

INHOUD

Voorwoord		7
Inleiding		11
Hoofdstuk 1	Aan de slag	13
	BikiniBoost-workoutkalender	14
Hoofdstuk 2	BikiniBoost-workout	18
	BikiniBoost oefeningen	22
Hoofdstuk 3	4 weken BikiniBoost	29
Hoofdstuk 4	Zomerjokerlijst	109
Hoofdstuk 5	BBQ, feestje, terras, festival, stranddag, picknick en onverwachte zwoele zomeravonden	110
Hoofdstuk 6	Zonvakantie-weekmenu, hoe pak je het aan op vakantie?	128
Hoofdstuk 7	Recepten	131
Hoofdstuk 8	Korte uitleg BodieBoost-afslankmethode	153
Wetenschappelijke onderbouwing		168
Dankwoord		170



Voorwoord

Mijn doel met BodieBoost is om jullie te inspireren, mijn eigen ervaringen te delen, jullie te helpen én afslanken leuk en haalbaar te laten zijn. De BodieBoost-missie is om het afslankpad dat jij bewandelt, zo aangenaam mogelijk te maken. Een afslankpad zonder obstakels bestaat niet. Je hebt de juiste tools en motivatie nodig waarmee je battles wint en uiteindelijk het mooie resultaat aan het einde van je afslankpad behaalt. Dit BikiniBoost-boek is weer zo'n goede tool die jou helpt op dit pad en je vooral ook motiveert om verder te blijven wandelen.

BikiniBoost is boek nummer 4 en een mega mijlpaal. WHIEJOE! *BodieBoost – Slank en fit in het echte leven*, *BodieBoost – Het kookboek* en *BodieBoost – Het dagboek* zijn de oudere broertjes en zusjes van *BikiniBoost*. In *BodieBoost – Slank en fit in het echte leven* legde ik jullie de BodieBoost-afslankmethode tot in detail uit. *BodieBoost – Het kookboek* staat vol met BodieBoost-proof recepten en *BodieBoost – Het dagboek* is een handig invulboek waarin je jouw persoonlijke BodieBoost-challenge kunt vastleggen, noteren en bijhouden.

Ik wilde altijd al een bikiniboek schrijven en ik ben echt superblij dat ik nu mijn ervaringen over hoe je bikiniproof kunt worden, met je kan delen! Ik heb enorm veel zin om je een flinke kickstart te geven zodat je bikinistress, jurkjesstress, zonvakantiestress en mijn-spijkerbroek-past-niet-meer-stress vermindert. Met dit boek wil ik laten zien hoe je slank en bikini-fit kunt worden in het echte leven. Er zijn veel boeken die bizarre resultaten in korte tijd beloven en een onrealistisch beeld schetsen van hoe je bikiniproof kunt worden. Vaak mag je maar heel weinig eten en moet je heel zware oefeningen doen en nog meer niet-haalbare regimes volgen. Ik geloof hier niet in. Met dit boek wil ik laten zien dat het ook anders kan en je een realistische kijk op dit bikiniproof-fenomeen geven. Ik wil het heel down to earth houden, realistisch en gemakkelijk toepasbaar in jouw echte leven. Zo'n boek miste ik nog in de boekwinkel.

Een aantal jaar geleden was ik GESTREST en in PANIEK als ik een bikini aan moest! Belachelijk eigenlijk, omdat ik gewoon een prima figuur had (lees: 7 kilo zwaarder dan nu) en echt niet te zwaar was. Maar ik had enorm veel stress om 'het strand' en 'de zomer' en deed dan allemaal rare diëten, zoals een Citroensapdieet of ik at alleen maar fruitsalades, in de hoop dat ik nog op tijd

bikini klaar zou zijn voor het strand. De grap was dat ik na één week alweer met een zak chips op mijn schoot zat.

In april begon de stress al en mocht ik van mezelf een heleboel niet meer eten. Ik legde mezelf strenge dieetregels op zoals: geen snoep meer eten, geen chips meer aanraken, alleen maar fruit eten, geen koolhydraten meer... ach, je kent het wel. En niet te vergeten: ik moest en zou elke dag sporten. Dat hield ik dan één week vol; aan het einde van die week ging ik alweer de mist in en op maandag deed ik bikiniproof-lijnpoing nummer twee. En zo ging ik door in de maanden mei, juni en juli. Bij elkaar had ik ondertussen wel zestien bikiniproof-lijnpoingen gedaan.

Gevolg: geen resultaat!

Dit kwam voornamelijk doordat ik mezelf honderdduizend dieetregels had opgelegd en er zo ontzettend veel mee bezig was. Dat werkte juist averechts! Als ik op het strand in een bikini rondliep, schaamde ik mij voor mijn buik. Ik deed dan wel een bikini aan, maar baalde enorm dat het me weer niet was gelukt slank de zomer in te gaan.

Ik denk dat veel vrouwen zich hierin herkennen: 'even snel klaarstomen voor de zomer' en dan tot de conclusie komen dat het toch weer niet op tijd is gelukt. Uit onderzoek blijkt dat 75 procent van de vrouwen aan bikini stress lijdt. Vier op de tien vrouwen zetten zelfs geen voet op het strand. Met BikiniBoost gaan we daar verandering in brengen!

Hoe voel ik me nu? Hoe heb ik dit uiteindelijk voor mezelf opgelost? Hoe heb ik mezelf veranderd? Want nu ben ik namelijk mega relaxed, ik maak me niet meer druk, welk seizoen (winter of zomer) het ook is, en ik ben het hele jaar door bikiniproof. Nu doe ik niets bijzonders voordat ik naar een warm land op vakantie ga. Ik weet dat als ik mezelf rare regels ga opleggen (geen koolhydraten eten, elke dag sporten, geen snoep meer, geen vet), ik voordat ik in het vliegtuig stap al een vreetbui heb gehad. Of ik raak gefrustreerd en ga me tijdens mijn vakantie volvreten.

No, no... not for me anymore!

Je verwacht wellicht een boek waarin ik je ga beloven dat je 10 kilo afslankt in vier weken. Nou, dat is niet het geval. Ik zal je uit je droom helpen: in vier weken word je echt niet in één keer mega bikiniproof. Het ligt er natuurlijk aan met welk lijf, gewicht en figuur je start; maar in vier weken een bikinimodelfiguur hebben is niet reëel. Je lichaam heeft tijd nodig om te veranderen. Ook mijn lichaam had tijd nodig; nu pluk ik daar de vruchten van en ben ik al meer dan vier jaar bikiniproof. Geef jezelf die afslanktijd, gun jezelf dat.

BikiniBoost is een realistisch boek dat op een gezonde manier een goede kickstart geeft. In vier weken verlies je gemiddeld 2 tot 4 kilo gewicht en neemt je tailleomvang met 2 tot 4 centimeter af. Dit boek geeft je een lekkere bikiniBOOST en is een kickstart naar een happy healthy lifestyle het hele jaar door. Je moet niet te snel willen gaan, want dan is het: HALLO JOJO, en begin je weer van voren af aan. Ik geloof niet in strenge, snelle crashdiëten; die bieden geen blijvende oplossing, zeker niet in het drukke leven dat wij leiden.

Bikini-ready ben ik uiteindelijk geworden door de BodieBoost-lifestyle altijd te doen in mijn echte leven. En nu is het jouw beurt.

Let's BikiniBoost!

Charlotte





Inleiding

In *BikiniBoost* neem ik je 4 weken aan de hand en coach ik je. De komende 4 weken heb ik heel wat voor jou op het programma staan. Zin in! 28 dagen lang gaan we samen knallen.

De komende 4 weken heb ik onderverdeeld in 28 dagen. Bij elke dag staat wat jij moet doen. Maar zoals je gewend bent van BodieBoost kun je alles wisselen. Je eten, je weekmenu's, maar ook wanneer je gaat sporten. Het 28 dagen BikiniBoost-plan dat ik voor jou heb opgesteld, kun je één op één volgen, maar je kunt de dagen ook met elkaar ruilen. Geef er de draai aan die jij wilt, waar jij je happy bij voelt. Feel good and get in the mood.

Verderop in het boek kun je de zomerjokerlijst vinden (zie pagina 109). Daarin staan allerlei praktische tips waarmee je kunt surviven op een BBQ, feestje, terras, festival, stranddag, picknick en tijdens onverwachte zwoele zomeravonden. Hoe je het op vakantie kunt aanpakken staat er ook in (zie pagina 127)!

Extra tastylicious recepten for that delicious bite staan achter in het boek (zie pagina 129). Love it! Ook vind je in *BikiniBoost* een korte herhaling van de belangrijkste punten van de BodieBoost-afslankmethode (zie pagina 151). De legenda, familielijst, jokerlijst, smaakmakerlijst, powerlijst en '1 x per week'-lijst kun je ook achter in dit boek raadplegen.

O la la, we gaan shinen!
Are you ready for that bikini body?!



1. Aan de slag

Oké BodieBoosters, time has come. We gaan de komende 4 weken hard knallen, shinen en rocken! Ik verwacht van jou total commitment. Voor elke week is er een BodieBoost-weekmenu dat je gaat volgen; soms heb ik er één portie van de familie fruit extra bijgedaan. Natuurlijk bestaat de BodieBoost-afslankformule nog steeds uit 5 families x 2 porties, maar als de zon schijnt en het kwik stijgt kan één extra portie fruit er daarom wel af. Het frisse van fruit kan ik jullie gewoon niet ontnemen.*

Nathalie (22 jaar), sportredactrice bij BodieBoost: 'Ik sta midden in het leven, blog, studeer geschiedenis en ben een echte sport-freak. Vijf keer per week trek ik mijn sportschoenen aan en ben ik aan het knallen. Heerlijk. Ik ben gespecialiseerd in kracht oefeningen die je gemakkelijk thuis kunt uitvoeren.'

We gaan ook lekker bewegen! Wie ready wil zijn voor de playas moet knallen!

Samen met BodieBoost-sportredactrices Nathalie en Hedwig heb ik een mega cool BikiniBoost-workoutschema opgesteld. Zin in! Voor drie dagen in de week staat er een BikiniBoost-workout voor jou klaar. Daarnaast doe je elke dag het 5 minuten workout-rondje met korte oefeningen en volg je de sport-challenge.

Je staat er niet alleen voor. Voor elke dag vind je een health-tip in het boek.

Hedwig (26 jaar), sportredactrice bij BodieBoost: 'Ik werk fulltime en woon in het mooie Amsterdam. Een echt stadsmeisje, maar ik houd ook van een rondje paardrijden in het bos. Ik ben gek op sporten (vooral hardlopen), fotograferen, muziek, bloggen, shoppen, reizen, (gezond) eten en gezelligheid. Ik word blij van alle toffe dingen die ik mag meemaken en de kansen die ik krijg om te doen wat ik écht leuk vind! La vie est belle!'

BodieBoosters Mariëlle, Susanne, Lisette, Truc, Iris, Ineke, Corien, Nicky, Saar, Robin, Melle, Danique, Emma, Joyce, Julia, Sandra, Dagmar, Dorine, Mariska en Sabine delen hun tips met jou en hebben lekkere BodieBoost-proof recepten voor jou bedacht. Foodblogger Guusta heeft een speciaal gerecht voor BikiniBoost gemaakt. Bovendien geven vijf topbloggers – Vera Camilla, Lianne van The Selfhelpipster, Lisanne van der Vaart van Lisanneleeft.nl en Fieke en Francien van Girls Love 2 Run – vanuit hun expertise supercoole tips!

* Het gaat echt helemaal goed komen.

BIKINIBOOST KALENDER!

#BodieBoost #BikiniBoost @bodieboost

DAG	<p>Get prepared want je gaat starten!</p> <p>WORK IT, WORK IT DOE 50 SQUATS**</p>	1	<p>Nieuwe ronde, get ready for week 2! BikiniBody is on your way!</p> <p>PLATTE BUIK? YES PLEASE! DOE 20 CRUNCHES**</p>	8
DAG	<p>WORK IT, WORK IT DOE 60 SQUATS**</p> <p>*** Doe vandaag de BikiniBoost-workout. Workout 1 Wandelen: zie pagina 19.</p>	2	<p>PLATTE BUIK? YES PLEASE! DOE 30 CRUNCHES**</p> <p>***Doe vandaag de BikiniBoost-workout. Workout 1 Wandelen: zie pagina 19.</p>	9
DAG	<p>WORK IT, WORK IT DOE 70 SQUATS**</p> <p>*Bekijk het '5 minuten workout-rondje op het BodieBoost Youtube-kanaal en doe mee!</p>	3	<p>PLATTE BUIK? YES PLEASE! DOE 40 CRUNCHES**</p> <p>Motivatie kwijt? Check pagina 57 voor sportmotivatie van Girls Love 2 Run!</p>	10
DAG	<p>SQUATS RUST**</p> <p>***Doe vandaag de BikiniBoost-workout. Workout 2 Total bodie-krachttraining: zie pagina 40.</p>	4	<p>CRUNCHES RUST**</p> <p>***Doe vandaag de BikiniBoost-workout. Workout 2 Total bodie-krachttraining: zie pagina 60.</p>	11
DAG	<p>WORK IT, WORK IT DOE 80 SQUATS**</p> <p>Train je brain! Valkuilen worden minder als je de juiste mindset hebt. Check Char's tips: zie pagina 43.</p>	5	<p>PLATTE BUIK? YES PLEASE! DOE 50 CRUNCHES**</p> <p>Charlotte's plattebuikgeheimen op pagina 63.</p>	12
DAG	<p>WORK IT, WORK IT DOE 90 SQUATS**</p> <p>***Doe vandaag de BikiniBoost-workout. Workout 3 Hardlopen: zie pagina 45</p>	6	<p>PLATTE BUIK? YES PLEASE! DOE 60 CRUNCHES**</p> <p>***Doe vandaag de BikiniBoost-workout. Workout 3 Hardlopen: zie pagina 65</p>	13
DAG	<p>SQUAT TIME! 100 SQUATS**</p> <p>Boost je metabolisme, eet deze producten regelmatig: zie pagina 47</p>	7	<p>PLATTE BUIK? YES PLEASE! DOE 70 CRUNCHES**</p> <p>BikiniBoost-water helpt je de afvalstoffen in je lichaam gemakkelijk af te voeren: zie pagina 67</p>	14

- * Elke dag doe je het 5 minuten workout-rondje met korte oefeningen.
- ** Elke dag doe je de sport-challenge.
- *** Het BikiniBoost-workoutschema bestaat uit drie onderdelen: wandelen, de total bodie- krachttraining en hardlopen. Elke week volg je het workoutschema.

<p>Hear the playas scream! Battle week 3 for that bikini body!</p> <p>GO FOR 50 LEG LUNGES**</p>	15	<p>Week 4 is on! You are going to shine girl! Let's get ready for the playas!</p> <p>BATTLE NU 20 BICEPS**</p>	22	DAG
<p>GO FOR 60 LEG LUNGES**</p> <p>***Doe vandaag de BikiniBoost-workout. Workout 1 Wandelen: zie pagina 19.</p>	16	<p>BATTLE NU 30 BICEPS**</p> <p>***Doe vandaag de BikiniBoost-workout. Workout 1 Wandelen: zie pagina 19.</p>	23	DAG
<p>GO FOR 70 LEG LUNGES**</p> <p>Drink vandaag genoeg water en geniet 100% van elke maaltijd!</p>	17	<p>BATTLE NU 40 BICEPS**</p> <p>Stel jezelf vandaag een doel voor de laatste dagen. Zie de tips van Girls Love 2 Run op pagina: 96</p>	24	DAG
<p>LEG LUNGES RUST**</p> <p>**Doe vandaag de BikiniBoost-workout. Workout 2 Total bodie-krachttraining: zie pagina 80.</p>	18	<p>BICEPS RUST**</p> <p>***Doe vandaag de BikiniBoost-workout. Workout 2 Total bodie-krachttraining: zie pagina 100.</p>	25	DAG
<p>GO FOR 80 LEG LUNGES**</p> <p>Check vandaag Charlotte's mening over koolhydraten schrappen uit je eetpatroon: zie pagina 83</p>	19	<p>BATTLE NU 50 BICEPS**</p> <p>Doe relaxt en verlies gewicht. Char's tip hierover op pagina 103</p>	26	DAG
<p>GO FOR 90 LEG LUNGES**</p> <p>***Doe vandaag de BikiniBoost-workout. Workout 3 Hardlopen: zie pagina 85</p>	20	<p>BATTLE NU 60 BICEPS**</p> <p>***Doe vandaag de BikiniBoost-workout. Workout 3 Hardlopen: zie pagina 105</p>	27	DAG
<p>GO FOR 100 LEG LUNGES**</p> <p>Laat je vandaag inspireren door de drie bikinigeboden van BodieBooster Truc: zie pagina 88</p>	21	<p>BATTLE NU 70 BICEPS**</p> <p>Fjiet fjieuw, you look hot! You made it! Je mag trots op jezelf zijn. Het is nu tijd om even te genieten van dit moment. Maak de healthy fruitsmoothie van Susanne: zie pagina: 107</p>	28	DAG

Starttips voor de komende 4 weken BikiniBoost (28 dagen)

- Elke week start met een BodieBoost-dagmenu en een overzicht van de 7 BodieBoost-avondrecepten voor die week. Het BodieBoost-dagmenu eet je overdag 7 dagen achter elkaar, van maandag tot en met zondag.
- Elke dag (van maandag tot en met zondag) staat een van de 7 avondrecepten voor je klaar. Let op: je kunt BodieBoost-avondrecepten wisselen. Dus heb je maandag zin in het recept van woensdag, dan kun je dit avondrecept gewoon nemen.
- De weekmenu's zijn opgesteld volgens de BodieBoost-afslankformule.
- Voedingsmiddelen die je niet lekker vindt kun je ruilen voor voedingsmiddelen die binnen dezelfde familie vallen (zie pagina 155 ev. voor de familielijsten).
- Achter in het boek staat een korte herhaling van de belangrijkste punten van de BodieBoost-afslankmethode (zie pagina 151).
- De legenda, familielijst, jokerlijst, smaakmakerlijst, powerlijst en '1 x per week'-lijst kun je ook achter in het boek raadplegen.

Verwacht niet: een bikinimodelfiguur.

Het ligt er natuurlijk aan met welk lijf, gewicht en figuur je start, maar in 4 weken een bikinimodelfiguur krijgen is niet reëel. Je lichaam heeft tijd nodig om te veranderen,

Verwacht niet: dat je een bodybuilder wordt door de total bodie-krachttraining, dat gebeurt gewoon niet. Dat heeft een aantal redenen, waar ik je verder niet mee wil vermoeien.

Verwacht wel: een strakkere versie van jezelf en meer zelfvertrouwen in je bikini.

Starttips voor het BikiniBoost-workoutschema

De komende 4 weken ga je gemakkelijk voldoen aan regel 7 van de 12 BodieBoost-regels: beweeg in totaal 180 minuten per week.

Elke dag doe jij het 5 minuten workout-rondje met korte oefeningen en volg je de sport-challenge. Daarnaast doe je dus 3 workouts per week. Workout 1 is wandelen, workout 2 is de total bodiekrachttraining en workout 3 is hardlopen. Bij het samenstellen van het BikiniBoost-workoutschema hebben we rekening gehouden met twee groepen: beginners en gevorderden.

Het BikiniBoost-workoutschema bestaat uit drie onderdelen: wandelen, de total bodiekrachttraining en hardlopen. De combinatie van deze drie workouts leidt tot een strakker lichaam. Tijdens het wandelen worden de spieren van je romp meer aangesproken dan tijdens het hardlopen omdat je lichaam zich moet stabiliseren door het constante contact met de ondergrond. Ook kun je tijdens wandelen goed ademen, waardoor je vet verbrandt. Kortom, wandelen is essentieel. Hardlopen zorgt voor een hogere hartslag, vetverbranding en een betere conditie. De total bodiekrachttraining geeft je spieren definitie, je wordt strakker en zorgt gedurende de hele dag voor vetverbranding.

