

Fajah Lourens

KILLERBODY **DIEET**

Slank in 12 weken



**Verlies een
kilo per week**

12 **WEKEN DIEET**
& **VOEDINGSSHEMA'S**
voor vrouwen en mannen

**LEKKERE &
SLANKE RECEPTEN**

12 **WEKEN**
TRAININGSSHEMA'S
voor thuis en in de gym

BOODSCHAPPENLIJSTJES

Fajah Lourens

KILLERBODY **DIEET**

Slank in 12 weken



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Motivatatie	6	Fase 2 Dag 1	96
Inleiding	9	Dag 2	100
DOELSTELLING	14	Dag 3	104
Vragenlijst	18	Fase 3 Dag 1	108
Welk type lichaam heb ik?	22	Dag 2	110
VOEDING	30	Dag 3	114
Wat maakt een koolhydraat?	36	Trainen in de sportschool	119
Mijn persoonlijke voedingstips	38	Trainingsschema's voor gevorderden	120
Cellulite	40	Billen trainen	134
Hoe bereid je je eten voor?	44	Hoe krijg ik mooie ronde billen?	136
Eten op vakantie	45	Buikspieren	137
Caloriebehoefte en plannen maken	47	Hoe kom ik van mijn kipfiletarmpjes af?	140
Dieet voor een killerbody	51	Cardio, wel of geen goed idee	142
Dieetplan fase 1	54	tijdens #MKBM?	
Fase 2	56	Bulken	144
Fase 3	58	Cutten	148
Dieetplan gevorderden fase 1	60	Hoeveel eiwitten heb je nodig tijdens	150
Fase 2	62	het trainen?	
Fase 3	64	Alcohol en trainen	152
Eet je vet eraf! Refeed!	66	Trainen tijdens zwangerschap	154
Intermittent fasting	70	RECEPTEN	156
Gezond en drieliefdelijk vlees	73	Boodschappenlijstjes	196
Eiwitname bij een vegetarisch	75	Variatielijst	197
voedingspatroon		Eiwitshakes	198
BCAA en andere voedingssupplementen	76	Oestrogeendominantie	200
Omega 3	79	Hoe doe ik het allemaal?	202
TRAINING	80	Hoe houd ik mezelf gemotiveerd?	203
Effectief trainen	82	Gezonde producten die ervoor kunnen	205
Fase 1 home work-out Dag 1	84	zorgen dat jij je doelen niet bereikt!	
Dag 2	88	Bronnen	206
Dag 3	92	Register	207



Vier jaar geleden werd ik door de stichting CliniClowns gevraagd om mee te doen aan de marathon van New York en daarmee geld in te zamelen voor die stichting. In die tijd deed ik nauwelijks iets aan sport en dit leek me een goede eerste stap. Ik was daarvoor wel vaker heel fanatiek begonnen met sporten, maar ik hield het nooit langer vol dan drie maanden. Dan stopte ik en ging ik weer vooral heel fanatiek eten. De marathon was daarom in mijn ogen de perfecte manier om een keer door te zetten. Als ik een jaar moet trainen voor zoiets groots, dan ga ik er daarna vast wel mee door, dacht ik.

Maar ik had nul ervaring met hardlopen en moest helemaal bij het begin beginnen. Ik weet nog dat mijn hardloophorloge in het begin stond ingesteld op miles in plaats van kilometers, zonder dat ik dat doorhad. Ik vond de afstanden zó zwaar en dacht bij mezelf: Ik haal die 42 kilometer nooit. Gelukkig kwam ik er uiteindelijk achter dat ik al veel verder was dan ik dacht. Maar op het moment dat ik op zeventien kilometer zat, werd ik onverwacht gevraagd voor het tv-programma *Expeditie Robinson*. Ik was de laatste die gevraagd werd, omdat iemand op het laatste moment was afgehaakt. Dus toen ik besloot mee te doen aan het programma, had ik nog

maar twee weken voordat ik zou vertrekken naar het eiland.

Ik had bedacht dat ik mijn conditie wel op peil zou houden door te gaan zwemmen tijdens de expeditie, maar ik had duidelijk geen flauw benul van wat me te wachten stond. Zoals je misschien wel weet, heb ik de finale gehaald (trots!), maar daarmee had ik dus vijf weken met heel weinig eten en heel zware proeven doorstaan. Eenmaal terug in Nederland moest ik helemaal opnieuw beginnen, want ik had totaal geen conditie meer, mijn lichaam was helemaal in de war, ik was elf kilo afgevallen en kwam vanaf mijn terugkomst een kilo per dag aan. Mijn lichaam hield alles vast en daar kwam nog eens bij dat ik mijn eetgewoontes absoluut niet meer onder controle had. Tijdens de expeditie had ik weken gefantaseerd over eten en toen dat weer mocht, kon ik geen keuzes meer maken. Ik had trek in alles en ik at dus ook alles.

Bovendien stond er meteen een zwaar trainingsplan voor me klaar toen ik weer terug was in Nederland, want ik had nog maar drie

DOELSTELLING

Nogmaals:
superleuk en goed
dat je mijn boek gekocht
hebt en My Killerbody Motivation
(#MKBM) aangaat! We gaan samen
pittige, maar **realistische doelen**
stellen en met dit boek kan ik je helpen
die doelen ook te bereiken, dankzij
een **gezonde levensstijl** van **keihard**
sporten en **bewust eten**. Dat is de
beste en simpelweg enige manier
om op een verantwoorde manier
een killerbody te krijgen en,
belangrijker nog,
te houden.



VOOR



NA

Fase 1

DAG 1

Home Work-out

In deze fase pakken we steeds een oefening die we 5 rondes doen. Tussen elke ronde nemen we maximaal 30 seconden rust.

1 WARMING-UP



Salade

KIPSALADE

403,25 kcal

VET 21,09 g

KH 6,65 g

EIWIT 43,21 g

BENODIGDHEDEN

voor twee personen

200 g veldsla

1 avocado

2 kerstomaatjes

250 g kipfilet

100 g champignons

peper en zout

BEREIDING

- 1 Verdeel de veldsla over twee borden.
- 2 Snijd de avocado en tomaat in stukken en verdeel over de sla.
- 3 Snijd de kip in stukjes en bak deze goudbruin.
- 4 Bak tegelijkertijd de paddenstoelen.
- 5 Leg de gebakken kip en paddenstoelen op de salade.
- 6 Voeg peper en zout naar smaak toe.

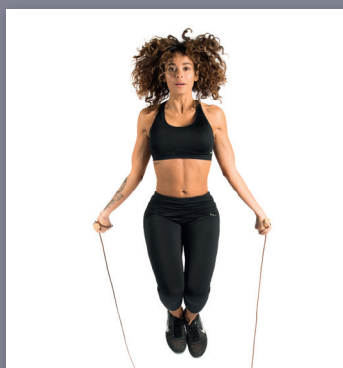
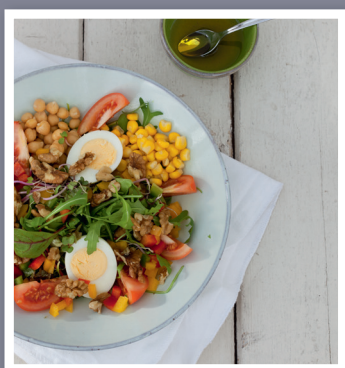


IN 12 WEKEN SLANK?

Ga met mij de mykillerbodymotivation aan!

Met dit boek help ik je om haalbare doelen te stellen én te bereiken. Volg mijn 12 weken trainings- & voedingsschema's en geniet van de lekkere en praktische recepten. Deze ontwikkelde ik speciaal voor jou samen met mijn team van fitnessexperts en voedingsdeskundigen. Met het *Killerbody Dieet* is een gezond en strak lichaam ook voor jou binnen handbereik. **Want als ik het kan, kun jij het ook!**

Liefs, *Fajah*



Fajah Lourens is DJ, actrice en met haar succesvolle platform Mykillerbodymotivation.com is zij in korte tijd uitgegroeid tot een boegbeeld op het gebied van sport en voeding.

Deel jij jouw ervaringen en resultaten met mij via social media? **#mkbm #killerbodydieet**



/mykillerbodymotivation



@mykillerbodymotivation



9 789021 562698 >

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

NUR 443/860