdrietig over de ruzie met Daan en stuurde daarom snel een sms naar Lieke. Die stond gelukkig al voor de deur toen we thuiskwamen. Lieke kende Daan goed en heeft de situatie kunnen redden.*

*Ik kreeg een weeënstorm die vele malen pijnlijker was dan bij Irem, alleen kon ik het nu veel beter handelen. Toen ik mocht persen, ebde de pijn van de weeën niet weg*

*zoals bij Irem en ik riep dat ik nog niet kon persen omdat ik nog weeën had. Toch moest ik persen van de verloskundige. Ik zette me eroverheen en perste voor mijn gevoel met ontsluitingsweeën in plaats van persweeën zo hard als ik kon. Ik zat op de baarkruk toen ik eindelijk het hoofdje voelde, alleen ging het deze keer anders dan bij Irem. Toen het hoofdje eruit kwam, floepte de rest er niet uit. Shai bleef met zijn schouders hangen en er ontstond lichte paniek. Ik werd van de baarkruk af naar achteren gegooid en de verloskundige trok met man en macht aan het hoofdje van Shai om hem eruit te krijgen. Gelukkig lukte dat en zo werd Shai geboren met een punthoofd. ●*



4

**Back  
in shape  
plan**

## SCHEMA DIEETFASE 1

	DAG 1	DAG 2	DAG 3
ONTBIJT	MKBM-proteïne-pannenkoek	250 g Griekse volle yoghurt, 20 g rood fruit	30 g havermeel, 250 ml amandelmelk, 20 g rood fruit, snufje kaneel
SNACK	2 grote wortels met 30 g hummus <i>p. 155</i>	½ komkommer, 30 g hummus	2 crackers met 100% pindakaas
LUNCH	40 g volkoren wrap, 50 g gerookte vis, sla, 1 tl sambal	pompoensoep, 1 sneetje bruinbrood <i>p. 154</i>	salade met Apetina light <i>p. 156</i>
SNACK	1 grapefruit	1 groene appel met kaneel, 20 g ongezoeten noten	1 groene appel met kaneel
DINER	kabeljauw met kikkererwten <i>p. 142</i>	kip met zoete aardappel uit de oven <i>p. 153</i>	volkorenpasta met rundertartaar en MKBM-tomatensaus <i>p. 158</i>
SNACK	MKBM-caseïne-proteïneshake <i>mkbmshop.com code: KB3 voor 10% korting</i>	MKBM-caseïne-proteïneshake <i>mkbmshop.com code: KB3 voor 10% korting</i>	MKBM-caseïne-proteïneshake <i>mkbmshop.com code: KB3 voor 10% korting</i>

4 DAGEN PER WEEK

TRAININGSFASE 1

# Dag 2

## BENODIGDHEDEN

Dumbbells van maximaal 4 kg  
Swissball

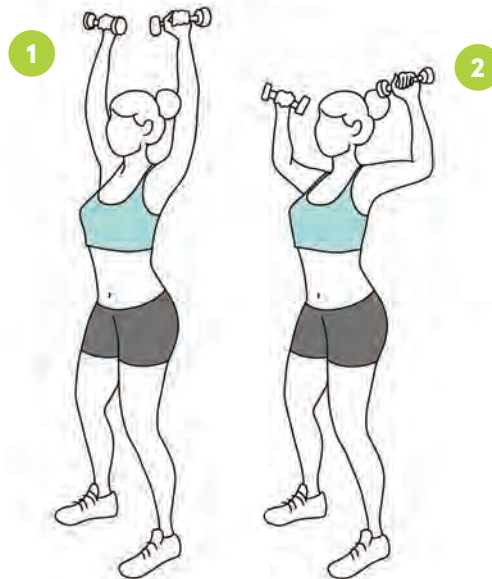
## WARMING-UP

Warm op met 5 minuten stretchen.

Doe vervolgens van alle oefeningen 5 rondes met maximaal 20 seconden rust tussendoor.

5 MIN.

## SHOULDER PRESS



15 REPS

Herhaal 5 rondes met maximaal 20 seconden rust tussendoor

DIEETFASE 2

LUNCH

# Spinaziesalade *met* garnalen

**724**

KCAL

per persoon

VET 42,7 g

KH 47,8 g

EIWIT 37,3 g

## BENODIGDHEDEN

voor twee personen

1 el pijnboompitjes  
2 el kokosolie  
250 g grote gepelde garnalen  
3 teentjes knoflook, schoongemaakt  
5 el olijfolie  
½ citroen  
20 g Parmezaanse kaas  
300 g babyspinazie  
20 kleine trostomaatjes, gehalveerd  
2 rode uien, in dunne ringen  
bruinbrood (bereken het aantal gram met behulp van de tabel op pagina 75)

- 1 Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan in enkele minuten goudbruin.
- 2 Schep de pijnboompitjes uit de pan op een bord. Verhit de kokosolie in de koekenpan, bestrooi de garnalen met een beetje zout en peper. Bak de garnalen op middelmatig hoog vuur in 5 minuten goudbruin en gaar. Pers de knoflook boven de garnalen uit en bak mee.
- 3 Verwarm de olie in een koekenpan, haal de pan van het vuur. Pers de citroen erboven uit. Voeg de Parmezaanse kaas toe. Roer goed door elkaar. Verdeel de spinazie over twee grote borden. Schep de dressing over de spinazie. Voeg de tomaatjes en uienringen toe aan de salade. Breng op smaak met zout en peper. Schep de garnalen erop en serveer met een sneetje (getoast) bruinbrood.

**TIP** Wil je geen kaas, voeg dan extra groente toe, zoals worteljulienne of plakjes radijs.

**TIP** Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan even mee met de garnalen.

**VARIATIE TIP** Maak deze salade ook eens met kipfilet in plaats van met garnalen.

**VEGETARISCHE TIP** Brokkel Apetina light over de salade.





Na je zwangerschap weer *back in shape*?

# Ik help je!

Met dit boek kom je na je zwangerschap weer helemaal in shape.

Gebruik mijn 12-wekendieetplan en boodschappenlijstjes, lees mijn persoonlijke verhalen, tips van experts en geniet van de gezonde en lekkere recepten. Dit boek is ontwikkeld samen met verschillende deskundigen op het gebied van zwangerschap, hormonen, borstvoeding, beweging en voeding.

Met *Killerbody Back in Shape* help ik jou om op een verantwoorde manier een gezonde en slanke mama te worden.

**Want als ik het kan, kun jij het ook!**

Liefs, *Fajah*



**Fajah Lourens** is DJ, producer, actrice, bestsellerauteur en moeder van twee kinderen. Met haar succesvolle platform [mykillerbodymotivation.com](http://mykillerbodymotivation.com) en de bestseller *Killerbody Dieet* 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**



**/killerbodybooks**  
**/mykillerbodymotivation**



**@killerbodybooks**  
**@mykillerbodymotivation**



9 789021 566542 >

[WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL](http://WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL)