

#FIT BODY



DELPHINE STEELANDT

FOTO'S STEFANIE FAVEERE

#FIT BODY

VERSTEVIG JE LICHAAM IN 100 DAGEN



SLANKER, STERKER, FITTER EN ... GELUKKIGER

Wil je er fit en strak uitzien zonder een ongezond dieet te volgen of vele uren in de fitness door te brengen?

Ben je op zoek naar een eenvoudige manier om je energieke en gelukkiger te voelen?

Wil je wel gezond eten, maar heb je geen zin om jezelf altijd alles te ontzeggen?

Heb je geen tijd om lang in de keuken te staan en ingewikkelde recepten te volgen?

Ontbreekt het je na een lange werkdag vaak aan goesting om nog te sporten?

Heb je op deze vragen volmondig 'ja' geantwoord? Dan ben je net als ik, want ik beschreef eigenlijk mezelf ...

Met dit boek wil ik graag mijn manier van leven aan jou doorgeven. Ik ben er niet alleen slanker, sterker en fitter door geworden. Maar vooral – het belangrijkste – veel gelukkiger. Het doel van *#Fitbody* is om strak en gezond te worden én het ook te blijven.

Ik werk sinds mijn vijftiende in de fitnessbranche, ik gaf spinninglessen. Toen al was ik gepassioneerd door gezondheid en sport. Toch heb ik het altijd moeilijk gevonden om mijn gewicht onder controle te houden. Het was bij mij alles of niets – misschien ben jij ook zo? Of ik at helemaal niks, of ik bleef eten tot ik er misselijk van werd. Toen ik achttien was, ging ik voor een jaar naar Parijs. Daar gooide ik alle remmen los, met als gevolg dat ik maar liefst 26 kilo aankwam in één jaar tijd. Ik was verslaafd geraakt aan suiker, en te lui om mijn sportschoenen aan te trekken. Ergens wist ik wel dat ik niet goed bezig was, maar ik zat in een vicieuze cirkel. Ik at om me instant happy te voelen, daarna voelde ik me er slecht door en zo begon ik opnieuw te (vr)eten omdat ik dacht dat mijn slanke lichaam toch al verleden tijd was. Het ging van kwaad tot erger en ik vond altijd wel een flauw excuus om niet te moeten sporten of gezond te eten ... Mensen die me kenden als een sportieve en gezonde jongedame, bruisend van energie, schrokken zich een hoedje toen ze zagen dat ik een *lazy couch potato* was geworden. Toen mijn maatje 44 scheurde, schrok ik zelf ook en wist ik dat ik moest ingrijpen. Ik gooide het roer drastisch om en werd een echte autodidact. Aan de hand van veel opleidingen, lezingen, workshops en eigen ervaringen ging ik op zoek naar een methode die écht werkt en vol te houden is. Het was een lange zoektocht, want zoals je weet zijn voeding en gezondheid zaken die voortdurend evolueren. Door volop te experimenteren en te proberen ontdekte ik gaandeweg wat écht goed is voor mijn lichaam.

In mijn vorige boek, *#FitMom*, stelde ik de nieuwe voedingsdriehoek voor, die werd gelanceerd in september 2017. Met *#Fitbody* ga ik een stapje verder. Ik heb voor jou een boek samengesteld met makkelijke en overheerlijke gerechten, haalbare trainingsschema's, een superhandige boodschappenlijst, een schat aan gezonde tips en inspiratie, en nog zoveel meer. Het is jouw 'gids' tijdens je *100 Days Of Dedication* richting een gezond en gelukkig leven.

Zullen het 100 makkelijke dagen zijn waarbij alles altijd van een leien dakje loopt? Wellicht niet, ook bij mij was en is het nog steeds een proces van vallen en opstaan. Trouwens, vallen is helemaal niet erg, zolang je niet blijft liggen ... Gezond en fit worden, daar moet je iets voor overhebben. Maar het is het waard, echt waar!

Als je je 100 dagen keihard inzet volgens de 'spelregels' in dit boek, word je je leven lang gelukkig en fit. Dat beoef ik je! De juiste tool heb je alvast in handen, het is nu aan jou. *Now it's time to become the best of you!* Ik hoop oprecht dat ik je kan inspireren en helpen op weg naar de gelukkigste en gezondste 'jij' die je ooit bent geweest.

DELPHINE



EEN GEZONDE LEEFSTIJL IS NIET MOEILIJK

In 2008 beschreef de journalist Dan Buettner vijf plekken op aarde die hij de ‘blauwe zones’ noemde waar de mensen schijnbaar moeiteloos gezond oud worden, vaak ouder dan honderd jaar. Het ging om woongemeenschappen in Sardinië, Okinawa, Costa Rica, het Griekse eiland Ikaria en de woongemeenschap Loma Linda in Californië. Hij ontdekte dat mensen in deze streken enkele interessante gemeenschappelijke kenmerken in hun leefstijl hebben die wel eens de sleutel zouden kunnen zijn tot een lang en gezond leven. Opvallend was dat het niet ging om dingen waarvan velen denken dat ze enorm gezond zijn, zoals intensief sporten of de consumptie van superfoods of voedingssupplementen. Integendeel, het zijn allemaal herkenbare onderdelen van een normale leefstijl, zoals niet roken, gematigd alcoholgebruik, een dagelijks moment voor reflectie en ontspanning en regelmatig wandelen of tuinieren. Ook is opvallend dat in geen van de blauwe zones industrieel vervaardigde voeding wordt gegeten, maar alleen verse en onbewerkte voeding uit de eigen keuken.

Recent gepubliceerd wetenschappelijk onderzoek bevestigt de bevindingen uit de blauwe zones. Een gezonde leefstijl maakt een enorm verschil! Je wordt in alle opzichten gezonder, je voelt je energieker, je verliest overtollige kilo's en je gaat er jonger en aantrekkelijker uitzien. Bovendien gaat je levensverwachting met sprongen omhoog, vaak wel met tien jaar. En niet onbelangrijk: een gezonde leefstijl is niet moeilijk en is bij het juiste advies zonder al te veel moeite levenslang vol te houden.

Het nieuwe boek *#Fitbody* van Delphine Steelandt is hiervoor de ideale leidraad. In compacte, heldere hoofdstukken neemt Delphine je mee door wat zeker in het begin voor velen een verwarrend oerwoud lijkt van soms tegenstrijdige adviezen. Delphine neemt heldere, op de wetenschap gebaseerde standpunten in en vertaalt die in gemakkelijk te volgen praktische acties die je binnen 100 dagen veel vitaler maken en waarmee je ook verder kan.

Kortom: via een 100-dagen-actieplan op naar de 100 jaar, maar dan wel in goede gezondheid!

William Cortvriendt is medicus en auteur van diverse bestsellers, waaronder het in 2018 gepubliceerde *Lichter* en het samen met Pascale Naessens geschreven kookboek *Puur & Lichter*. Hij woont en werkt momenteel in de Verenigde Staten.

WILLIAM CORTVRIENDT



VOORWOORD DELPHINE 4

**VOORWOORD WILLIAM
CORTVRIENDT** 6

100 days of Dedication 10

De 100 days of dedication-voedingstabel 12

100 dagen toewijding in 3 fasen 20

De relatie tussen rugpijn en gezonde voeding 23

Natural beauty 26

Basis boodschappenlijstje 32

**FASE 1:
VETVERBRANDINGSFASE** 34

#cleaneating 36

Voedingsschema's fase 1 38

#exercise 70

FASE 2: OPBOUWFASE

#cleaneating	80
Voedingsschema's fase 2	81
#exercise	82
	118

FASE 3: ONDERHOUDSFASE

#cleaneating	129
Voedingsschema's fase 3	130
#exercise	131
	153

De *100 days of dedication*-voedingstabel en de index van de recepten vind je aan de binnenkant van de cover.

100 DAYS OF DEDICATION

Bert Van Guyze en Delphine Steelandt ontwikkelden in 2013 het lifestyleprogramma *100 Days Of Dedication*. Het bestaat uit twee belangrijke onderdelen: sport en voeding.

Het sportgedeelte houdt in dat de deelnemers drie tot vijf keer per week sporten. Ze doen full body work-outs en cardiotrainingen. Het voedingsgedeelte richt zich vooral op het eten van de juiste voeding op het juiste moment.

Gedurende 100 dagen volgen de deelnemers de *100 Days Of Dedication*-regels zo strikt mogelijk, zodat ze een complete transformatie hebben ondergaan tegen het einde van het programma. Bert neemt alle trainingen voor zijn rekening en Delphine is de drijvende kracht achter het voedingsadvies. Het unieke aan dit programma zijn de gevarieerde en creatieve work-outs. De oefeningen kunnen per persoon aangepast worden, afhankelijk van het niveau of de mogelijkheden. Hierdoor wordt een zeer divers publiek aangesproken. Daarnaast kunnen de deelnemers uit vier tijdstippen kiezen om te komen trainen (6.00, 7.00, 12.15 of 22.00 uur). Hierdoor maken ze een einde aan het veelgehoorde excuus: 'Ik heb geen tijd om te sporten.'

Naast de lichamelijke transformatie worden de deelnemers mentaal veel sterker. De samenhang die tijdens het programma wordt gecreëerd, resulteert in het zalige gevoel ergens bij te horen. Het sociale aspect maakt de deelnemers alleen maar sterker. Samen als één familie met één duidelijk doel voor ogen: sterk, gezond en gelukkig zijn!

Het hoofdstuk voeding is vaak iets moeilijker te volgen voor de deelnemers, maar het is wel dit onderdeel dat de grootste impact heeft op je lichaam. Suiker, alcohol en andere slechte eetgewoontes maken plaats voor nieuwe ontdekkingen, gezonde combinaties en eten waar je gewoonweg beter en

gelukkiger van wordt. Delphine baseerde *#Fitbody* op het *100 Days Of Dedication*-programma. Deze levensstijl is haalbaar en toegankelijk voor iedereen. Het enige wat je nodig hebt, is dit boek. In de Facebookgroep *#Fitmom - #Fitbody by 100 Days Of Dedication* kan je terecht met al je vragen en ontmoet je virtueel andere enthousiastelingen zodat jullie elkaar kunnen inspireren. *Because together we achieve more!*

**ZELFVERTROUWEN IS WETEN
WAT JE WAARD BENT
EN VAN JEZELF HOUDEN
ZOALS JE BENT.**



**KOOP GEEN VERKEERDE VOEDING,
OOK NIET VOOR JE KIDS. ZO KOM
JE NIET IN DE VERLEIDING EN
KAN JE HELE GEZIN
GEZOND ETEN.
MAAK HEALTHY SNACKS VOOR
DE HELE WEEK.**

DE 100 DAYS OF DEDICATION-VOEDINGSTABEL

#Fitbody is geen traditioneel kookboek. Het bevat uiteraard veel recepten, maar ik wil je vooral basisgerechten meegeven waarmee je volop kan variëren volgens de 100 Days Of Dedication-voedingstabel. #Fitbody is een programma om te werken aan de beste en fitste versie van jezelf. *The most happy & healthy you!* Het is een levensstijl die je moeiteloos volhoudt, langer dan 100 dagen. Je hebt alleen wat tijd (én geduld) nodig om je deze nieuwe levenswijze eigen te maken.

Het is niet nodig om klakkeloos alle recepten uit het boek te volgen. Misschien wel als je iets voor het eerst klaarmaakt, maar probeer daarna eens iets toe te voegen of te vervangen.

Zo blijft het gevarieerd en leuk! Houd altijd rekening met de voedingsstoffen, namelijk vetten, eiwitten en koolhydraten. En het allerbelangrijkst: vermijd zo veel mogelijk suiker. *Because you're sweet enough already!*



MIX & MATCH EROP LOS!

Ga lekker creatief aan de slag met de *100 Days Of Dedication*-voedingstabel. Je vindt deze op de binnenkant van de cover. Hiermee stel je makkelijk een gezond menu samen. Door volop te mixen & matchen tover je in een mum van tijd een overheerlijke maaltijd op tafel!

HOE GA JE TE WERK?

- 1.** Kies groenten uit de groentekolom. Ze vormen de basis van je maaltijd. Je kan het simpel houden en één soort nemen of meerdere soorten mengen. *The choice is yours!*
- 2.** Kies één of meerdere gezonde vetten uit de kolom vetten.
- 3.** Kies een stukje vis, vlees, of vleesvervanger uit de kolom eiwitten.
- 4.** Afhankelijk van de fase waarin je je bevindt en het aantal koolhydraatmomenten, kan je nog een koolhydraatportie toevoegen uit de koolhydratenkolom.

De voornaamste boodschap is: varieer! Betrek ook je kids erbij, zij vinden het fantastisch om te doen. Ik spreek uit ervaring! Deel jouw mix & match in onze *#Fitmom* - *#Fitbody* Facebook-groep.

VARIEER ALS EEN ÉCHTE FLEXITARIËR

We weten allemaal dat te veel rood vlees eten ongezond is. Maar ik vind het niet nodig om het volledig uit je menu te bannen. Af en toe een stukje rundvlees toevoegen aan je voeding is goed om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Flexitarisme is momenteel *trending* in de voedingssector. Als flexitariër eet je één of meerdere dagen per week

geen vlees of vis. Het is een gezonde manier van leven, ook voor kinderen. Start met een veggiedag zoals *meatless Monday*. Je zal merken dat het niet zo moeilijk is om een dagje vlees of vis te skippen. Hierdoor ga je meer plantaardig eten, leer je nieuwe voedingsmiddelen kennen en voel je je supergoed, vanaf dag één. Probeer rood vlees te beperken tot één keer per week. Word jij ook flexitariër?

VETTEN

Vetten hebben lang een slechte reputatie gehad. Tal van producten ontstonden in een 'light'-variant. Erg verraderlijk, want het vet wordt doorgaans vervangen door suiker – lees: extra koolhydraten. Gelukkig is het vandaag weer oké om veel vetten te eten. Goede vetten zijn een regelrechte *healthy booster* voor je lichaam.

Plantaardige vetten zijn een slimme keuze. Je vindt ze in noten, zaden, vette vis, olijven, avocado's, olijfolie, lijnzaadolie, walnootolie, avocado-olie ...

Zet dit dus gerust héél vaak op je menu! Te vermijden zijn margarines, zonnebloemolie, maisolie en industrieel bereide voeding zoals frituurvetten, koeken, gebak ... Dit zijn ongezonde vetten, die de bloedvaten gaandeweg doen dichtslibben. Vetten bevatten veel calorieën maar ze zijn enorm voedend voor je lichaam. Ze vertragen de vertering van koolhydraten, geven een verzadigd gevoel en houden je bloedsuikerspiegel stabiel. Dit voorkomt hoge insulinepieken (a.k.a dikmakers). Daarnaast zijn goede vetten belangrijk voor soepele en gezonde gewrichten. Je mag ze dus zeker niet schrappen uit je voedingspatroon, integendeel! Je zal merken dat er in *#Fitbody* veel aandacht uitgaat naar goede vetten.

BOTER ONGEZOND?

Boter werd vroeger vaak als 'boosdoener' beschouwd omdat het verzadigde vetten (en cholesterol) bevat. Intussen is wetenschappelijk bewezen dat die niet zo ongezond zijn. Meer nog: onderzoek toont aan dat linolzuur, dat gebruikt wordt als vervanger in zogenaamde gezonde alternatieven als margarines, zonnebloemolie en maisolie, niet zo goed is voor hart en bloedvaten. Bak je visje dus

DÜRÜM MET KIP EN TZATZIKI



PREP TIME: 20 MINUTEN

TOTALE TIJD: 40 MINUTEN



VOOR 2 PERSONEN

Je kan voor dit recept ook een volkorenwrap gebruiken, maar dan wordt het een koolhydraatmomentje.

INGREDIËNTEN WRAP

140 g lijnzaad
1/4 l water snufje zout
snufje kurkuma (optioneel)
snufje gemalen gember (optioneel)
snufje knoflookpoeder (optioneel)
snufje ui-vlokken (optioneel)
onbewerkte boter of kokosolie

INGREDIËNTEN VULLING

1 theelepel kaneel
1 eetlepel zachte paprikapoeder
1 theelepel komijn
1 theelepel korianderpoeder
1 teentje knoflook, geperst
olijfolie
300 g kipfilets, in blokjes
1 tomaat
1/2 komkommer
1 gele paprika
1 rode ui
handje sla
peper
snufje zout

INGREDIËNTEN TZATZIKI

2 teentjes knoflook
1/4 komkommer
4 eetlepels Griekse yoghurt

BEREIDING WRAP

Blend het lijnzaad op hoge snelheid tot het lijnzaadmeel wordt. Breng 250 ml water in een kleine pan aan de kook. Roer alle kruiden erdoor en voeg het lijnzaadmeel in één keer toe. Roer goed tot al het water geabsorbeerd is. Maak een deegbal. Het kan wel 2 minuten duren tot het een mooie deegbal wordt, dus raak niet in paniek! Leg de deegbal op een stuk bakpapier. Verdeel hem in 4 kleinere deegballen van identieke grootte. Plaats een van de deegballen op een stuk bakpapier. Leg er een tweede stuk bakpapier op en rol met een deegroller tot het een dunne wrap wordt van ongeveer 2 mm dik. Verwijder dan het stuk bakpapier. Neem een ronde vorm, zoals een deksel, plaats hem op het deeg en snijd langs de randen om een cirkel te maken. Verwijder het deeg dat je eraf hebt gesneden; dit kan je later opnieuw gebruiken. Verhit wat vetstof in een pan. Bak je wrap gedurende 2 minuten en dan nog eens 1 minuut aan de andere kant. Bak niet te lang, want dan wordt hij te krokant en krijg je tortillachips (ook lekker hoor, met wat hummus!). Herhaal deze stappen met de rest van het beslag tot je 4 wraps hebt gemaakt. Afhankelijk van de dikte van je wraps kan je er misschien wel 5 maken!

BEREIDING VULLING

Mix de kruiden met het teentje knoflook en een scheutje olijfolie goed door elkaar. Roer er de kip doorheen en zet apart. Snijd ondertussen de tomaat in schijfjes, de komkommer en de paprika in blokjes en de ui in halve ringen. Zet alles even opzij. Bak de kip in wat olie. Voeg vlak voor de kipplokjes gaar zijn de paprika en de ui toe. Roer een paar keer om en laat op een laag vuur nog even doorgaren. Ondertussen maak je de tzatziki. Rasp de knoflook en de komkommer en meng ze door de yoghurt. Neem een wrap, beleg hem in het midden met een strook kipmengsel, wat komkommerblokjes, sla en 2 plakjes tomaat. Vouw de zijkanten naar binnen en rol daarna op. Hij is klaar om opgesmuld te worden, samen met wat frisse tzatziki.



AUBERGINE- CANNELLONI



PREP TIME: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN



VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 ui
1 teentje knoflook of 1 theelepel
knoflookpoeder
een scheut olijfolie
400 g tomatenblokjes (1 blik)
400 g gehakt naar keuze (kippengehakt,
veggie ...)
1 theelepel gedroogde tijm
1 eetlepel mosterd
1 ei
2 aubergines
80 g Parmezaanse kaas
peper
basilicum (optioneel)

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C. Pel en snipper de ui en de knoflook. Fruit de knoflook in de olijfolie, samen met de tomatenblokjes. Meng het gehakt met de ui, tijm, mosterd en het ei. Snijd met een mandoline lange plakjes van de aubergines en grill ze eventueel kort in de grillpan met wat vetstof. Schep wat gehaktmengsel op een aubergineplakje en rol op. Leg de rolletjes in een ovenschaal. Doe hetzelfde met de rest van de aubergines en de vulling. Schep er de tomatensaus over en bestrooi met parmezaan. Plaats 35 minuten in de oven. Werk eventueel af met basilicum.

**INVESTEER IN
EEN KAST VOL KRUIDEN. ZE ZIJN ER
NIET ALLEEN OM ETEN
OP SMAAK TE BRENGEN,
MAAR HELPEN OOK TEGEN
VERSCHILLENDE SOORTEN ZIEKTES!**



#EXERCISE

Afvallen doe je door je voedingspatroon aan te passen. Om je lichaam *in shape* te brengen is het de bedoeling dat je beweegt en traint. In de vetverbrandingsfase ligt de focus op de diepliggende spieren.

Dit zijn de basisspieren voor een *fit & strong body* en voor een stabiele rug, zonder pijntjes en stijfheid. We 'ontlasten' overbelaste spieren en zetten verwaarloosde spieren in actie. Zo ontstaat er een mooi evenwicht tussen de verschillende spiergroepen en krijg je een sterke core en een goede houding. In deze fase wordt je lichaam krachtiger, beweeglijker en soepeler. Je ziet er slanker uit: een superboost voor je zelfvertrouwen!

De oefeningen doe je op het ritme van je eigen ademhaling. Want je adem is de belangrijkste voeding voor je lichaam! Elke training duurt ongeveer vijftien minuten, ideaal om ergens op je dag in te plannen. Ik doe het vaak wanneer mijn eten in de oven of op het vuur staat. Zo sla ik twee vliegen in één klap! Zoek je nog een energieke playlist voor je sportmomenten, neem dan eens een kijkje op mijn Soundcloud-account onder de naam Delphine Steelandt. Allemaal *powersongs* die je oppeppen om door te zetten!

VETVERBRANDINGSFASE TRAININGSCHEMA

Een trainingsweek tijdens de vetverbrandingsfase bestaat uit twee buik- en rugtrainingen, één benen- en billentraining, één mobility & flexibility-training (zie pagina 165) en drie rustdagen. Je kan deze trainingen zelf invullen in je weekschema, op momenten dat het voor jou het best uitkomt. Zorg dat je ze aan het einde van de week allemaal hebt uitgevoerd.

Op zondag vind ik het leuk om een *home sweet home*-dagje in te lassen: lekker tijd maken voor mezelf en mijn gezin zonder smartphone, sociale media of mails. Laaaaang ontbijten, *pyjamas all day*, niet te veel afspraken of verplichtingen ... Niets is zo waardevol als *quality time*!

TRAININGSWEEK TIJDENS DE VETVERBRANDINGSFASE

MA buik- en rugtraining (1)

DI benen- en billentraining

WO rustdag

DO buik- en rugtraining (2)

VR mobility & flexibility-training

ZA rustdag

ZO rustdag

BUIK- EN RUGTRAINING (1)

1/ AB PREP



- Ga op je rug op een matje liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond.
- Duw je onderrug in de mat gedurende de volledige oefening.
- Span je buik- en bekkenbodemspieren aan.
- Leg je armen langs je lichaam.
- Breng je kin op je borst en rol je schouders van de mat en hef ook je armen van de grond.
- Rol rustig je schouders en hoofd terug op de grond.
- Als je last hebt van je nek, ondersteun je je hoofd met je handen.



2/ HUNDRED



- Ga op je rug op een matje liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond.
- Duw je onderrug in de mat gedurende de volledige oefening.
- Span je buik- en bekkenbodemspieren aan.
- Leg je armen langs het lichaam.
- Breng je kin tegen richting je borst maar houd je nek recht (alsof je een dubbele kin wilt maken)
- Hef je hoofd, schouderbladen en gestrekte armen van de mat.
- Sla krachtig op en neer met gestrekte armen (alsof je op een wateroppervlak slaat met je handen).
- Wanneer je klaar bent met de oefening, rol je rustig schouders, hoofd en armen terug op de grond.



3/ HALF ROLL BACK



- Zit recht op je mat met gestrekte rug.
- Je buik- en bekkenbodemspieren zijn aangespannen.
- Hef je borst en verleng je wervelkolom zodat er ruimte tussen de wervels komt.
- Strek je armen naar voren en adem diep in.
- Adem uit en startend van je staartbeen rol je werveltje voor werveltje naar een bolle rug.
- Adem diep in.
- Duik naar voren en kom daarna terug in een gestrekte houding.



4/ ROLL UP



- Ga op je rug op de mat liggen met je benen gestrekt of met je voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten.
- Span je buik- en bekkenbodemspieren aan gedurende de volledige oefening.
- Strek je armen naar achteren en adem diep in.
- Adem uit en kom in één vloeiende beweging omhoog, startend met je hoofd, schouders, werveltje voor werveltje en duik naar voren.
- Kom terug naar een rechte houding met je armen gestrekt en adem weer diep in.
- Rol in één vloeiende beweging terug naar een liggende houding, startend van je staartbeen, wervel voor wervel, dan je schouders en hoofd.
- Als je niet volledig kan oprollen, houd de oefening dan bij de eerste twee foto's en bouw langzaam op tot je volledig kan oprollen. Forceer jezelf nooit.



5) SUPERMAN



- Kom op je buik liggen en duw je schaambeentjes goed in de mat (leg er desnoods een dekentje onder).
- Span je buik- en bekkenbodemspieren goed aan gedurende de volledige oefening.
- Strek je armen langs je oren en duw je schouders weg van je oren.
- Kom met je armen, hoofd, borst en benen van de grond.
- Kom met je benen, armen, schouders en hoofd terug naar de mat.
- Adem goed door.
- Doe deze oefening gedurende 1 minuut.
- Mensen met een zwakke rug komen niet te hoog met de armen en de benen.



6/ SINGLE LEG LIFT



- Kom op je rug liggen met je handen onder je billen.
- Duw je onderrug in de mat.
- Span je buik- en bekkenbodemspieren aan gedurende de volledige oefening.
- Kom met je hoofd en schouderbladen van de grond, kin richting je borst.
- Strek je linkerbeen naar de grond en je rechterbeen gestrekt omhoog.
- Neem je rechterbeen vast.
- Span je knieschijven aan.
- Breng je linkerbeen omhoog en je rechterbeen naar de grond.
- Neem je linkerbeen vast.
- Wissel in een vloeiende beweging af.
- Adem goed door.
- Probeer deze oefening minstens 1 minuut vol te houden.
- Mensen met een zwakke rug kunnen een kussentje onder de heupen leggen, de handen achter het hoofd houden en niet te diep naar de grond zakken met de benen. Bouw dit rustig op.

7/ DOUBLE LEG LIFT



- Kom op je rug liggen met je handen onder je billen.
- Duw je onderrug in de mat.
- Span je buik- en bekkenbodemspieren aan gedurende de volledige oefening.
- Strek je benen omhoog en span je knieschijven aan.
- Laat langzaam je benen zakken en breng ze daarna terug omhoog.
- Mensen met een zwakke rug kunnen een kussentje onder de heupen leggen, de handen achter het hoofd houden en niet te diep naar de grond zakken met de benen. Bouw dit rustig op.



8/ SWIMMING



- Kom op je buik liggen op de mat.
- Duw je schaambeentjes in de mat.
- Span je buik- en bekkenbodemspieren aan gedurende de volledige oefening.
- Breng je rechterarm en linkerbeen van de mat.
- Laat zakken en breng nu je linkerarm en rechterbeen van de mat.
- Je kan dit in traag doen of in een sneller tempo.
- Leg een zacht kussentje onder je schaambeentjes als het matje te hard is.

dankejewel...

Wauw, mijn tweede boek, hoe gek is dit?! Het overtreft mijn wildeste dromen! Maar om eerlijk te zijn: het boek dat je nu in je handen hebt, zou er nooit zijn zonder... jou! Ik ben je zo dankbaar dat je interesse hebt om mijn boek te lezen. Ik hoop oprecht dat ik je kan inspireren en motiveren.

Bedankt aan iedereen die mij leuke, lieve berichtjes stuurde als reactie op mijn eerste boek. Het gaf me superveel motivatie tijdens het schrijven van dit nieuwe boek!

Het is enorm leuk om alle getuigenissen in de #Fitmom - #Fitbody Facebookgroep te lezen. Mijn grote droom was en is nog steeds om mensen te inspireren met mijn eigen ervaringen. Ik wil zoveel mogelijk van mijn lezers een gelukkig en gezond leven doen leiden. Wanneer ze me komen vertellen dat hun nieuwe manier van leven echt werkt, geeft het me een onbeschrijfelijk fijn gevoel. Daarom ging ik met #Fitbody een stapje verder.

Een dikke merci aan mijn lieve familie, mijn beste vrienden, Klay voor de prachtige kommetjes, en Désiré en Glenn voor alle hulp in de keuken. Heel erg bedankt ook William Cortvriendt voor het prachtige voorwoord; je bent een grote inspiratiebron! Ik ben ook mijn 'Uitgeverij Lannoo-familie' dankbaar voor alle kansen die ze me geven, en natuurlijk iedereen die meehielp om van #Fitbody op-nieuw een superleuk boek te maken. Een boek schrijven doe je nooit alleen, maar in team. Thank you!

Ik zet me alvast schrap voor mijn derde boek. Want zoals jullie van mij gewend zijn, heb ik er keiveel zin in en ga ik er met volle goesting voor!

Delphine xxx

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Neem ook een kijkje op

100dod.be

📌 #Fitmom - #Fitbody by 100 Days Of Dedication®

📌 vipfitgistel

Tekst, oefeningen, recepten: Delphine Steelandt

Copywriting: Josefien De Bock

Fotografie: Stefanie Faveere - Shutterstock - Unsplash

Grafische vormgeving: Katrien Van de Steene - Whitespray

100DOD® en 100 Days of Dedication® zijn gedeponeerde merken van Delphine Steelandt.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018

D/2018/45/683 – NUR 480-485

ISBN: 978 94 014 5655 5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.