



HitForFit

HiitForFit

Boost je energie met High Intensity Interval Training

ANNELIES DE GROEF

inhoud

My first HIIT	6	Voor je met HIIT start	14
HiitForFit: say what?	10	Beginner?	22
HIIT, wat is dit?	12	Kan je al wat aan?	23
HiitForFit	12	Meer uitdaging?	24
It's a HIIT with celebrities	12	Dagelijks sporten	27
Ontstaan	12	Start to HIIT	28
Waarom HIIT?	14	Ready, set, HIIT!	30
Hoe kan dit?	14	Opwarming	30
Even alle voordelen op een rijtje	15	De basis	31
HIIT, iets voor jou?	16	Cooldown	32
HIIT is voor iedereen	16	HIIT-oefeningen op een rijtje	33
Wanneer geen HIIT?	17	Algemeen	33
		Squats	33
		Lunges	35
		Sprongen	35
		Plank	35
		Buikspieroefeningen	40
		Push-ups	41
		WORK-OUTS (WEEK 1-3)	
		W1/ Ready to start	42
		W2/ I Like to Move it	48
		W3/ Drop it like a squat	54



WAAROM SPORTEN ZO GEZOND IS	60	Te oud	121
WORK-OUTS (WEEK 4-6)		Net bevallen	121
W4/ Sexy and I know it	64	Geldgebrek	122
W5/ Bouger bouger	70	Vermoeidheid	123
W6/ Stronger (What doesn't kill you)	76	Geen fut	124
AANPASSINGEN	82	Kinderen	124
		Haar wassen	124
		Negativisme	127
WORK-OUTS (WEEK 7-10)		Huis-, tuin- en keukenwork-outs	128
W7/ Get get down	84	WAT MET VOEDING?	134
W8/ Let's go surfing	90	New mom work-out	138
W9/ Don't stop me now	96	Back to Back	144
W10/ HIIT me baby one more time	102	MUZIEK	151
GEEN UITVLUCHTEN MEER	108	Buddy-bootcamp	152
Lumbago, hernia, artrose van de lage rug	108	BRONNENLIJST	159
Ontstekingen	113	MERCI!	160
Pijnlijke voeten	116		
Pijnlijke knieën	116		
Overgewicht	120		
Diabetes type 1 en 2	120		





1

My first HIIT

Iedereen wil sporten, iedereen wil fit zijn, maar iedereen wil ook uitblinken in z'n job, met vrienden afspreken, een supermama of -papa zijn, gezond eten...

Door al deze tijdrovende bezigheden ploffen we 's avonds doodmoe in de zetel. Sporten, dat doen we morgen wel. Hoewel ik het belang van sporten als kinesitherapeute vaak benadruk bij mijn patiënten, moet ik toegeven dat ik zelf ook schuldig was aan dit uitstelgedrag, met het eeuwige excuus: 'druk druk druk, té druk om te sporten'. Het werd een geliefkoosde uitvlucht toen mijn oudste zoon Rik geboren werd, en al helemaal wanneer tweeënhalf jaar later mijn dochtertje Renske volgde. Mijn man was vaak in het buitenland en de kinepraktijk draaide op volle toeren. Arme ik, het was niet mijn schuld. Ik wou wel sporten, maar het was gewoon *onmogelijk*.

Ik had geen fut meer en voelde me niet goed in mijn vel. De veldslag die mijn mamabuik meemaakt had stoorde mij mateloos, maar meer dan beginnen hardlopen en het na enkele weken weer opgeven deed ik niet.

Ook groepslessen boden geen soelaas. Maar al te vaak waren deze tijdrovend en ver van huis en had ik niks gemeen met de mensen in mijn groep. Dan is het wel erg moeilijk om de motivatie te blijven vinden om de sportschool te blijven verkiezen boven een avondje bankhangen (met lightchips).

Tijd voor verandering!

Bij mijn zoektocht naar alternatieven las ik over HIIT (High Intensity Interval Training). Na wat research leek dit bijna te mooi om waar te zijn en besloot ik het twee maanden een kans te geven. Ik deed mezelf de belofte weer te starten met sporten en vooral niet op te geven, want ooit vond ik sporten echt wel leuk en ging het zonder moeite. Als ik nu heel hard sportte en gezond at, moest ik deze oorlog tegen het vet toch kunnen winnen? Ja toch?!

De oplossing was nochtans simpel: ik zou het zelf doen, efficiënter dan ooit, en zonder tijdverslindende en vaak last-minute verplaatsingen ('Rik en Renske: mama moet vertrekken, nú!'). Ik maakte een dagplanning en voorzag voor de komende twee maanden driemaal per week een HIIT. Zo begon ik aan mijn eerste stappen en sprongen in mijn HIIT-periode.

Hoe moeilijk kon het zijn om drie keer per week twintig minuten te vinden voor sport? Maar eerlijk, in het begin was het een heuse opdracht. Het feit dat de workout slechts 20 minuten duurde, overtuigde mij telkens om er toch aan te beginnen. Van zodra ik die gewoonte had, vond ik het bijna jammer om geen HIIT te mogen doen op rustdagen.

Ik verloor enkele kilo's, het sporten deed me deugd, ik voelde me stoer en sportief, maar wat voor mij veel belangrijker was: alles wat verzakt en verzwakt was, begon

duidelijk strakker te zitten! Vele mensen vroegen mij naar 'mijn geheim', wat de perfecte trigger bleek om vol te houden. Al lachend noemde ik het 'lui sporten' omdat ik er zo weinig tijd voor nodig had. Maar eigenlijk zou 'efficiënt sporten' een betere term zijn. Want geloof me, na een training voel je je alles behalve lui. Al snel hoorde ik: 'Maar jij hebt geluk, jij hebt in jouw kinepraktijk alle materiaal voorhanden'. Inderdaad, bij de meeste trainingen had je gewichten, kettlebells, weerstandsbanden of soms zelfs een loopband nodig. Als kinesiste moest ik daar toch een mouw aan kunnen passen? Ik was laaiend enthousiast over HIIT en wou het toegankelijk maken voor iedereen. Daarom wilde ik bewijzen dat je met een fles water en je eigen lichaamsgewicht al heel ver kon komen. Bovendien vond ik dat de oefeningen ook wat leuker en meer gevarieerd konden. En ik ging nog verder: gedaan met *legday*, *bellyday* en *armday*, want een gevarieerde work-out is toch veel leuker!

My first HIIT

Mijn eerste uitgeschreven sessies waren een feit: HiitForFit! Vriendinnen en patiënten waren meteen geïnteresseerd, en ik besloot om een HiitForFit-bootcamp op te starten. Wat een succes! Sporten in openlucht, slechts twintig minuten lang en zonder materiaal... Iedereen was enthousiast. En nog meer toen het gehoopte resultaat volgde! De dertigers sprongen er massaal op, maar ook jonger en ouder kwamen gezellig mee afzien.

Maar bij de winterstop bleek iedereen een beetje verloren. Wat nu? Mijn fitte, enthousiaste HiitForFitsters waren bang dat ze het zonder mij niet zouden volhouden. Ik overtuigde hen dat twee tot drie keer per week slechts twintig minuten sporten hen echt zou lukken.

Daarom heb ik dit boek geschreven. Speciaal om hen dat tikkeltje extra moed te geven, een leidraad van oefeningen aan te bieden maar ook voor iedereen die op een leuke, efficiënte manier wil sporten en wil kennis maken met dit geweldige concept.

PS: HiitForFit is geen wondermiddel. Jammer, maar je krijgt nu eenmaal niets voor niets. Ik beloof je dat je zeker zal afzien. Maar je zal heel snel voelen en merken dat deze work-outs je sterker, fitter, gezonder en energiever maken. Na tien weken zou het verschil zelfs groot moeten zijn! En aangezien het ook nog eens superleuk is, ook wat betreft vrolijkheid! Gedaan met de bank- en chocoladeverslaving... HIIT'en is jouw nieuwe endorfine!

Veel succes, maar vooral heel veel plezier!

Annelies

HIIT? Wat is dit?

Of het nu gaat om boksen, hardlopen of fitness, een *High Intensity Interval Training* kenmerkt zich door korte, zeer intensieve periodes afgewisseld met korte herstel- of rustperiodes. Met deze korte, uitputtende trainingen spreek je jouw anaerobe en aerobe stofwisseling aan (je verbrandt dus suikers en vetten), ontwikkel je op korte tijd een goede conditie en krijg je meer spiermassa. Een zeer effectieve training voor wie met een korte training veel resultaat wil verkrijgen. Daarom is het ook zo populair!

HiitForFit

Bij HiitForFit werken we met work-outs van telkens slechts twintig minuten voorafgegaan door een paar minuten opwarming. Alles opgeteld dus nog geen half uur! Als je deze routine volgt, zal je dus minder tijd kwijt zijn en toch minstens evenveel effect zien.

Nog een voordeel: behalve een fles water als drank en gewicht heb je geen materiaal nodig. Ideaal dus voor wie wat wil besparen of extra centen wil om te besteden aan een mooie sportoutfit. Bovendien kan je zo snel beginnen knallen!

Het sterke punt van HiitForFit is ook dat elke oefening een andere spiergroep

aanspreekt. Als je een oefening doet en de verlossende twintig seconden bereikt hebt, dan kan je bij een volgende oefening toch nog alles geven. De verzuurde spieren kunnen even rusten en de andere mogen overnemen. Vergeet dus maar *legday*, *armday* en *bellyday*. Al je spieren zullen afwisselend of toch op een andere manier ingezet worden.

Door de gevarieerde oefeningen zul je ook geen last hebben van verveling en de vaak daarbij horende sportburn-out!

It's a HIIT with celebrities

Beroemdheden zoals David Beckham, Britney Spears, Scarlett Johansson and Jennifer Lopez zweren bij hun *High Intensity Interval Trainings*. Ook op verschillende YouTube-kanalen van de Victoria Secretmodellen komen deze workouts telkens terug als hun favoriete vetverbrandende trainingen. En terwijl de populariteit van deze trainingsvorm stijgt, groeit het lijstje met bekendheden die op deze manier regelmatig sporten.

Ontstaan

Eén ding is zeker: allemaal zijn ze dr. Izumi Tabata dankbaar. Hij is degene die ontdekte dat hij de trainingstijd kon verkorten en het prestatievermogen toch

A woman with dark hair tied back, wearing a black athletic tank top, stands in a home gym. Her arms are raised straight up, and she has a slight smile. The background shows a slanted ceiling, a desk with a laptop, and a wooden clothes rack with a dark jacket hanging on it. The lighting is soft and natural, coming from the side.

*Wat je uitspaart aan lidgeld voor
jouw sportclub kan rechtstreeks naar de spaarpot
voor coole sportkledij!*

duidelijk kon doen stijgen toen hij een trainingsprogramma uitzocht voor het olympische ijsschaatsteam.

Uiteindelijk bleek dat deze trainingsmethode reeds bestond bij atletiek, maar niet buiten de atletiekwereld geraakt was. Na het onderzoek van Tabata werd HIIT uitgebreid onder de loep genomen en duizenden studies rondom dit fenomeen werden gelanceerd. Wetenschappers kregen meer inzicht in de effecten van HIIT en al snel bleek dat deze vorm van trainen niet alleen interessant is voor de topatleet, maar ook voor de recreatieve sporter. In Canada werd een studie gedaan op studenten waarvan een groep vijftien weken lang uithoudings-trainingen afwerkte. De andere groep moest slechts tien weken lang HIIT-work-outs voltooien. Toen bleek dat de tweede groep bijna negen keer meer vet verbrand had, was het overduidelijk: 'ik heb geen tijd om te sporten' was niet langer een geldig excuus.

Waarom HIIT?

Waarom ook niet? Wie zou er neen zeggen tegen een sportief lichaam dat je kan bekomen in slechts enkele minuten? Het is leuk en met HIIT verbrand je meer vet in minder tijd. Je moet bijna gek zijn om dit aanbod af te slaan!

Sporten met korte, intense work-outs, in totaal anderhalf uur per week (of inderdaad drie HIIT-work-outs) geeft dezelfde resultaten als vierenhalf uur trainen aan een matige intensiteit als je kijkt naar de

voortgang in uithoudingsvermogen, (buik)vetverbranding, insulinegevoeligheid en vitaliteit. Dit wil dus zeggen dat je 3 uur per week tijdwinst hebt voor hetzelfde resultaat. Deze verbeteringen in waarden zijn na tien weken al duidelijk. Bovendien blijkt uit dezelfde studies dat het gemakkelijker is om deze manier van sporten vol te houden.

Hoe kan dit?

Dit effect wordt veroorzaakt doordat het energieverbruik na een HIIT-work-out extra groot is. Dit is de energie die je lichaam nodig heeft om terug te keren tot de toestand vóór de work-out. Deze *afterburn* zou nog zes tot tien procent meer calorieën verbranden, bovenop jouw work-out. Doordat vele oefeningen ook een vorm van krachttraining zijn, maar dan met jouw lichaam als gewicht, worden je spieren ook groter en sterker. Grotere spieren vragen meer energie (ook in rust) en dus opnieuw meer calorieverbruik. En dat komt goed uit. Ook je uithoudingsvermogen en conditie zullen verbeteren en je werkt aan de explosieve kracht van je spieren. Bovendien worden per sessie een groot aantal spieren aangesproken door de grote variatie in de oefeningen. Samen met een evenwichtige voeding is dit dé ideale combinatie voor wie zich fitter wil voelen en er fitter wil uitzien.

Even alle voordelen op een rijtje

HIIT is efficiënt en goed voor je gezondheid:



1. De vooruitgang in uithoudingsvermogen gaat nog sneller in vergelijking met duursport.



2. De aerobe én anaerobe fitheid verbetert.



3. Het is gemakkelijker vol te houden.



4. Hartpatiënten en mensen met cardiovasculaire ziekten verbeteren nog meer en sneller.



5. De insulinegevoeligheid (de mogelijkheid van de spier om suikers als brandstof te gebruiken) stijgt nog meer dan bij duursport, wat ideaal is voor mensen met diabetes.

HIIT blijkt zeer effectief te zijn om je hoeveelheid mitochondriën per cel te verbeteren.





1. Dit is zeer vernieuwend, want jarenlang dacht men dat dit enkel mogelijk was bij duursport. Kort gezegd, hoe meer mitochondriën er in je spiercellen zitten, hoe meer energie er geproduceerd kan worden. Dit zorgt er dus voor dat je spier voor langere tijd meer kracht kan geven. Tegelijkertijd wil dit ook zeggen dat de vetverbranding effectiever is: het vet wordt niet opgeslagen, maar door de spieren gebruikt.





2. HIIT is ideaal voor wie zijn lichaamsgewicht wil zien dalen zonder dat er spiermassa verdwijnt. Voornamelijk het ongezonde abdominaal vet dat rond de organen zit, wordt grondig aangepakt bij HIIT. Dit is beter dan bij duursporten.


W1 Ready to start!


10 oefeningen,
4x herhalen

1 Kniel-strek-kniel   knie




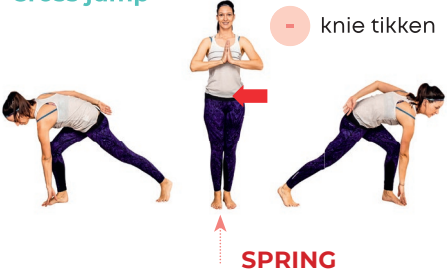
Zeemeermin  rug bij strek **4**




2 High knees  3^e tel 2 x op zelfde been




Cross jump  knie tikken **5**




3 Hieltikplank  rug



 10' rust na iedere oefening

 fles water nodig

 core opspannen

6 Semi burpee tot stand

- stap naar hurk
- ! rug in plank



Tik squat

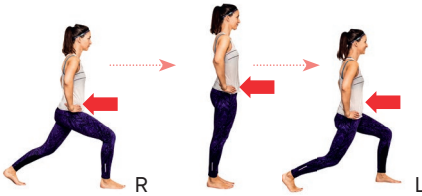
- ! knie
- tussendoor strekken



9

7 Lunge-sprong-lunge

- ! knie
- al stappend verplaatsen
- + met fles
- ++ van lunge naar lunge zonder voeten samen



Jump over the rope

- zonder fles
- laag touw
- al stappend over touw
- + hoog touw



10

8 Klap-push-up

- ! rug
- steun op knieën



1 KNIEL-STREK-KNIEL



START in lungehouding. Hou de fles ter hoogte van de knie.

- Draai op de voeten en strek de benen zodat je in spreidstand komt.
- Duw ondertussen de fles boven je uit.
- Draai door en kniel naar de andere kant.

! **KNIE:** Zet de voeten ver genoeg uit elkaar, dan zal je minder snel met de knie voorbij de voet komen tijdens het knielen, wat de druk op de knie aanzienlijk zou verhogen.

♥ **ARMEN, BILLEN, BOVENBENEN, UITHOUDING**

2 HIGH KNEES

START rechtopstaand.

- Spring ter plaatse links en rechts met de knieën hoog.

MAKKELIJKER? Doe deze oefening al stappend.

VARIATIE? Bij de derde sprong spring je tweemaal op hetzelfde been. Dus links-rechts-links-links, daarna rechts-links-rechts-rechts.

♥ **UITHOUDING**

3 HIELTIKPLANK

START in plankhouding, steun op de handen en spreid de benen lichtjes.

- Plaats de tenen van de ene voet op de hiel van de andere voet.
- Keer terug naar spreidstand.
- Herhaal met de andere voet bovenaan.

MAKKELIJKER? Maak een bergje in plaats van een plank. Steek het zitvlak dus wat omhoog.

! **CORE:** Span de core goed op (= navel intrekken en alle spieren opspannen) zodat het lichaam een rechte lijn blijft vormen.

! **RUG:** Wat je ook doet, zorg ervoor dat de rug zeker niet doorhangt.

4 ZEEMEERMIN

START in zithouding. Steun op de ellebogen en trek beide knieën op naar een kant.

- Strek de benen samen naar voren.
- Trek beide knieën zijwaarts weer in, maar nu naar de andere kant

MAKKELIJKER? Strek een been uit (hou het andere dus opgetrokken) en wissel zo telkens van kant.

CONTROLE? Twijfel je, start dan zeker met de gemakkelijkere variant, maar zorg dat je rug en navel goed onder controle hebt. Na een tijd kan je dit zeker ook op de moeilijkere manier!



SPOTIFYLIJST

Ready to Start – Arcade Fire
U Can't Touch This – MC Hammer
Pressure – Muse
Would You...? – Touch & Go
Wild Dances – Ruslana
I've Been Up These Steps – Gob

! **RUG:** Zorg ervoor dat je jouw rug tegen de grond blijft voelen bij het uitstrekken van de benen. Lukt dit niet, strek je benen dan wat hoger uit.

! **CORE:** Check of er geen bergje komt piepen op jouw buik. Navel intrekken!

♥ **Ideaal voor een strakke BUIK**

5 CROSS JUMP

START rechtopstaand. Hou eventueel de handen tegen elkaar.

- Spring in spreidstand met de benen en tik gekruiste de voet (linkervoet met de rechterhand).
- Spring recht en sluit de benen.
- Spring opnieuw in spreidstand en tik met de andere hand de andere voet (rechtervoet met de linkerhand).

MAKKELIJKER? Tik dan de knieën en/of doe de oefening al stappend.

♥ **Kracht en circulatie in het ONDER-LICHAAM**

6 SEMI BURPEE TOT STAND

START in plankhouding.

- Spring met beide benen naar voren tot hurkstand.
- Sta recht.
- Hurk opnieuw en spring opnieuw in plank.

MAKKELIJKER? Stap dan naar voren vanuit plank tot hurk.

! **RUG:** Let zeker bij het terugspringen dat jouw rug niet doorhangt. Spring eventueel wat minder ver.

♥ **ARMEN, BENEN, BILLEN, BUIK, RUG**

♥ **CARDIO**

7 LUNGE-SPRONG-LUNGE

START in lungehouding.

- Spring recht en breng de voeten samen.
- Spring opnieuw in lungehouding met de andere voet naar voren.

! **KNIE:** zorg ervoor dat jouw voorste knie niet naar binnen toe draait. Duw deze dus bewust wat naar buiten. Liever wat gemakkelijker? Werk de oefening af al stappend.

! **KNIE:** Last van pijnlijke knieën? Doe dit dan zeker eerst al stappend. De knieën zullen na regelmatig oefenen duidelijk versterken en dan kan je overgaan naar het springen.

MOEILIJKER?

- Hou de fles de hele tijd boven je hoofd.
- Spring van de ene lungehouding onmiddellijk over naar de andere zonder tussenpositie.

♥ **Sterke BOVENBENEN**

8 KLAP-PUSH-UP

START in buiklig.

- Klap in de handen ter hoogte van het hoofd.
- Plaats de handen ter hoogte van de borst.
- Duw je op tot plank terwijl je het lichaam helemaal opspant.

MAKKELIJKER? Steun op de knieën bij het opduwen.

! **RUG:** Laat de rug niet doorhangen. Mocht dat niet lukken, start dan met de gemakkelijkere variant.

♥ **PUSH-UP** voor beginners

9 TIKSQUAT

START in squathouding.

- Tik met een been voor je, naast je en achter je. Laat je gewicht op het steunbeen rusten.
- Breng tussendoor de voet telkens weer bij zonder erop te steunen
- Herhaal met het ander been.

! **KNIE:** Duw de knie van het steunbeen voldoende naar buiten (knie boven de kleine teen) en hou deze op zijn plaats tijdens de bewegingen van het andere been.

WAT MINDER? De benen strekken als je tussendoor de voeten bij mekaar brengt

♥ **BILLEN** en **BOVENBENEN**

10 JUMP OVER THE ROPE



START rechtopstaand. Hou de fles met beide handen boven het hoofd.

- Beeld je in dat je met de benen afzonderlijk zijwaarts tweemaal ergens over springt.
- Herhaal dit om terug te keren naar de startplaats.

! **CORE:** Wil je het maximale halen uit deze oefeningen? Span dan goed de core op.

MAKKELIJKER?

- Doe de oefening zonder fles of met de armen naar omlaag.
- Spring over een laag denkbeeldig touw of doe de oefening al stappend.

MOEILIJKER? Visualiseer jouw denkbeeldige touw erg hoog. Jouw knieën mogen de hoogte in!

! **CORE**

♥ Je doet het perfect als je alleen jouw benen ziet bewegen en de rest van jouw lichaam één strakke blok lijkt te zijn.

Merci

Het is een cliché, maar liefst zou ik iedereen in mijn omgeving bedanken, ook al is de lijst eindeloos. Want als het aankomt op een boek schrijven en uitgeven, ben ik een bang en onzeker vogeltje. Het enthousiasme van de mensen rondom mij heeft me dan ook enorm gestimuleerd.

Een speciale dankjewel aan Kim Temmerman om me op het idee te brengen de HiitForFit-bootcamps op te starten. Eindeloze dank ook voor alle deelnemers die door weer en wind kwamen HIIT'en – altijd met een lach! – en me aanmoedigen om steeds nieuwe bootcamps te organiseren. Jullie energie straalt op me af! Karolien, Marilyn en Lies bedankt voor alle steun als ik het even niet zag zitten en het mee aanmoedigen en motiveren als het vlot ging! Altijd leuk om te weten dat ik steeds bij jullie terecht kan. Agnieszka Kulina, een dikke merci om de 'HIITsters' verder te begeleiden toen we een jaartje op avontuur waren! Karla Verbeyst, jou ken ik iets minder goed dan al de anderen die vernoemd werden, maar jouw eeuwige positieve vibes geven me veel steun. Steeds een duwtje in de rug krijgen op onverwachte momenten doet zo veel deugd!

Dankjewel Ann Boeykens voor de eerste contacten. Je was de start van alles!
Een enorme dankjewel aan Jole Lemmers (fotografe) en Simon Willems (lay-outer en creatieve do-it-all) voor jullie vertrouwen van bij het eerste gesprek en de leuke samenwerking. Jullie creativiteit verbaast me telkens weer!
Thijs, met computers kan ik niet overweg terwijl jij ermee tovert! Ongelooflijk wat je voor mij verwezenlijkt hebt... *you deserve a place in cyberheaven!*
Een welgemeende merci aan Dr. Johnny Deurinck voor het mee nadenken en nalezen over alles wat de rug betreft.
Evelyne Coppens, zonder jou stond er niets of alleen maar nonsens in over voeding, thanks! Dankjewel Marloes om me te helpen bij de fotoshoot!
Bij de realisatie van het boek heb je mij enorm geholpen en gemotiveerd, Katleen Depaepel
Dankjewel Lannoo en in het bijzonder Yaele en Johan voor de kans die jullie mij gaven. Een nieuwe en onbekende wereld ging voor mij open en dankzij jullie heb ik enorm veel geleerd. De samenwerking was enorm fijn, bedankt!

Katrien De Groef, jij hebt me overtuigd om de sprong te wagen en te starten met dit boek. Ik weet niet of je zelf beseft hoe belangrijk ons telefoongesprek toen voor me was, maar zonder jou had ik het nooit aangedurfd. Ook na mijn besluit kon ik bij elke twijfel weer bij jou terecht voor advies. Je was al mijn heldin (*remember old times*) en nu ook mijn superheldin!
Willem, mijn ventje, bedankt om me niet gek te verklaren om hier volledig voor te gaan... Bedankt ook voor de steun op momenten waarop ik echt gek werd, voor het meedenken over oefeningen en het bijsturen van het boek. Je hebt me uit diepe dalen getrokken en structuur gegeven bij enthousiasme-uitspattingen (is dit een woord, Katrien?)
Lieve Rik en Renske, ook voor jullie een kus en knuffel. Jullie vragen soms (lees meestal) veel aandacht en energie, maar gelukkig geven jullie nog veel meer energie terug. Ik ben blij dat jullie graag mee sporten met mij en hoop dat die sportkriebels jullie voor altijd zullen bijblijven. Ga voor jullie dromen en doe dit met nog meer zelfvertrouwen dan ik!
Bedankt zusje voor de Instagramtips en broer voor de aanmoedigingen! Al voor het boek er was, maakten mijn nichten Roxann, Axelle, Sarah en Sanne Van Lint reclame en tijdens het proces vroegen jullie consequent of je met iets kon helpen... Een dikke dankjewel!
En *last but not least*. Een dikke dankjewel aan mijn ouders. Ik zeg het veel te weinig, maar ik vind het super dat jullie mij steeds steunen in alles, zelfs al zitten er vaak zottigheden bij. Ik denk echt waar oprecht dat er geen betere ouders op de hele wereld bestaan!

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.

Fotografie: Jole Lemmens

Grafische vormgeving: Simon Willems - Studio Chapo;
Katrien Van De Steene - whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:

redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

D/2019/45/404 – NUR 480-485

ISBN: 978 94 014 6319 5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, 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.