

# 28 DAGEN BIKINI BODY GUIDE

*Kayla Itsines*



200  
RECEPTEN  
MAALTIJDPLANNERS  
WORK-OUTS

KOSM • S

200  
RECEPTEN  
MAALTIJDPLANNERS  
WORK-OUTS

# 28 DAGEN

## BIKINI BODY GUIDE

*Kayla Tsingis*

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers Utrecht/Antwerpen



# INHOUD

Wie ben ik? 2  
Gezond, zelfverzekerd & sterk worden 4

---

## DEEL 1

ZO WERKT HET 28-DAAGSE MAALTIJDPLAN 19

---

## DEEL 2

RECEPTEN VOOR HET 28-DAAGSE MAALTIJDPLAN 93

---

## DEEL 3

RUILRECEPTEN 207

---

Portiegrootte per voedingsgroep 374  
Rauw en gekookt gewicht 376  
28-daags work-outschema voor beginners 379  
Dankwoord 385  
Register 387  
Over de auteur 395



WIJ VROUWEN worden aangevallen door een nieuw type terrorist. We zijn slachtoffers van zogenoemde 'toetsenbordterroristen', die inspelen op negatieve berichten van de massamedia. En het slechte nieuws? Deze toetsenbordterroristen zijn vaak vrouwen.

'Ze raakt gewoon haar zwangerschapsvet kwijt.'

'Hiervoor zag ze er beter uit.'

'Haar benen zijn te dun.'

## toetsenbordterrorist

*zelfst. nw.,  
enkelvoud*

Iemand die denkt dat haar mening over jouw levenskeuzes en uiterlijk belangrijk is. Op sociale media plaatst ze lompe, haatdragende en ontmoedigende berichten over je, en ze denkt kennelijk dat die geen invloed op je hebben.

Dus, welke invloed hebben toetsenbordterroristen en massamediatrends op het lichaamsbeeld van vrouwen van alle leeftijden? En op dingen die daarmee te maken hebben, zoals angsten, depressies en stoornissen? Dit moet ophouden.

Ik geloof dat een van de belangrijkste redenen dat vrouwen aan angsten en depressies lijden, hun uiterlijk is. Of, om precies te zijn, hoe ze zich vóelen over hun uiterlijk. Volgens mij wordt een groot deel van deze negatieve emotie veroorzaakt door vrouwen, in de media en in de maatschappij. Oftewel: de manier waarop vrouwen praten over elkaars lichaam en dat van henzelf.

Omdat ik steeds zoveel negativiteit in de media zag, wilde ik daar wat aan doen en wel door vrouwen te leren zichzelf anders te zien. Vrouwen krijgen te maken met heel veel 'voorwaarden' waaraan hun uiterlijk moet voldoen. Het is dus wel te begrijpen dat veel vrouwen die graag een bikini zouden dragen, daar niet genoeg zelfvertrouwen voor hebben.



**WAAROM Zouden we er op een bepaalde manier uit moeten zien, ons moeten gedragen en kleden, een bepaald lichaam moeten hebben om in de maatschappelijke definitie van 'mooi' te passen? Schoonheid is niet dat we er allemaal hetzelfde uitzien, schoonheid is niet begrensd of eenzijdig. Schoonheid is uniek.**

Niet is meer ontmoedigend dan dat je zonder reden voor schut wordt gezet of dat je je zorgen maakt om je uiterlijk. Het is moeilijk om hier alleen en objectief mee om te gaan, vooral omdat we allemaal weten dat we zelf vaak onze grootste critici zijn (en vaak ben je ook je énieg criticus).

**Alleen jij** ziet dat ene kleine pukkeltje op je wang, waar je zo'n hekel aan hebt. De rest vindt 'm juist leuk en schattig.

**Alleen jij** denkt dat je een 'bad hair day' hebt – de rest ziet er niets van omdat ze alleen je mooie ogen zien.

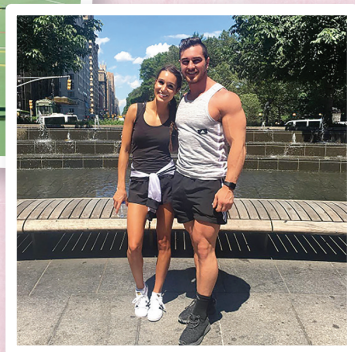
**Alleen jij** denkt dat je billen te dik of plat zijn, dat je buikspieren niet sterk genoeg zijn of dat je tricepsen te veel hangen.

Het ergste is nog dat het probleem groter wordt als je er veel over nadenkt en vaak in de spiegel kijkt. Het betekent niet dat er écht problemen zijn, maar als je er veel over nadenkt, zé je meer problemen.

Maar hoeveel negatieve berichten je ook leest in de media of hoe vaak je kritische of negatieve gedachten over jezelf hebt: je kunt ze overwinnen. De eerste stap is voor jezelf te bepalen wat je echt wilt, en vaak is dat niet eens een sixpack of stevige billen.

Ik heb in mijn jarenlange ervaring met veel vrouwelijke cliënten gesproken en het is me duidelijk geworden dat veel meiden een specifiek doel gemeen hadden, en dat was niet per se een bepaalde lichaamsvorm of een afgetraind lichaam. Het lichaam dat ze graag wilden, leek in de verste verte niet op het gespierde lijf dat vrouwen krijgen van veel fitness. Veel trainers begrijpen hun cliënten niet of luisteren niet goed naar ze, waardoor ze geen adviezen geven die passen bij de doelstellingen van de vrouwen. Veel trainers en coaches willen alleen fysieke veranderingen teweegbrengen, zoals de buikspieren trainen of het lichaamsvetpercentage omlaag brengen. Dat is niet mijn manier om gezondheid en/of geluk te meten.

**WAT VROUWEN ÉCHT WILLEN IS ZELFVERTROUWEN, KRACHT EN POSITIEVE FYSIEKE VERANDERING DIE ZE KRIJGEN VAN EEN GEZONDE LEVENSTIJL.**





# UIT ETEN

Je zult tijdens je reis naar een gezonde levenswijze af en toe in situaties belanden waarin het niet mogelijk is voor jezelf te koken. Als je vaak uit eten gaat, kunnen de gerechten die je buiten de deur eet een belangrijke impact hebben op je gezondheids- en fitnessdoelstellingen. Vooral als je net bent begonnen met een nieuwe levenswijze is het goed je bestelling aan te passen aan die doelstellingen. Hier zijn vijf tips die je helpen je gezonde levensstijl vol te houden als je uit eten gaat.

## 1 EEN RESTAURANTMAALTIJD HOEFT GEEN SMOKKELMAALTIJD TE ZIJN

Eten in een restaurant is niet per se slecht voor je – ook als je vaak uit eten gaat, kun je nog een gezond dieet volgen. Kies gerechten die lijken op wat je normaal gesproken op dat tijdstip zelf zou maken. Als je bijvoorbeeld buiten de deur ontbijt, kun je een eiergerecht kiezen of granola. Voor de lunch of het diner kun je het best magere eiwitten, lichte sausjes, groenten en salades kiezen.

Als je niet vaak uit eten gaat en uit eten gaan een speciale gelegenheid is om jezelf eens te verwennen, kun je gerechten bestellen die je bijna nooit eet. En dat is ook prima! Het gaat in het leven om een goede balans en daarbij moet je jezelf af en toe iets toestaan. Zoals we allemaal weten is eten veel lekkerder als iemand anders kookt en opruimt!

## 2 KIES HET RESTAURANT MET ZORG UIT

Kies het restaurant met zorg uit (als je geen smokkelmaaltijd wilt nemen). Het menu van het eetcafé om de hoek bevat misschien veel gerechten die gefrituurd zijn en erg zout. Daar staan dus weinig gezonde opties op de kaart. Een Aziatisch of mediterraan restaurant biedt veel meer keus omdat in deze keukens meer verse ingrediënten gebruikt worden.

Je kunt natuurlijk niet altijd zelf het restaurant bepalen. In plaats van je dieet helemaal overboord te gooien en het vetste gerecht van het menu te bestellen, kun je het in zo'n situatie ook omdraaien. Als je bijvoorbeeld gebakken kip op de kaart ziet staan, kun je vragen of de kip ook gegrild kan worden. In een pizzeria kun je vragen om een dunne

bodem en verse groenten en magere eiwitten kiezen als beleg, in plaats van verwerkte ingrediënten. Een eenvoudige verandering in ingrediënten kan een grote impact hebben.

## 3 KIES DE GOEDE SAUS

Gebruik zo min mogelijk sauzen, kies waar mogelijk gezondere opties. Kies bijvoorbeeld een rode saus in plaats van een witte – witte sauzen bevatten vaak veel meer oliën en vetten. We hebben wel wat vet nodig in ons dieet, maar sommige restaurants gebruiken er erg veel van. Dan kunnen we zonder het te weten veel meer vet binnenkrijgen dan we willen. Je kunt ook vragen of de saus er apart bij gegeven kan worden. Dan kun je zelf (en alleen jijzelf!) bepalen hoeveel je neemt.

## 4 KIES LICHTE BIJGERECHTEN

Kies iets lichters dan friet of witbrood met boter voor erbij. Goede voorbeelden zijn soep, salades en gestoomde groenten. Deze bijgerechten bevatten goede voedingsstoffen en heel weinig calorieën. Ze zitten ook boordevol vezels, die ons eerder een vol gevoel geven en voorkomen dat we onszelf te vol proppen!

## 5 BEPERK DE GROOTTE VAN JE PORTIES

Houd de grootte van je porties in de gaten, weet wanneer je moet stoppen. Als er een groot, vol bord voor je neus staat wil dat nog niet zeggen dat je het helemaal leeg moet eten. Doe dat vooral niet als je weet dat de portie zo groot is dat je er buikpijn van krijgt. Realiseer je dat de meeste restaurantporties groter zijn dan nodig, en dat je lichaam zelf kan aangeven wanneer het genoeg heeft. Het kan even duren voor je maag doorgeeft dat je vol zit, dus het is belangrijk langzaam te eten. Als je geniet van wat je eet en de rest niet weg wilt gooien, kun je de ober vragen om een doggybag. Je kunt je restje dan in dat zakje doen (vaak doet de ober dat zelfs voor je) en meenemen. Dan hoeft je je volgende maaltijd niet zelf klaar te maken, en dat is altijd een bonus!



# LEKKERE TREK

We hebben allemaal wel eens trek in iets lekkers. Of je nu van zoete of van zoute dingen houdt: iedereen heeft er af en toe zin in. Soms, als we toe hebben gegeven aan deze hunkering, voelen we ons schuldig omdat we onze gezonde gewoontes even hebben genegeerd.

## WAT VEEL MENSEN NIET WETEN IS DAT LEKKERE TREK GEEN GEVOLG IS VAN HONGER, MAAR EEN COMBINATIE VAN PSYCHOLOGISCHE EN BIOLOGISCHE FACTOREN.

Met andere woorden: je lichaam gedraagt zich wanneer je honger hebt anders dan wanneer je lekkere trek hebt.

Als je honger hebt, stuurt je lichaam een signaal naar je hersenen dat het tijd is om te eten. Dit is een natuurlijke reactie die je helpt in leven te blijven en die je dagelijks goed laat functioneren. Als je bloedsuikerspiegel begint te dalen, komt het hormoon ghreline vrij dat je hersenen laat weten dat je iets moet eten. Een ander hormoon, leptine, laat je als je vol zit weten dat je moet stoppen met eten. Bij een hunkering is het lastiger je lichaam precies te geven wat het nodig heeft (zoals eten, water of slaap).

## Waarom krijgen we lekkere trek?

### 1 PLEZIER & BELONING

Onze hersenen zijn complex, en als je ergens trek in hebt betekent dat niet per se dat je datgene nodig hebt om te overleven. De *insula*, hippocampus en *nucleus caudatus* zijn de delen van je hersenen die verantwoordelijk zijn voor trek in eten. Ze beheersen je korte- en langetermijngheugen, je sociale emoties en je dopamine-beloningssysteem (dopamine is een 'gelukshormoon', dat verbonden is met je gevoel voor plezier en verslaving).

Als je alleen maar fijne ervaringen hebt gehad bij het eten van chocoladetaart, is het heel begrijpelijk dat je hersenen je vertellen dat je je door chocoladetaart beter gaat voelen!

### 2 EMOTIE-ETEN

Bij hunkeringen kunnen emoties een grote rol spelen, vooral stress. Als je iets eet met veel verwerkte koolhydraten, zout en suiker erin, kan je lichaam gelukshormonen aanmaken, zoals dopamine. Daardoor krijg je keer op keer trek in dat eten. Deze hormonen geven je ook een ontspannen gevoel, dus pak je eerder chocolade dan een worteltje als je gestrest bent of angstig. Het is belangrijk dit in te zien zodat je het jezelf niet te moeilijk maakt.

Maar het is ook belangrijk om te weten waar je lekkere trek vandaan komt, dan kun je die misschien beperken. Als je veel stress ervaart is elke dag junkfood en afhaalmaaltijden eten niet de beste oplossing. In plaats daarvan kun je je stress beter op een andere manier verwerken en verminderen. Een lange wandeling maken, yogaoefeningen doen of een boek lezen zijn maar een paar voorbeelden van wat je kunt doen om beter met je emoties om te gaan en je geest bezig te houden.

### 3 TEKORT AAN VOEDINGSSTOFFEN

We moeten ons lichaam vullen met de juiste soorten en hoeveelheden voedingsstoffen om ons lichaam optimaal te laten functioneren. Als je een tekort hebt van een bepaalde voedingsstof, kun je trek krijgen in voedsel dat die stof bevat. Daarom krijgen zoveel mensen die trendy diëten volgen, ontzettende trek. Het kan de manier zijn waarop je lichaam zegt dat het bepaalde stoffen tekortkomt – vooral als je weinig eet uit een of meer voedingsgroepen.



## Wat doe ik tegen lekkere trek?

Als je eethunkeringen krijgt als je down, gestrest of angstig bent of als je ongesteld moet worden, is het goed die reactie te herkennen en een strategie te verzinnen om ermee om te gaan. Zie in dat er een reden is waarom je trek hebt in bepaald voedsel. Probeer erachter te komen waarom je je op bepaalde momenten zo voelt.

Als het gaat om een tekort aan bepaalde voedingsstoffen, kun je het best een gezond, gebalanceerd dieet volgen waarin eten uit alle

voedingsgroepen zit. Probeer belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen via je maaltijden in plaats van met supplementen, en kies altijd eten dat zo min mogelijk is bewerkt.

Als je erg vaak lekkere trek hebt, zorg dan dat je het voedsel waar je zoveel zin in hebt niet in huis hebt. Als je een kast vol junkfood en chocolade hebt, maak je het jezelf wel heel moeilijk. Vul in plaats daarvan je koelkast en voorraadkast met gezonde snacks die je vullen zonder dat je er steeds meer van wilt eten!

---

**JE MAG JEZELF AF EN  
TOE BEST VERWENNEN.  
ONTZEG JEZELF NIETS, DENK  
NIET DAT JE IETS NIET MAG  
ETEN. WEES JE WEL BEWUST  
VAN WAT JE IN JE LIJF STOPT  
EN WAT VOOR GEVOEL JE  
DAARVAN ZULT KRIJGEN.**

---





## D FRITTATA MET COURGETTE, TOMAAT & RIJST

VOOR 1

VOORBEREIDING 10 MINUTEN

BEREIDING 35 MINUTEN

NIVEAU MAKKELIJK

Ik kook de rijst hier vers, maar je kunt ook een restje van een vorige maaltijd gebruiken. Om tijd te besparen, kun je de frittata de avond ervoor bakken en in een luchtdicht doosje in de koelkast bewaren.

30 g zilvervliesrijst	30 g zoutarme, magere feta, verkruimeld
oliespray	2 tl fijngesneden verse bladpeterselie
1½ tl olijfolie	2 grote eieren
½ middelgrote courgette, grofgeraspt	1 volkorenboterham
½ middelgrote tomaat, in blokjes	

Doe de zilvervliesrijst met 125 ml water in een kleine pan en breng op hoog vuur aan de kook, roer af en toe. Leg het deksel op de pan en zet het vuur middelhoog. Laat 20-25 minuten zacht koken of tot de rijst het water geabsorbeerd heeft en gaar is. Haal de pan van het vuur en laat de rijst met het deksel op de pan 5 minuten rusten. Laat afkoelen.

Verwarm de oven voor tot 180 °C (heteluchtoven 160 °C/gasstand 4) en spray een ovenschaaltje met een doorsnede van 8 cm in met wat olie.

Verhit de olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Voeg de geraspte courgette en blokjes tomaat toe en bak 3-4 minuten of tot ze zacht zijn, roer af en toe. Zet weg en laat een beetje afkoelen.

Roer de rijst, groenten, feta en bladpeterselie in een mengkom door elkaar en laat in het ovenschaaltje glijden.

Klop in een kom de eieren los met 2½ eetlepel water en schenk ze over de groenten in het ovenschaaltje.

Bak 15-20 minuten in de oven of tot de bovenkant goudkleurig en gestold is.

Rooster de volkorenboterham.

Serveer de frittata met de toast.







## A VIETNAMESE ROLLETJES

VOOR 1

VOORBEREIDING 15 MINUTEN +  
10 MINUTEN WEKEN

BEREIDING 4 MINUTEN

NIVEAU MAKKELIJK

Vietnamese rolletjes: een van mijn favorieten, omdat ze vol smaak zitten. Maak ze de volgende keer dat je eters krijgt – zo eenvoudig!

25 g mihoen  
oliespray

2 grote eieren, licht losgeklopt

4 kleine rijstvelen

½ middelgrote komkommer, in dunne plakjes

1 kleine handvol taugé

½ middelgrote wortel, in dunne plakjes

¼ middelgrote rode paprika, zaadjes verwijderd, in dunne reepjes

vers korianderblad (optioneel)

zoutarme tamari of sojasaus, om erbij te serveren

Doe de mihoen in een hittebestendige kom en schenk er kokend water over. Laat 10 minuten staan en roer de mihoen los met een vork. Giet af en spoel af onder de koude kraan. Laat goed uitlekken en zet weg om af te koelen. Snijd de mihoen na het afkoelen in kleinere stukjes.

Verhit intussen een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en spray er wat olie in. Schenk de eieren erin en draai de pan rond zodat de bodem ermee bedekt raakt. Bak 1-2 minuten of tot het ei gestold is. Laat de omelet op een bord glijden en laat afkoelen. Snijd de omelet dan in dunne reepjes.

Leg de rijstvelletjes, omeletreepjes, mihoen en de groenten op een schoon aanrecht.

Vul een grote kom met warm water voor de rijstvelletjes. Werk steeds aan één rolletje tegelijk: doop een rijstvel 1 seconde in het water, zodat het zacht wordt. Als je een rijstvelletje te lang in het water legt, wordt het te zacht en scheurt het.

Leg het rijstvelletje op een snijplank en schep er een vierde deel van de mihoen, omelet en groenten op, op ongeveer een derde van de onderkant. Leg er als je dat wilt ook wat korianderblad op. Vouw de onderkant van het rijstvelletje over de vulling heen, vouw de zijken naar binnen en rol op. Leg het rolletje weg met de naad naar beneden en maak de rest van de rolletjes zodat je er vier hebt.

Geef er een klein schaaltje tamari of sojasaus bij, om de rolletjes in te dopen.

# 28-DAAGS WORK-OUTSCHEMA VOOR BEGINNERS

Deze fitnesshandleiding geeft je oefeningen voor twee weken fitness. Voor vier weken moet je de handleiding twee keer volgen. Elke week doe je:

- **DRIE KRACHTTRAININGEN DIE ZICH OP VERSCHILLENDE LICHAAMSEDELEN CONCENTREREN – BENEN, ARMEN & BUIK, EN HET HELE LICHAAM** (zie de binnenkanten van het omslag voor afbeeldingen);
- **TWEE OF DRIE LISS-CARDIOSESSIES** (*Low Intensity Steady State*, niet te intensief maar langdurig sporten, zoals wandelen, zwemmen of 30-45 minuten fietsen);
- **EEN HERSTELSESSIE (ACTIEF WERKEN AAN HERSTEL VAN HET LICHAAM);** (een wandeling van 5-10 minuten, gevolgd door oefeningen met de schuimrubberrol en rek oefeningen).

Het is ook belangrijk dat je je lichaam minstens een dag de tijd geeft om uit te rusten en te herstellen.

Hieronder geef ik een rooster van hoe zo'n vierwekelijks sportoverzicht er bijvoorbeeld uit kan zien.

## WEEK 1 (WEEK 1 & 3)

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Benen	LISS	Armen & buik	LISS	Hele lichaam	Actief herstel	Rusten

## WEEK 2 (WEEK 2 & 4)

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Benen	LISS	Armen & buik	LISS	Hele lichaam	Actief herstel	Rusten

## WEEK 3 (WEEK 1 & 3)

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Benen	LISS	Armen & buik	LISS	Hele lichaam	LISS & actief herstel	Rusten

## WEEK 4 (WEEK 2 & 4)

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Benen	LISS	Armen & buik	LISS	Hele lichaam	LISS & actief herstel	Rusten

Dit schema past misschien niet bij jou, en dat geeft niet. Het mooie ervan is juist dat het **flexibel** is en dat je het eenvoudig kunt aanpassen aan jouw levenswijze. Houd je wel aan de volgende regels als je je eigen fitnessschema samenstelt:

- Doe niet meer dan twee fitness-sessies per dag.
- Als je twee keer op een dag fitness, doe dat dan niet vlak na elkaar. Sport 's morgens een keer en 's avonds een keer.
- Actief herstel is een minder intensieve vorm van sporten en geschikt voor na een cardio- of krachttraining.



# OEFENINGEN STAP-VOOR-STAP

Hier beschrijf ik stap voor stap hoe je de oefeningen doet die op de binnenkanten van het omslag staan.

## FIETSCRUNCH (AB BIKE)

- 1 Ga op een yogamatje plat op je rug liggen met gestrekte benen.
- 2 Buig je ellebogen en plaats je handen achter je oortellen.
- 3 Til beide voeten, je hoofd en schouderbladen iets van de vloer. Dit is de beginpositie.
- 4 Strek je linkerbeen zodat deze net van de vloer is en breng je rechterknie naar je borst.
- 5 Strek je rechterbeen helemaal zodat deze net boven de vloer zweeft en breng je linkerknie naar je borst. Dit is de fietsbeweging.
- 6 Als dit goed gaat, kun je je bovenlichaam draaien door je knie met de schuin tegenoverliggende elleboog aan te raken. Dus als je je rechterknie naar je borst trekt, draai je je bovenlichaam naar rechts zodat je rechterknie je linkerelleboog aanraakt.
- 7 Wissel links en rechts af tot je het voorgeschreven aantal *fietscrunches* hebt gedaan.

## GEBOGEN BEEN OPTILLEN (BENT LEG RISE)

- 1 Ga op een yogamatje plat op je rug liggen en leg beide handen onder je billen.
- 2 Strek beide benen en trek je navel naar je ruggegraat door je buikspieren aan te spannen. Dit is de beginpositie.
- 3 Houd je voeten naast elkaar en buig je benen door je knieën naar je borst op te trekken, span hierbij je buikspieren.
- 4 Strek langzaam je benen weer en houd ze hierbij iets van de vloer.
- 5 Herhaal tot je het voorgeschreven aantal hebt gedaan.

## SPRONG VANUIT SQUAT (BROAD JUMP)

- 1 Ga staan met je voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte.
- 2 Buig heupen en knieën, zorg dat je knieën boven je tenen blijven.
- 3 Blijf je knieën buigen tot je bovenbenen parallel zijn aan de vloer. Zorg dat je rug in een hoek van 45-90 graden met je heupen blijft. Dit is de *squat* (hurken).
- 4 Spring omhoog en naar voren.
- 5 Land in de squatpositie. Buig bij de landing je knieën om knieblessures te voorkomen.
- 6 Herhaal tot je het voorgeschreven aantal sprongen hebt gedaan.

## BURPEE

- 1 Ga staan met je voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Buig heupen en knieën en zet je handen direct voor je voeten op de vloer.
- 2 Vang je lichaamsgewicht op met je handen. Trap je voeten naar achteren zodat je benen gestrekt achter je liggen, laat ze rusten op de bal van de voet. Je lichaam moet van hoofd tot teen een rechte lijn zijn.
- 3 Spring met beide voeten naar voren, naar je handen, zorg dat je voeten een schouderbreedte uit elkaar blijven.
- 4 Spring rechtop omhoog. Strek je benen onder je met je armen boven je hoofd.
- 5 Land in een natuurlijke staande positie. Buig bij de landing je knieën om blessures te voorkomen.
- 6 Herhaal tot je het voorgeschreven aantal *burpees* hebt gedaan.

## COMMANDO

- 1 Leg je onderarmen op de vloer en strek beide benen achter je, rustend op de bal van de voet. Dit is de plank.
- 2 Til je rechteronderarm op en zet je rechterhand stevig op de vloer, recht onder je rechterschouder.
- 3 Duw jezelf met je rechterhand omhoog, direct gevolgd door je linkerhand. Houd je onderbuik recht zodat je heupen niet wegdraaien.
- 4 Keer terug naar de plankpositie door weer op je rechteronderarm te leunen, voordat je hetzelfde doet met je linkerarm.
- 5 Herhaal deze oefening, maar begin nu met je linkerarm. Blijf links en rechts afwisselen tot je het voorgeschreven aantal oefeningen hebt gedaan.

## DUMBBELL CURL & PRESS

- 1 Ga staan met je voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Houd in elke hand een gewicht, aan beide kanten van je lichaam.
- 2 Buig je ellebogen en breng de gewichten naar je borst. Zorg dat de zijkanten van de gewichten naar voren wijzen.
- 3 Strek je armen en druk beide gewichten omhoog, boven je hoofd.
- 4 Breng de gewichten langzaam terug naar je borst en strek je armen naar beneden, langs de zijkant van je lichaam.
- 5 Herhaal tot je het voorgeschreven aantal oefeningen hebt gedaan.



'Voor mij is een bikini body niet een bepaald lichaams-  
gewicht, of een bepaalde maat of stijl. Het is een  
gemoedstoestand waarin je zelfverzekerd, gezond en  
krachtig bent en je goed voelt over jezelf en je lichaam.'

*Kayla xo*

De Australische Kayla Itsines is het gezicht achter het succesvolle #bbg of The Bikini Body Guide. Haar internationale fitness community bestaat uit meer dan 13 miljoen vrouwen wereldwijd en groeit dagelijks. Kayla's programma werkt voor iedereen: van beginner tot pro. Doe mee met Kayla en word fit en gezond. Boost je zelfvertrouwen en word gelukkig op jouw eigen manier!

- 28-dagen-maaltijdplanners
- meer dan 200 heerlijke recepten: van powerontbijt en lichte lunch tot voedzame avondmaaltijd en zoete guilty pleasures
- handig work-outschema
- tips en informatie over voeding, training en een gebalanceerde lifestyle



9 789021 572130 >

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers  
Utrecht/Antwerpen