NIEUWS

REACTIES

... op: Hoe online bent u op vakantie?

Fabienne van den Berg Als je 't naar je zin hebt met leuke mensen en een mooie omgeving denk je niet eens aan internet, is mijn idee.

José van Doorn Ik ga echt nergens heen waar geen WiFi is. We leven toch niet meer in de middeleeuwen?

Jolanda Veltman 's Morgens en 's avonds even een korte check (mail, krant, weer) en verder gaat-ie uit.

Rian Pothoven Ik vind offline zijn heel vervelend en al dat gemuts erover ook! Je zou bijna een schuldgevoel krijgen.

Bianca Schoonderwoerd Ik gooi er gewoon een buitenlandbundeltje (of 2) tegenaan.

Facebook.com/VROUW @VROUW VROUW.nl

3x DOEN

HOLLAND **BOPPE**

Wie houdt van Nederlandse muziek, gaat genieten op Dutch Valley! Met negen podia en artiesten als André Hazes, 3JS, Jan Smit en Kraantje Pappie. 19 augustus, Velsen-Zuid. **www.dutchvalley-festival.nl**

GOODBYE, **ENGLAND'S ROSE**

Deze maand is het 20 jaar geleden dat prinses Diana overleed door een geheimzinnig autoongeluk in Parijs. De docu *Diana: Tragedy or Treason?* duikt diep in het mysterie. **TLC, 17 augustus, 22.00 uur.**

LEKKER **KNALLEN**

Dit en volgend weekend is weer het jaarlijkse Internationaal Vuurwerkfestival Scheveningen. Met prachtige lichtshows in de lucht én dan natuurlijk met z'n allen hard 'Oooooh' en 'Aaaaah' roepen. **Nog te zien op 12, 18 en 19 augustus.**

LEKKER SPANNEND

In de thriller *Eeuwig Donker* schetst schrijver Tjeerd Langstraat een grimmig beeld van de wereld van de mensenhandel. Rechercheur Jan Vos onderzoekt met zijn partner de gruwelijke moord op twee jonge loverboys. **We mogen 10 exemplaren verloten. Ga vóór 19 augustus naar VROUW.nl.acties om mee te doen!** *Uitgeverij Jalapeno Books*

DE EERSTE **SPORTSCHOLEN** WAREN ER AL BIJ DE OUDE GRIEKEN: ROND 776 VOOR CHRISTUS TRAINDEN ZIJ IN EEN 'GYMNASION'

NU OP VROUW.NL

Wilt u graag sporten en meer bewegen, maar passen al die sportschoolbezoeken niet in uw drukke schema? Op onze website staan snelle en gemakkelijke oefeningen voor in en rondom het huis. Zie VROUW.nl/dossier/fit-aan-huis

"Vrouwen hebben lang gestreden om **GELIJKE RECHTEN**. *Nu lijkt het helaas vooral te gaan om of je wel maatje nul hebt"*

ZANGERES **PINK**

TEKST EN PRODUCTIE TANJA SPAANDER FOTOGRAFIE MICHEL VAN BERGEN, ANP, SASHA LAMBERT, BRUNO PRESS, HOLLANDSE HOOGTE

JE MOET ER IETS VOOR OVER HEBBEN

De IJslandse **KATRÍN DAVÍDSDÓTTIR** (24) werd in 2016 voor de tweede keer op rij uitgeroepen tot de 'Fittest Woman on Earth'. Daar doet de CrossFit-atlete wel het nodige voor: ze heeft twee lange trainingen per dag en eet vooral véél avocado, kip, groenten en zalm. Voor het ontbijt begint ze al met drie gebakken eieren. Wij slaan even over...

STEENKOLENENGELS

Met 400.000 volgers is de Facebookpagina *Make That The Cat Wise*, waar Engels op een geestige manier wordt verbasterd, een succes. Makers Jacob & Haver hebben nu ook een boekje uit *What & How Dunglish*, een taalgids in steenkolenengels. 'Onmisbaar' voor op reis – maar ga er niet van uit dat buitenlanders u verstaan! *(Uitgeverij B for Books, € 5,95)*

61% SPORT IN ELK **SEIZOEN** EVENVEEL

BEROEMDE FITGIRLS

Fitness-dvd's, kledinglijnen en boeken vol advies. Ook bekende vrouwen willen hun gezonde levensstijl graag met de hele wereld delen. Een kleine selectie:

KATE HUDSON: De actrice vertelt in haar boek *Pretty Happy* hoe zij 'body smart' werd. Vol tips hoe we fit én gelukkig worden.
GWYNETH PALTROW: Schreef meerdere (gezonde kook)boeken en richtte het lifestyle-blog *Goop* op.
FAJAH LOURENS: Ze schreef twee boeken en heeft een platform, *My Killer Body Motivation*, waarin ze tips deelt met haar betalende publiek.
BEYONCÉ: Met Ivy Park ontwikkelde ze een lijn in sportieve kleding om net zo hard in te bikkelen in de sportschool als zij.

GWYNETH PALTROW

BEYONCÉ

KATE HUDSON

FAJAH LOURENS

TIPS VAN DE EXPERT

Alain Hulspas (43) is personal trainer en bedenker van het hipNthigh trainingselastiek, inmiddels een begrip in fitnessland. Voor VROUW geeft hij zijn do's en don'ts om fit te worden.

1 "Volg geen dieet; die zijn vaak eenzijdig en moeilijk vol te houden. Ga liever voor een 'gezond verstand' voedingspatroon."

2 "Neem de tijd om jezelf aan te leren de juiste keuzes te maken. Geen producten eten met veel suiker, geur-, kleur- en smaakstoffen, bijvoorbeeld."

3 "Beweeg iedere dag, op een laagdrempelige manier: pak de fiets, wandel tijdens de lunchpauze of in de avond in plaats van televisiekijken! Er gaat een wereld voor je open…"

4 "Zoek een trainingsvorm waar je plezier aan beleeft en die bij je past. Train met weerstand, door bijvoorbeeld een elastiek of je eigen lichaamsgewicht."

5 "Door spanning of slaaptekort maakt je lichaam een stresshormoon aan dat zorgt voor gewichtstoename en drang naar suiker. Dus: ontspan! Een uitgeslapen lichaam zorgt voor een heldere geest."
Meer Alain: www.billenbenentrainen.com

DE WEEK VAN *fitgirl* FAJAH LOURENS

Een kijkje in het leven van een bekende Nederlander? Altijd leuk! Deze week laten we ons inspireren door de killerbody-goeroe Fajah Lourens.

Maandag

De week goed beginnen met 60 kilo benen trainen. Ik ben altijd blij als die **marteling** er weer op zit.

Dinsdag

Een gezonde **ijskoffie** maken. Ja dat bestaat écht met cappuccino-eiwit, een espresso-shot, ijsblokjes en water gemixt in de blender.

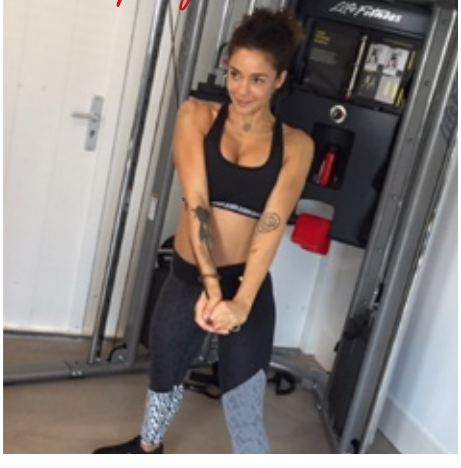
Woensdag

Je hoeft niet altijd naar de sportschool voor een work-out. Deze ***wall sit*** kun je gewoon thuis doen; supergoed voor strakke billen.

Donderdag

Druk aan het schrijven aan mijn derde boek. Nu **mijn huis** af is, kan dat gewoon lekker vanaf mijn nieuwe bank.

Vrijdag

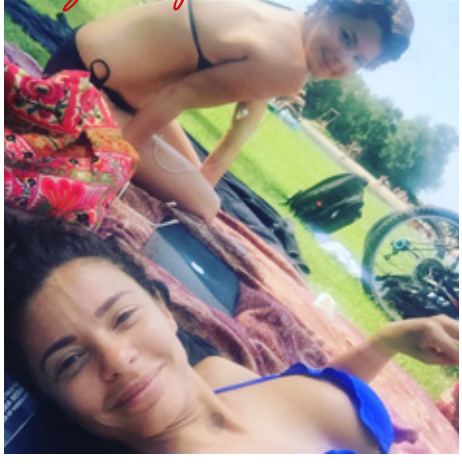


Ook al ben ik nog zo druk met mijn bedrijf en draaien als dj, ik zorg dat ik 's morgens vroeg altijd tijd maak om te **trainen.**

Zaterdag

Chocoladetaart uit mijn eigen receptenboek gemaakt! Het bewijs dat gezond eten ook heel lekker kan zijn.

Zondag



Met mijn zusje Shanti en zoontje Shai lekker van de zon **genieten** bij het Twiske.

TEKST JILL WAAS **FOTO'S** FAJAH LOURENS