

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

Fajah Lourens

KILLERBODY **DIEET**

Slank in 12 weken



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Motivatie	6	Cutten	86
Inleiding	9	Hoeveel eiwitten heb je nodig tijdens het trainen?	88
DOELSTELLING	14	Eiwitshakes	90
Vragenlijst	18	Alcohol en trainen	92
Welk type lichaam heb ik?	22	Trainen tijdens zwangerschap	94
VOEDING	30	DIEETPLAN EN TRAININGSSCHEMA'S	96
Wat maakt een koolhydraat?	36	Dieet voor een killerbody	97
Mijn persoonlijke voedingstips	38	Dieetplan fase 1	100
Cellulite	40	Fase 2	102
Hoe bereid je je eten voor?	44	Fase 3	104
Eten op vakantie	45	Sportdieet fase 1	106
Hoe blijf ik op gewicht?	46	Fase 2	108
Gezonde producten die ervoor kunnen zorgen dat jij je doelen niet bereikt!	50	Fase 3	110
Eet je vet eraf! Refeed!	51	Fase 1 home work-out dag 1	112
Intermittent Fasting	55	Dag 2	116
Gezond en diervriendelijk vlees	58	Dag 3	120
BCAA en andere voedingssupplementen	60	Fase 2 home work-out dag 1	124
Eiwitname bij een vegetarisch voedingspatroon	63	Dag 2	128
Omega 3	64	Dag 3	132
Oestrokeendominantie	65	Fase 3 home work-out dag 1	136
Hoe doe ik het allemaal?	67	Dag 2	138
TRAINING	70	Dag 3	142
Billen trainen	72	Effectief trainen	147
Hoe krijg ik mooie ronde billen?	74	Trainen in de sportschool	149
Buikspieren	75	Trainingsschema's in de sportschool	150
Hoe kom ik van mijn kipfiletarmpjes af?	78	RECEPTEN	164
Cardio, wel of geen goed idee tijdens #MKBM?	80	Boodschappenlijstjes	204
Bulken	82	Variatielijst	205
		Bronnen	206
		Register	207



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

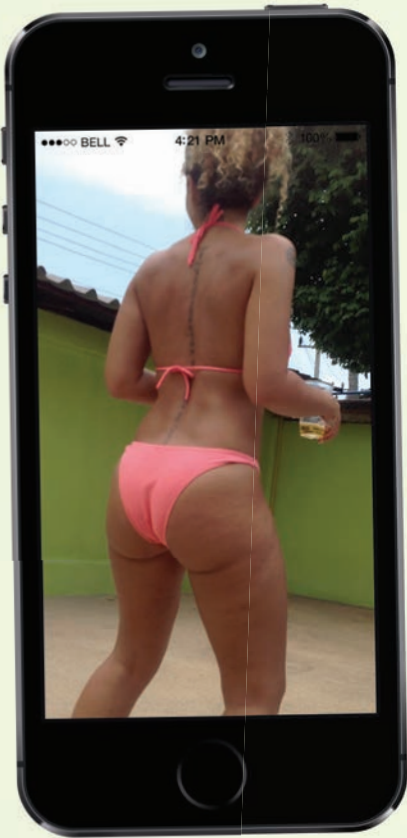
maar twee weken voordat ik zou vertrekken naar het eiland.

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.

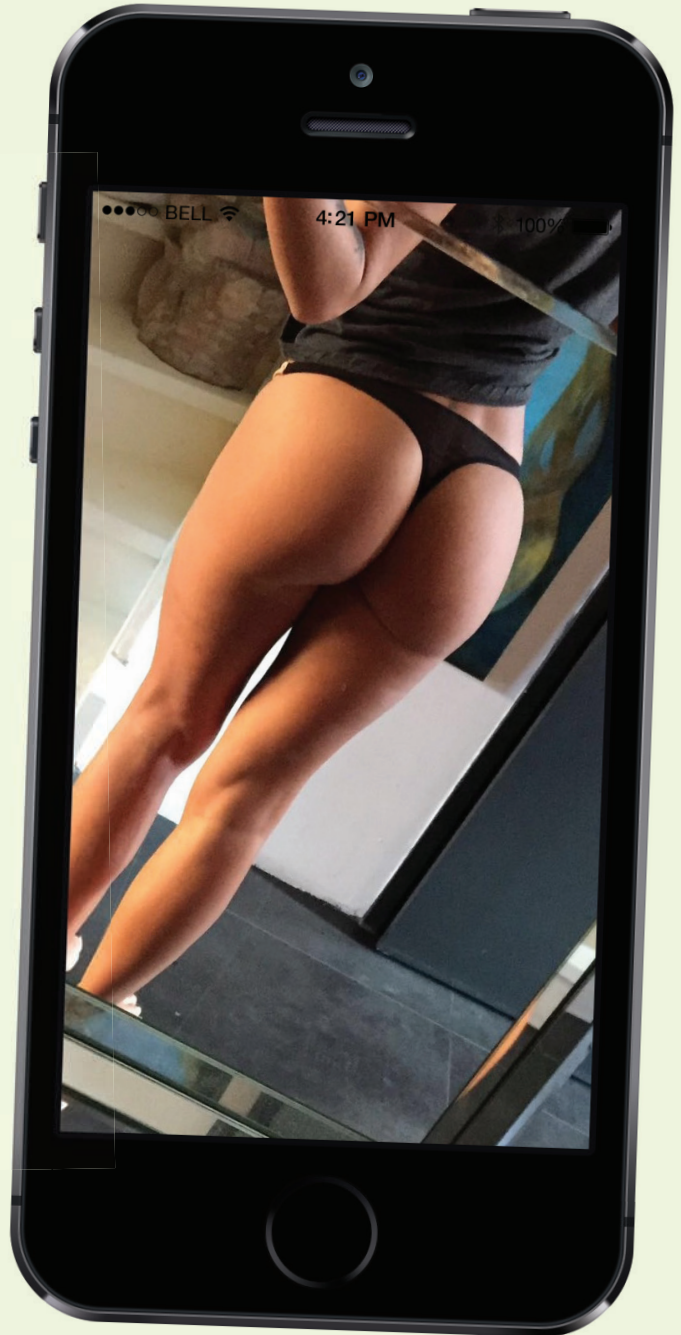
Bovendien stond er meteen een zwaar trainingsplan voor me klaar toen ik weer terug was in Nederland, want ik had nog maar drie

DOELSTELLING

Nogmaals:
superleuk en goed
dat je mijn boek gekocht
hebt en My Killerbodymotivation
(#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

Fase 1 WEEK 1 T/M 4

DAG 1

Benen

In deze fase pakken we steeds een oefening die we 5 rondes doen. Tussen elke ronde nemen we maximaal 30 seconden rust. In de groene bullets vind je het aantal rondes, in de grijze balken het aantal herhalingen.

1 WARMING-UP



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.



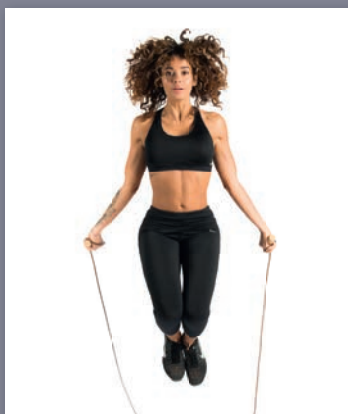
IN 12 WEKEN SLANK?

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*



WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

NUR 443/860

Fajah Lourens is DJ, producer, 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](#) [#killerbodychallenge](#)

 /mykillerbodymotivation

 @mykillerbodymotivation

Enthousiaste gebruikers:

vivian_mkbm

'6 weken onderweg – 7.3 kilo afgevallen'

Marc, Marceting Media

'In een week tijd merkte ik al verschil in energie en strak worden van mijn lijf'

roosvondermay

'Halverwege het programma en al 9 kilo kwijt, gaat de goede kant op zo ;)'