EXTRA BIJ VIVA

Tips & tricks van Killerbody Queen Fajah

Win een work-out van Fajah zelf!

(Kijk snel op pag. 7)

Fitgirl Fajah

Om over een paar maanden een stuk strakker, zekerder en gezonder over het strand te lopen, zullen we er nog even tegenaan moeten. Daarom slaat VIVA de handen ineen met Fajah Lourens en deelt in deze special tips, work-outs en Fajahs favoriete gezonde recepten uit haar nieuwste boek 'Killerbody 2'. Ze legt uit hoe je je hongergevoel onder controle houdt en vertelt dat die sixpack niet per se tevoorschijn komt door honderd-en-een sit-ups: "Hoe zwaarder ik mijn benen trainde, hoe meer mijn buikspieren te zien waren." Ze deelt haar lekkere (wat zeggen we: gôddelijke) recepten voor Marokkaanse quinoasalade en viskoekjes van kabeljauw én vertelt aan welke oefeningen zij haar ronde billen te danken heeft.

NAIL DIE KILLERBODY

Heb jij je trouwens al ingeschreven voor de VIVA Killerbody Challenge? Kom meetrainen en bereik dat gezonde, fitte lichaam. Daarnaast maak je ook nog eens kans op een **killerbody work-out** van Fajah zelf. Check pag. 7 voor meer informatie over hoe en waar je je kunt inschrijven. Want als Fajah het kan, kunnen wij het ook!

Liefs, De VIVA-redactie

Hoe ga ik die vreetbuien tegen?

Een goed begin is het halve werk: een goed eiwitrijk ontbijt helpt je de rest van de dag om eventuele vreetbuien te vermijden. Zo houd je het hongergevoel onder controle en krijg je later op de dag minder vreetbuien. Een vezelrijk ontbijt is een andere goede optie, omdat je daarmee je bloedsuikerspiegel op peil houdt. Vezels zorgen namelijk voor een constante levering van energie aan je lichaam. Een ontbijt met havermout, avocado en eiwitten is dus een aanrader.

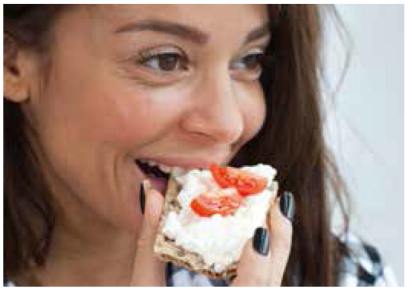
DRINK VOLDOENDE WATER

In totaal moet je dagelijks 2,5 tot 3,5 liter drinken. Begin je dag met twee glazen water, dat helpt uitdroging te voorkomen. Ik doe er zelf vaak wat verse citroen(sap) in: boordevol vitamine C en het smaakt nog lekker ook.

Mijn persoonlijke voedingstips

Danone Hüttenkäse

Danone Hüttenkäse is een van mijn favoriete producten. Ik maak altijd de meest uiteenlopende combinaties met dit product. Het is rijk aan eiwitten en bevat slecht 3,9% vet. Ik eet het bijvoorbeeld op lichtgewicht crackers met een plakje kipfilet en tomaat, of met een snufje kaneel en een druppel honing als ik 's avonds zin heb in iets zoets. Wat ik ook erg lekker vind, is Hüttenkäse in combinatie met wat geschaafde appel.



Koffie

Koffie is lekker en (mits je het in beperkte mate drinkt) ook goed voor je: het bevat antioxidanten en zorgt voor een snellere stofwisseling, waardoor je ook in rusttoestand meer calorieën verbrandt. Ik drink elke dag ongeveer drie kopjes koffie. Ik vind koffie met melk het lekkerst, maar zo gaat de positieve werking van koffie verloren, dus ik drink maximaal één kopje koffie met magere melk per dag. Ik begin de dag met een glas water en een kop koffie zonder suiker of melk. Dan ga ik trainen. Omdat koffie mij energie geeft, train ik makkelijk op een lege maag. Dit vind ik zelf het prettigst. Zeker in de periodes dat ik aan IF doe (Intermittent Fasting), heb ik heel veel profijt van koffie. Koffie stilt namelijk je honger en dat is wel fijn als je een dagdeel niet eet. Maar ook als je niet aan IF doet en gewoon op dieet bent, is het fijn als je niet de hele dag met

SCRUBBEN MET KOFFIE TEGEN CELLULITE

We weten waarschijnlijk allemaal dat scrubben dode huidcellen verwijdert en je doorbloeding stimuleert. En een slechte doorbloeding is een van de oorzaken van cellulite. Het scrubben van je huid heeft dus ook een positieve werking tegen cellulite. Ik scrub mezelf één keer per week met de koffieprut uit mijn koffiezetapparaat. Heb je geen koffiezetapparaat, dan kan ik je zo'n ouderwets koffiepotje aanraden. Een koffiescrub maakt niet alleen je huid superzacht, de cafeïne in koffie vermindert ook vochtophoping en verwijdt je bloedvaten, met een betere doorbloeding van je huid tot gevolg. Daarnaast zorgen de antioxidanten in koffie voor de afvoer van gifstoffen. Met andere woorden: bye bye cellulite! Oh ja, een koffiescrub draagt schijnbaar ook bij aan de vetverbranding.

een knorrende maag rondloopt. Door zwarte koffie te drinken, houd je je dieet makkelijker vol. Bovendien bevat (zwarte) koffie geen calorieën! Maar koffie heeft nog meer voordelen als je wilt afvallen en zelfs voor je sportprestaties. De cafeïne in koffie triggert namelijk een aantal hormonen in je lichaam: adrenaline, dopamine en cortisol. Wat deze hormonen gemeen hebben, is dat ze je tijdelijk in de zogenaamde 'flight or fight'-toestand brengen. Eigenlijk dezelfde situatie als wanneer we stress ervaren. Je lichaam zet dan de aminozuren in je spieren en het glycogeen in je lever heel snel om naar glucose in je bloed. En de verbranding van glucose levert veel energie op, dus dat is een lekkere boost voor je sportprestaties! Belangrijke kanttekening is wel dat het verschillend werkt voor verschillende sportdoelen. Als je vooral spiermassa wilt opbouwen, kan de cortisol juist nadelig zijn.

Groene koffie

De meeste mensen denken bij koffie aan zwarte bonen, maar er bestaat ook groene koffie. Die bonen worden niet eerst gebrand of geroosterd, waardoor ze meer goede stoffen behouden, die antioxidanten. Ook zou groene koffie je stofwisseling nog meer verhogen dan gebrande koffie.

Nadelen van koffie

Ook koffie heeft zo zijn nadelen. Dit zijn de meest bekende:

- Toevoegingen aan koffie zoals suiker, melk en slagroom maken het een ongezonde drank met veel calorieën.
- Als je te veel koffie drinkt, wordt het overschot aan glucose omgezet in suikers en vetten.
- Koffie zorgt voor een stijging van de bloedsuikerspiegel, waarna je lichaam adrenaline aanmaakt om deze te laten zakken. Van te veel koffie kan je lichaam moe worden.
- Te veel koffie kan zorgen voor een slechte nachtrust, wat sowieso ongunstig is bij het afvallen.

Train mee met de VIVA Killerbody Challenge

Een killerbody in twaalf weken. Als Fajah het kan, kun jij het ook! Doe mee met de VIVA Killerbody Challenge en krijg in drie stappen een gezond en strak lijf. Extra leuk: je maakt daarmee ook nog eens kans op een killerbody work-out van Fajah zelf!

DIT MOET JE DOEN

Meld je aan via viva.nl/fajahchallenge en upload een bikinifoto van jezelf voorafgaand aan de challenge. Volg vervolgens twaalf weken lang de tips & tricks van het 'Killerbody dieet' en upload na twaalf weken weer een foto, deze keer van het eindresultaat. De tien deelnemers die de beste resultaten hebben geboekt, winnen een intensieve work-out van Fajah.

MAROKKAANSE QUINOASALADE

Voor 2 personen:

- 125 g quinoa (ongekookt gewicht)
- optioneel: 2 tl kurkuma
- 2 bosuitjes
- 100 g cherrytomaatjes
- verse koriander, naar smaak
- verse munt, naar smaak
- 25 g rozijnen
- 100 g feta (10% vet), in stukjes
- 40 g pistachenoten, gepeld
- 50 g rucola
- 2 el olijfolie
- peper en zout

1. Kook de quinoa gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Wil je een geel kleurtje geven aan de quinoa, voeg dan wat kurkuma toe tijdens het koken. Giet de quinoa af, laat even afkoelen en stort de korrels in een schaal.
2. Snijd de bosui in dunne ringen, de tomaatjes in stukjes en hak de koriander en munt fijn. Voeg dit samen met de overige ingrediënten toe aan de quinoa.
3. Schep alles om en breng de salade op smaak met de olijfolie en peper en zout.

SUPERDEAL, SPECIAAL VOOR JOU

6X VIVA VOOR MAAR € 15!

Ga snel naar viva.nl/superdeal of bel 088-5500115

DEZE AANBIEDING IS GELDIG T/M 31 JULI 2017 JE ABONNEERT JE TEN MINSTE VOOR DE OPGEGEVEN PERIODE EN TOT ZIJN DE LEVERINGSVOORWAARDEN EN HET PRIVACY-EN COOKIEBELEID VAN SANOMA MEDIA NETHERLANDS B.V. VAN VOORWAARDEN OP KLANTENSERVICE.SANOMA.NL

WEDEROPZEGGING, OPZEGGEN IS HEEL EENVOUDIG EN KAN PER MAAND. OP DEZE ABONNEMENTSOVEREENKOMST TOEPASSING, VOOR ABONNEMENTEN BUITEN NEDERLAND GELDEN ANDERE VOORWAARDEN. KIJK VOOR ALLE PRIJSWIJZIGINGEN EN DRUKFOUTEN VOORBEHOUDEN.

Billen trainen

Ronde (en grote) billen zijn hotter dan hot, mede dankzij celebs als Kim Kardashian, Beyoncé, Shakira, Jennifer Lopez en andere *curvy* vrouwen. 2014 werd zelfs uitgeroepen tot Het Jaar van de Bil, omdat toen uitgerekend modebijbel Vogue (waarin vooral magere en rechtlijnige modellen staan) aangaf dat volumineuze billen 'arrivé' waren. En ik merk het zelf ook, aangezien ik via mijn social media vaak reacties krijg op mijn goede kont (waarvoor dank)! Wat dat betreft mag ik mezelf gelukkig prijzen; ik heb die goede kont vooral van mijn moeder geërfd, dus dat is een mooi cadeautje. De juiste genen zijn dan ook grotendeels bepalend voor zo'n opvallend achterwerk. Maar ook als je daar niet mee 'gezegend' bent, kun je nog veel doen om je billen te verbeteren. Bovendien moeten wij, de natuurlijke billenvrouwen, er ook keihard voor werken om alles in shape te houden, hoor.

"Hoe krijg je ronde billen zonder je benen te laten groeien?" Die vraag hoor ik vaak. Daarvoor moet je oefeningen aan je training toevoegen die je billen activeren en je benen zo veel mogelijk ontzien, zoals hip thrusts, cable pull throughs en american deadlifts (vraag ernaar bij je sportschool). Bij die oefeningen is het belangrijk dat je het gewicht blijft ophogen, omdat zwaar trainen (met minder herhalingen) ervoor zorgt dat de spieren in je billen groter worden. Je bilspieren worden gebruikt tijdens

het strekken en draaien van je heup en om je been van je lichaam af of naar het midden te bewegen. Daarom zit dat soort bewegingen vooral in been- en biloefeningen die veel mensen doen voor een rond achterwerk (zoals squats, lunges en romanian deadlifts). Zulke oefeningen leggen echter de nadruk op de quadriceps (spier aan de voorkant van je bovenbeen) of hamstrings (spier aan de achterkant van je bovenbeen), waardoor niet alleen je billen flinker worden, maar ook je benen. En da's nou net niet wat wij vrouwen tegenwoordig willen. Om alleen je billen te laten groeien, moet je ze actief houden en sterker worden in oefeningen waarmee je dat doet. Je kunt geen ronde billen kweken zonder de intensiteit te blijven verhogen. Maak je oefeningen dus steeds

zwaarder! Dat doe je door steeds meer gewicht te gebruiken. Blijf jezelf uitdagen om door te trainen totdat er bijna sprake is van spierfalen, dus tot het punt waarbij je spieren de beweging van de oefening bijna niet meer kunnen afmaken. Zoals ik al schreef: keihard werken!

Als je je benen wilt ontzien tijdens biloefeningen, blijven er maar een paar oefeningen over. Deze vind ik heel effectief (vraag een trainer hoe je ze precies moet doen):

BARBELL GLUTE BRIDGES

Deze oefening kun je intensiveren door je voeten op een bankje te zetten (maar dan activeer je je hamstrings wel weer iets meer) of door er een barbell, een dumbbell of een band voor extra weerstand bij te gebruiken. En span je billen aan op het bovenste punt van de beweging.

AMERICAN DEADLIFTS

Deze oefening is beter voor je bilspieren dan de romanian deadlift. Deze mag je lekker pittig maken voor jezelf.

PULL-THROUGHS & KETTLEBELL SWINGS

Zorg ervoor dat je je bilspieren voelt tijdens de uitvoering, dus span die billen aan.

SINGLE LEG FOOT ELEVATED HIP THRUST

Zeker niet makkelijk, maar wel heel effectief. Die zul je wel voelen.

HIP ABDUCTION BEWEGINGEN

Bijvoorbeeld band seated abduction of de band standing abduction.

2X FLUFF

Fluff maak je met caseïne, bevroren fruit of ijsklontjes en een beetje (plantaardige) melk: het is net ijs! Je hebt er een sterke blender of keukenmachine voor nodig.

Crush het ijs of bevroren fruit in een blender of keukenmachine. Voeg de caseïne toe en laat het apparaat doordraaien. Voeg langzaam de melk toe totdat je fluff krijgt.

Blauwe bessenfluff

BENODIGDHEDEN
voor twee personen

- 200 g bevroren blauwe bessen
- 120 g MKBM caseïne aardbeien
- 100 ml melk naar keuze

181.20
KCAL per persoon
VET 1,80 g
KH 14,12 g
EIWIT 25,63 g

Chocoladefluff

BENODIGDHEDEN
voor twee personen

- 200 g ijsklontjes
- 120 g MKBM caseïne chocolade
- 100 ml melk naar keuze

127.70
KCAL per persoon
VET 2,31 g
KH 2,85 g
EIWIT 24,96 g

VISKOEKJES VAN KABELJAUW

Voor zes viskoekjes:

- **400 g kruimige aardappels, geschild**
- **400 g kabeljauwfilet**
- **1 teentje knoflook, fijngehakt**
- **½ ei**
- **20 g bloem**
- **2 tl dille**
- **2 tl peterselie**
- **2 tl knoflookpeper**
- **1 bosui, fijngesneden**
- **peper en zout**
- **½ el olijfolie**
- **blender of keukenmachine**

1. Kook de aardappels gaar, giet ze af en laat ze afkoelen. Snijd de aardappels in stukjes.
2. Dep de vis goed droog met keukenpapier en snijd de filet in grove stukken.
3. Doe de vis en de knoflook in een blender of keukenmachine en pureer tot een gladde dikke puree. Schep de puree in een kom en roer de aardappels en de overige ingrediënten behalve de olie erdoor. Vorm met je (vochtig gemaakte) handen zes viskoekjes van de massa.
4. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de viskoekjes aan beide kanten tot ze goudbruin en gaar zijn.

Hoe bereid je je eten voor?

Hoe zorg je ervoor dat je het juiste voedingspatroon altijd en overal volhoudt? Het meest belangrijk is een goede voorbereiding. Heb je al je eten in huis? Neem dan dat eigen eten mee naar je werk, school of een afspraak. Zorg dat je nooit in de verleiding komt als je van huis bent. Als je altijd je eigen eten bij je hebt, is de kans veel kleiner dat je de mist ingaat. Tijdens de eerste twaalf weken van #MKBM staan daarom alleen lunchgerechten op de planning die je makkelijk mee kan nemen naar je werk.

NOG EEN PAAR TIPS:

- Doe een keer per week boodschappen met het boodschappenlijstje uit dit boek en laat je niet verleiden om andere dingen in je winkelwagen te doen.
- Maak de salades voor de lunch een dag van tevoren en bewaar ze in bakjes in je koelkast, dan neem je 's ochtends makkelijk je eten mee.
- Werk altijd een dag vooruit en als je een drukke planning hebt twee dagen.
- Zorg dat je niets in huis haalt wat je niet nodig hebt.

Buikspieren

Hoe krijg je zichtbare buikspieren? Ook die vraag komt vaak voorbij. Ik kan alleen vanuit mijn eigen ervaring spreken en ben tot de volgende conclusie gekomen: de belangrijkste factor voor zichtbare buikspieren is je vetpercentage. En dat is weer afhankelijk van bijvoorbeeld je lichaamstype. Heb je bijvoorbeeld het lichaamstype ectomorf, dan is het voor jou veel makkelijker om zichtbare buikspieren te krijgen dan iemand met lichaamstype endomorf, die meer vet opslaat.
Overigens spreek ik hier bewust niet van een sixpack of een wasbordje. Verderop in de tekst leg ik uit waarom.

De eerste stap naar zichtbare buikspieren is dus je vetpercentage naar beneden krijgen. Maar dan? Heeft iedereen eigenlijk wel aanleg om zichtbare buikspieren te krijgen? Mijn ervaring is dat mijn lichaam vooral vet opslaat aan de onderkant (benen en billen) en bij mijn triceps (achterkant bovenarmen). Mijn buik is soms iets minder droog (strak), maar nooit dik. Als ik mijn vetpercentage laat zakken, merk ik dat mijn bovenlichaam heel droog wordt, maar mijn benen blijven altijd een beetje hetzelfde. Tijdens 'Expeditie Robinson' viel ik weliswaar elf kilo af, maar buikspieren zag je toen niet! Wat ook opviel, was dat mijn gezicht, armen en buik heel dun waren maar mijn benen bleven toen zo goed als hetzelfde. Na de expeditie begon ik met trainen en na vijf maanden kreeg ik ineens buikspieren, terwijl ik minder dun was dan tijdens de expeditie én in

die vijf maanden nauwelijks tijd besteedde aan buikspieroefeningen. In de sportschool werk ik meestal aan mijn benen en als je die zwaar traint, gebruik je daar ook je buik en core (zeg maar je romp) voor. Ga maar na: als je met gewichten van tachtig kilo squats doet, moet je heel stabiel staan en daar heb je vooral een sterke core en buik voor nodig. Hoe zwaarder ik mijn benen trainde, hoe meer mijn buikspieren te zien waren.

Dat neemt niet weg dat je vetpercentage het belangrijkste aspect is voor het krijgen van zichtbare buikspieren. Zolang je een vetlaag op je buik hebt, zie je geen buikspieren. Maar dat is niet het enige wat ervoor nodig is, want ik zag ze dus ook niet toen ik een laag vetpercentage had. Dat was pas het geval toen ik met krachttraining begon, waardoor ik mijn buik

heel vaak aanspan. Op die manier zijn mijn buikspieren toch iets gegroeid en zichtbaarder geworden. Nogmaals: ik spreek uit eigen ervaring. Wat voor mij geldt, is niet per se ook succesvol voor iemand anders. Het krijgen van zichtbare buikspieren ligt aan verschillende lichamelijke en zelfs genetische kenmerken. Daarom wil ik benadrukken dat er altijd uitzonderingen zijn, dus vergelijk jezelf vooral niet te veel met anderen.

Er zijn gelukkig wel wat algemene richtlijnen die je kunnen helpen bij het (zo goed mogelijk) krijgen van zichtbare buikspieren. De eerste, meest belangrijke richtlijn heb ik al genoemd: het verlagen van je vetpercentage. Gewoon afvallen dus, of cutten als je je spiermassa wilt behouden. Hoeveel je moet afvallen en wat je hiervoor moet doen, is afhankelijk van je beginsituatie en lichaamstype.

Bovendien kun je buikspieroefeningen doen, maar voor een zichtbaar resultaat zijn die alleen zinvol als je vetpercentage laag genoeg is en je buikspieren al een beetje te zien zijn. Toch zijn buikspieroefeningen wel goed om te doen hoor. Het trainen van je buikspieren werkt namelijk preventief tegen blessures en het versterkt je core. Is je motivatie voor het doen van buikspieroefeningen toch vooral het zichtbare effect, dan moet je niet honderden herhalingen doen, maar net iets meer dan voor andere spiergroepen. Zorg tijdens de oefeningen voor extra weerstand (pak er bijvoorbeeld gewichten bij) en maak het zo zwaar dat je maximaal vijftien tot twintig herhalingen achter elkaar kunt doen.

Verder is een sterke core de basis voor zichtbare buikspieren, zoals ik dus zelf ook gemerkt heb. Die train je automatisch al actief met de meeste krachtoefeningen, maar je kunt ook specifieke oefeningen toevoegen aan je training. In feite

Let bij buikspieroefeningen (en eigenlijk bij alle oefeningen) goed op je ademhaling: naar je buik ademhalen en vooral door blijven ademen. Dat klinkt logisch, maar veel mensen houden onbewust hun adem in tijdens de inspanning van een (buikspier)oefening. Houd dit dus in de gaten terwijl je bezig bent.

zijn dat oefeningen waarbij je de natuurlijke functies van je core versterkt: stabiliteit en antirotatie (tegengaan van te ver draaien). Een paar opties (vraag aan een professionele trainer hoe je deze oefeningen moet doen):

- Plankvarianten, met name rkc Planks
- Farmer Walks/Loaded Carries
- Reverse Crunch (de billen en een klein beetje onderrug van de grond en dan langzaam afrollen)
- Ab Wheel Roll-outs
- Unilaterale beenoefeningen, zoals Bulgarian Split Squats
- Stir the Pot
- Split Stance Cable Chops

Dan de reden waarom ik het woord sixpack of wasbordje niet wil gebruiken; dat is namelijk voor sommige mensen simpelweg een onmogelijk resultaat. In principe heeft ieder mens vier buikspieren, waarvan de rechte buikspier verschillende tussenpezen heeft. Dat kunnen er drie of vier zijn en afhankelijk daarvan heb je dus een sixpack of zelfs een eightpack. Het aantal tussenpezen is echter genetisch bepaald. Stel dus niet als doel dat je meer 'blokken' wilt, of dat je de vorm van je rechte buikspier wilt veranderen. Dat kan gewoon niet. Helaas.

Vraag daarom professioneel advies over wat voor jou persoonlijk haalbaar is. Anders heeft het geen enkele zin om specifieke oefeningen te doen voor de onderste of juist bovenste buikspieren om ook deze zichtbaar te krijgen. Bovendien blijkt uit onderzoek dat de resultaten van zulke oefeningen beperkt zijn.

HAMBURGERS

BENODIGDHEDEN
voor twee personen

- **250 g rundertartaar**
- **1 teentje knoflook, fijngehakt**
- **1 ui, gesnipperd**
- **1 eidooier**
- **scheutje ketjap**
- **1 tl mosterd**
- **peper en zout**
- **1 klontje boter, om in te bakken**
- **2 speltbollen**
- **paar blaadjes sla**
- **½ ui, in ringen**
- **1 tomaat, in plakjes**

1. Doe de tartaar in een kom en voeg de knoflook, ui, eidooier, ketjap, mosterd en peper en zout toe. Meng ze goed door elkaar en vorm van de massa 2 ballen van elk 125 gram. Druk deze ballen plat zodat je hamburgers krijgt.
2. Verhit de boter in een koekenpan. Bak hierin de hamburgers aan beide kanten in ongeveer 3-4 minuten gaar.
3. Snijd de broodjes open, beleg ze met sla, ui en tomaat en leg hier de hamburgers op.

BEN JIJ AL OP viva.nl GEWEEST?

Ah shit, is deze VIVA alweer uit? *No sweat:* op VIVA.nl check je nóg meer mooie interviews en carrièretips, lekker veel mode, spannende confessions en inspirerende reisverhalen.

Nog meer VIVA?

Join the VIVA club

@VIVAonline VIVA_nl @VIVA_nl