

Fajah Lourens

KILLERBODY BACK IN SHAPE



12-wekendiët voor
na je bevalling

BOODSCHAPPENLIJSTJES

VEILIG TRAINEN
tijdens en na je zwangerschap

Lekkere recepten
voor het hele gezin

**Handige TRAININGS-
& VOEDINGSGSCHEMA'S**

GEZONDE VOEDINGSTIPS
voor kinderen



Fajah Lourens

KILLERBODY

**BACK IN
SHAPE**

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



1e druk, april 2018

© Fajah Lourens & Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

Culinaire redactie: Yolanda van der Jagt
Tekst: i.s.m. Merijn de Leur-van Duyn
Vormgeving: Autobahn
Illustraties: Sam Loman

Omslagfoto: Rob Woo
Sfeerfotografie: Martika de Sanders
Styling: Danielle Dinkgreve, met dank aan Baksels,
Life of Pie en Salon de Lingerie
Visagie en haar: Liza Kondrevich
Model: Koert-Jan de Bruijn

Foodfotografie: Mitchell van Voorbergen
Foodstyling: Sabine Koning, OhMyFoodness

ISBN 978 90 215 6654 2
NUR 443

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN / ALL RIGHTS RESERVED

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Dit boek bevat voedingsadviezen en een uitgebalanceerd dieet gemaakt in samenwerking met voedingsdeskundigen. Bij het samenstellen van het dieet is geen rekening gehouden met specifieke omstandigheden zoals (erfelijke) ziektes, lichamelijke beperkingen of andere bijzondere condities die de gezondheid kunnen beïnvloeden.

Raadpleeg bij twijfel altijd een arts of een andere deskundige.

Inhoud

Voorwoord Fajah	7
-----------------------	---

1 Zwanger schapswens

Gezond lichaam	10
Nog niet zwanger?	15

2 Zwanger schap

Help! Mijn lichaam verandert	18
Cellulite en zwangerschap	21
Hormonen en cellulite	23
De strijd aan met cellulite!	25
Wat verandert er nog meer aan je lichaam?	27
Hormonale veranderingen	28
Sporten tijdens je zwangerschap	32
Eten tijdens je zwangerschap	34
Weekschema	36

3 Bevallen en daarna

Bevallen	40
Mijn eerste bevalling	42
Mijn tweede bevalling	44
Kraamtijd	46
Borstvoeding	47
Hoe je lichaam verandert	50
Weer sporten	54
Borstvoeding en eten	61
Weekschema	66

4 Back in shape plan

Na de borstvoeding	70
Macro's	74
Koolhydratenrekentabel	75
Schema dieetfase 1	76
Schema dieetfase 2	78
Schema dieetfase 3	80

5 Trainingen

Trainingsfase 1

Dag 1	84
Dag 2	88
Dag 3	92
Dag 4	96

Trainingsfase 2

Dag 1	97
Dag 2	100
Dag 3	103
Dag 4	109

Trainingsfase 3

Dag 1	110
Dag 2	113
Dag 3	117
Dag 4	120

6 Voeding

(Op)Voedingstips voor kinderen	124
Voedingsadvies	126

Zwangerschapsperiode

Kip met pomelo	127
Courgette-bloemkoolsoep	128
MKBM-smaakmaker	130
MKBM-tomatensaus	131
Spinaziesalade met kip	133
Tonijnsalade	134
Groentesmoothie	137
Salade met avocado en kip	138
Courgettespaghetti met kip	139
Rucolasalade met radijs	140

Borstvoedingsperiode

Spinaziesoep	141
Kabeljauw met kikkererwten	142
Carbsmoothie	144
Broccoli-courgettesoep	145
Groente-omelet	147
Groentesmoothie	148
Garnalensalade	149
Gerookte kipsalade	150
Kip met zoete aardappel	153

Recepten dieetfase 1

Pompoensoep	154
Zelfgemaakte hummus	155
Salade met Apetina light	156
Volkoren pasta met rundertartaar	158
Pastasalade met kip	159
Garnalensalade met witlof	161
Groentetaartjes	162
MKBM-proteïne pannenkoek	165

Recepten dieetfase 2

Spinaziesalade met garnalen	166
Kipstoofpotje	169
Gehaktbrood	170
Kip met linzen	172
Snelle viscurry	173
Pizzawrap	175
Salade met gegrilde garnalen	176
Groentespaghetti carbonara	177

Recepten dieetfase 3

Ovenschotel met kabeljauw en aardappel ..	179
Volkoren pasta met pesto	180
Linzensoep	183
Knoflook-kerriegarnalen	184

Boodschappenlijstjes	186
----------------------------	-----

Register	190
Bronnen	192

Voorwoord

Het heeft even geduurd, maar daar is het dan: *Killerbody 3 Back in Shape*. En wat ben ik blij met het resultaat! Ik wilde heel graag een boek maken voor alle vrouwen die na het krijgen van een kind ongelukkig zijn met hun lichaam. Ik hoor zo vaak om me heen dat na jaren het oude figuur nog niet is teruggekeerd en ik zal je vertellen, dat gaat meestal ook niet vanzelf. *Back in shape* is geschreven voor alle vrouwen die zwanger willen worden, op een gezonde en slanke manier zwanger willen zijn en daarna op een gezonde manier de extra kilo's weer kwijt willen raken. Ook de aanstaande vaders kunnen meetrainen en meegenieten van de recepten. Zo kan het hele gezin hetzelfde eten zonder dat je in die drukke periode verschillende gerechten staat te koken. Ik heb een speciaal voedingsschema gemaakt voor tijdens de zwangerschap. Zo eet je gezond terwijl je in die periode niet heel veel hoeft aan te komen. Als ervaren sporter kun je door blijven trainen en daarvoor heb ik mooie schema'tjes gemaakt. De oefeningen waar een **Z** bij staat, kun je tijdens je zwangerschap doen. Na je bevalling is het tijd voor rust, maar na zes weken kun je de training weer rustig oppakken met behulp van mijn schema's. Samen met verschillende experts op het gebied van voeding, borstvoeding en fysiotherapie heb ik een voedingsschema en oefeningen samengesteld voor tijdens de borstvoedingsperiode. Na de borstvoedingsperiode kun je echt

gaan beginnen met afvallen. Het 3 maanden dieetplan (met handige boodschappenlijstjes!) gaat je enorm helpen om je doelen te behalen. Ben je al wat langer geleden moeder geworden? Geen nood: ook als je baby inmiddels al vijf jaar oud is, kun je nog prima met succes dit dieetplan volgen. Naast het dieetplan heb ik een trainingsschema voor je gemaakt en voor het mooiste resultaat raad ik je aan dit ook te volgen, maar het hoeft niet. Als je echt niet van sporten houdt, kun je er ook voor kiezen om alleen met het dieet aan de slag te gaan.

Om je te helpen je doelen te bereiken, besteed ik in dit boek extra aandacht aan positieve visualisaties. Dit werkt echt en geeft je bovendien een gelukkig gevoel. En als je je gelukkig voelt, is de drang naar te veel eten veel minder! Ook heb ik veel gezonde en geneeskrachtige ingrediënten aan de recepten toegevoegd, zoals bijvoorbeeld kurkuma. Mijn wens is om jullie te helpen aan een slank, maar vooral gezond en gelukkig leven. Heel veel succes en houd me op de hoogte van je resultaat met **#MKBM**, **#KB3** en **#backinshape**.

Liefs,



3

**Bevallen
en
daarna**



Bevallen: thuis of in het ziekenhuis?

Aan het eind van de zwangerschap kom je voor een keuze te staan: wil je thuis bevallen of in het ziekenhuis? Dit geldt natuurlijk alleen als je niet door een medische noodzaak sowieso in het ziekenhuis moet bevallen. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn als je kindje gehaald moet worden met een keizersnede of als je al eerder een keizersnede hebt gehad, als de baby te vroeg wordt geboren of als je een meerling verwacht. Zowel een thuis- als een ziekenhuisbevalling heeft voor- en nadelen.

DE VOORDELEN VAN THUIS BEVALLEN

- in je eigen omgeving, meer ontspannen
- je kunt gaan en staan waar je wilt om de weeën op te vangen
- douchen of in bad gaan is geen probleem
- de omgeving is rustiger
- minder snel ingrijpen zoals bijvoorbeeld een knip zetten

DE NADELEN VAN THUIS BEVALLEN

- het kan zijn dat je alsnog, bijvoorbeeld tijdens de persweeën, naar het ziekenhuis moet
- dit kan ook het geval zijn vlak na de geboorte, als de placenta niet snel genoeg het lichaam verlaat of bij te veel bloedverlies
- specialistische hulp is minder snel aanwezig

‘Tijdens de bevalling van onze dochter had ik enorme koppijn maar ik wilde natuurlijk niet zeiken en hield mijn mond. Daarbij trok Elise een paar keer aan mijn haar als pijnafleiding.’

– WOUTER DE JONG

DE VOORDELEN VAN IN HET ZIEKENHUIS BEVALLEN

- specialistische hulp is binnen handbereik, voor jou en voor de baby
- pijnbestrijding is makkelijker
- geen gedoe thuis

DE NADELEN VAN IN HET ZIEKENHUIS BEVALLEN

- een knip wordt sneller gezet
- sneller gebruik van medicatie om bijvoorbeeld de weeën op te wekken
- minder privacy dan thuis
- in plaats van één verloskundige, krijg je te maken met verschillende en wisselende handen aan je bed



De vrouwelijke acupuncturist zag al snel dat er wat blokkades in mijn rug zaten. Ik lag op mijn zij en na drie naaldjes in mijn rug begonnen de rugweeën. Ik was niet langer dan vijftien minuten binnen geweest en moest echt zo snel mogelijk opstaan om naar huis te gaan. Ik voelde me nog steeds verdrietig over de ruzie met Daan en stuurde daarom snel een sms naar Lieke. Die stond gelukkig al voor de deur toen we thuiskwamen. Lieke kende Daan goed en heeft de situatie kunnen redden.

Ik kreeg een weeënstorm die vele malen pijnlijker was dan bij Irem, alleen kon ik het nu veel beter handelen. Toen ik mocht persen, ebde de pijn van de weeën niet weg

zoals bij Irem en ik riep dat ik nog niet kon persen omdat ik nog weeën had. Toch moest ik persen van de verloskundige. Ik zette me eroverheen en perste voor mijn gevoel met ontsluitingsweeën in plaats van persweeën zo hard als ik kon. Ik zat op de baarkruk toen ik eindelijk het hoofdje voelde, alleen ging het deze keer anders dan bij Irem. Toen het hoofdje eruit kwam, floepte de rest er niet uit. Shai bleef met zijn schouders hangen en er ontstond lichte paniek. Ik werd van de baarkruk af naar achteren gegooid en de verloskundige trok met man en macht aan het hoofdje van Shai om hem eruit te krijgen. Gelukkig lukte dat en zo werd Shai geboren met een punthoofd. ●



4

**Back
in shape
plan**

SCHEMA DIEETFASE 1

	DAG 1	DAG 2	DAG 3
ONTBIJT	MKBM-proteïne-pannenkoek	250 g Griekse volle yoghurt, 20 g rood fruit	30 g havermeel, 250 ml amandelmelk, 20 g rood fruit, snufje kaneel
SNACK	2 grote wortels met 30 g hummus <i>p. 155</i>	½ komkommer, 30 g hummus	2 crackers met 100% pindakaas
LUNCH	40 g volkoren wrap, 50 g gerookte vis, sla, 1 tl sambal	pompoensoep, 1 sneetje bruinbrood <i>p. 154</i>	salade met Apetina light <i>p. 156</i>
SNACK	1 grapefruit	1 groene appel met kaneel, 20 g ongezoeten noten	1 groene appel met kaneel
DINER	kabeljauw met kikkererwten <i>p. 142</i>	kip met zoete aardappel uit de oven <i>p. 153</i>	volkorenpasta met rundertartaar en MKBM-tomatensaus <i>p. 158</i>
SNACK	MKBM-caseïne- proteïneshake <i>mkbmshop.com</i> code: KB3 voor 10% korting	MKBM-caseïne- proteïneshake <i>mkbmshop.com</i> code: KB3 voor 10% korting	MKBM-caseïne- proteïneshake <i>mkbmshop.com</i> code: KB3 voor 10% korting

4 DAGEN PER WEEK

TRAININGSFASE 1

Dag 2

BENODIGDHEDEN

Dumbbells van maximaal 4 kg
Swissball

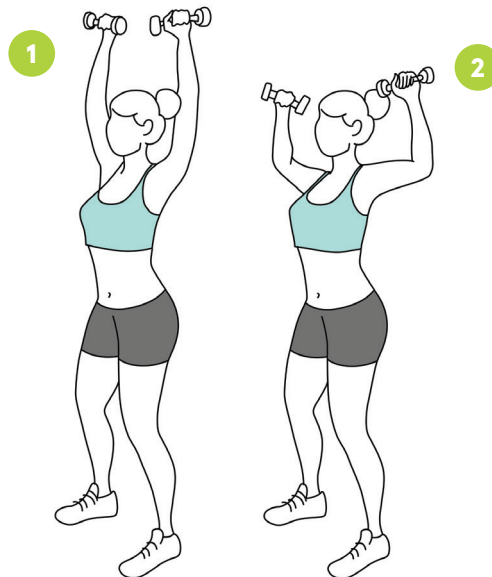
WARMING-UP

Warm op met 5 minuten stretchen.

Doe vervolgens van alle oefeningen 5 rondes met maximaal 20 seconden rust tussendoor.

5 MIN.

SHOULDER PRESS



15 REPS

Herhaal 5 rondes met maximaal 20 seconden rust tussendoor

DIEETFASE 2

LUNCH

Spinaziesalade *met* garnalen

724

KCAL

per persoon

VET 42,7 g

KH 47,8 g

EIWIT 37,3 g

BENODIGDHEDEN

voor twee personen

- 1 el pijnboompitjes
- 2 el kokosolie
- 250 g grote gepelde garnalen
- 3 teentjes knoflook, schoongemaakt
- 5 el olijfolie
- ½ citroen
- 20 g Parmezaanse kaas
- 300 g babyspinazie
- 20 kleine trostomaatjes, gehalveerd
- 2 rode uien, in dunne ringen
- bruinbrood (bereken het aantal gram met behulp van de tabel op pagina 75)

- 1 Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan in enkele minuten goudbruin.
- 2 Schep de pijnboompitjes uit de pan op een bord. Verhit de kokosolie in de koekenpan, bestrooi de garnalen met een beetje zout en peper. Bak de garnalen op middelmatig hoog vuur in 5 minuten goudbruin en gaar. Pers de knoflook boven de garnalen uit en bak mee.
- 3 Verwarm de olie in een koekenpan, haal de pan van het vuur. Pers de citroen erboven uit. Voeg de Parmezaanse kaas toe. Roer goed door elkaar. Verdeel de spinazie over twee grote borden. Schep de dressing over de spinazie. Voeg de tomaatjes en uienringen toe aan de salade. Breng op smaak met zout en peper. Schep de garnalen erop en serveer met een sneetje (getoast) bruinbrood.

TIP Wil je geen kaas, voeg dan extra groente toe, zoals worteljulienne of plakjes radijs.

TIP Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan even mee met de garnalen.

VARIATIE TIP Maak deze salade ook eens met kipfilet in plaats van met garnalen.

VEGETARISCHE TIP Brokkel Apetina light over de salade.



Na je zwangerschap weer *back in shape*?

Ik help je!

Met dit boek kom je na je zwangerschap weer helemaal in shape.

Gebruik mijn 12-wekendieetplan en boodschappenlijstjes, lees mijn persoonlijke verhalen, tips van experts en geniet van de gezonde en lekkere recepten. Dit boek is ontwikkeld samen met verschillende deskundigen op het gebied van zwangerschap, hormonen, borstvoeding, beweging en voeding.

Met *Killerbody Back in Shape* help ik jou om op een verantwoorde manier een gezonde en slanke mama te worden.

Want als ik het kan, kun jij het ook!

Liefs, *Fajah*



Fajah Lourens is DJ, producer, actrice, bestsellerauteur en moeder van twee kinderen. Met haar succesvolle platform mykillerbodymotivation.com en de bestseller *Killerbody Dieet* 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



/killerbodybooks
/mykillerbodymotivation



@killerbodybooks
@mykillerbodymotivation



9 789021 566542 >

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL