

Faya Lourens

KILLERBODY

GELUKKIG EN SLANK IN 12 WEKEN **LIFESTYLE**



NIEUWE INZICHTEN

VERANDER JE
MINDSET
& DOORBREEK
PATRONEN

MOTIVATIE-
OPDRACHTEN &
TIPS VAN **PSYCHOLOOG**

12 WEKEN
**DIEET-
PLANNEN**
VLEES EN VIS
VEGETARISCH
& VEGANISTISCH

RECEPTEN &
BOODSCHAPPEN-
LIJSTJES

12 WEKEN
**TRAININGS-
SCHEMA'S**

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

GRATIS FEELGOODTRAINING T.W.V. € 100

Ga naar: mykillerbodymotivation.com/feelgood

Dit is jouw unieke code:



Je kunt de code verzilveren t/m 31 december 2021

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Raadpleeg bij twijfel altijd een arts, professioneel trainer of andere deskundige.

Deel jouw ervaringen en resultaten met mij via social media en maak kans op mooie prijzen! #mkbm #killerbodylifestyle

© 2021 Faya Lourens & Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Omslagontwerp en lay-out binnenwerk: Autobahn
Omslagfoto en lifestylefotografie: Martika de Sanders
Foodfotografie: José van Riele

Illustraties: Sam Loman

Tekst in samenwerking met: Merijn de Leur-van Duyn
Vega en vegan dieetschema's in samenwerking met:
Leroy Gilbert

Analyse interviews en tips van psycholoog:
Henrike Weerstand

Met dank aan: Esmee, Justine, Suzan, Wjera, Stephanie,
Levi, Soraya en Anna-Joli

ISBN 978 90 215 7883 5
NUR 443



/killerbodyfood
/mykillerbodymotivation



@killerbodybooks
@mykillerbodymotivation

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie 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 kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD

Voorwoord	7	VOEDING	60	DIEETPLAN EN TRAININGSSCHEMA'S	130
Inleiding	9	Basisvoeding	62	Dieetplan	132
MIND	16	Macronutriënten of macro's	63	Koolhydratenrekentabel	133
Voel je goed	18	Wat maakt een koolhydraat?	66	Dieetplan fase 1	136
Start een liefdevolle relatie met eten	19	Supplementen	68	Fase 2	138
Durf te voelen	20	Sporten met een vega(n) dieet	74	Fase 3	140
Emotie-eten	21	Faya's persoonlijke voedingstips	81	Vega dieet fase 1	142
Het patroon doorbreken	23	Hoe bereid je je eten voor?	84	Fase 2	144
Acceptatie en loslaten! En hoe nu verder?	27	Eten op vakantie	85	Fase 3	146
Opdrachten	31	Hoe blijf ik op gewicht?	86	Vegan dieet fase 1	148
Interview Justine	36	Gezonde producten die kunnen zorgen dat jij je doelen niet bereikt!	90	Fase 2	150
Interview Esmee	38	Eet je vet eraf! Refeed!	91	Fase 3	152
BODY	40	Intermittent Fasting	95	Effectief trainen	154
Welk type lichaam heb ik?	44	Dierenleed	99	Fase 1 home work-out	156
Cellulite	50	Interview Stephanie	102	Dag 1	158
Oestrogeendominantie	54	Interview Levi	104	Dag 2	160
Interview Suzan	56	TRAINEN	106	Dag 3	166
Interview Wjera	58	Billen en benen trainen	108	Fase 2 home work-out	162
		Hoe krijg ik mooie ronde billen?	110	Dag 1	168
		Buikspieren	112	Dag 2	170
		Hoe kom ik van mijn kipfiletarmpjes af?	114	Dag 3	172
		Cardio, wel of geen goed idee tijdens MKBM?	115	RECEPTEN	174
		Bulken	117	Variatielijst	217
		Cutten	120	Boodschappenlijstjes	218
		Alcohol en trainen	122	Bronnen en leestips	222
		Trainen tijdens zwangerschap	124		
		Interview Soraya	126		
		Interview Anna-Joli	128		



VOORWOORD

Wie had dit succes verwacht? Het wordt me vaak gevraagd tijdens interviews en mijn antwoord is dan: 'Ik. Ik heb het verwacht en zelf gecreëerd.' Als ik dat antwoord geef, kijken journalisten me altijd een beetje apart aan. Alles wat ik in het leven doe, doe ik vol overgave en vooral vol vertrouwen. Ik visualiseer mijn einddoel en bedenk vervolgens wat ik ervoor nodig heb om dit te bereiken. En dus was ik voorbereid toen ik vijf jaar geleden 'ja' tegen mijn uitgever zei en we samen besloten een boek te maken. Ik ga met volle kracht vooruit en laat me door niets of niemand van mijn pad afbrengen. Ik laat me juist inspireren door mensen die hardop zeggen dat iets onmogelijk is. Niets is onmogelijk. Als je het kunt dromen, kun je het doen.

Mijn missie is mensen motiveren, inspireren en vooral activeren. En dan niet alleen voor een killerbody, want wat is nu eigenlijk een killerbody? Voor de een is dat een sixpack en voor de ander zijn dat volle billen. Ik wil mensen helpen door te laten zien dat alles mogelijk is en dat gelukkig zijn niet gaat over een mooi lichaam of een goed gevulde bankrekening, maar dat geluk in jezelf zit. Daar heb je niets of niemand voor nodig, alleen het besef dat jij een en al geluk bent. Als je gelukkig bent met jezelf,

komt dat geweldige lichaam en die gevulde bankrekening vanzelf. Maar als je streeft naar geluk buiten jezelf, zal het gelukkige gevoel uitblijven, ook al heb je een sixpack en alle materiële dingen waar je altijd van droomde. We zijn nu vijf jaar verder en ik heb heel veel mensen mogen inspireren om over te gaan op een gezonde lifestyle. Velen vielen kilo's af en anderen werden bewuster van wat ze aten. Sommigen leerden juist meer te eten en anderen begonnen met meer bewegen. De dag dat *Killerbody Dieet* uitkwam, werd er online massaal van alles over gedeeld. Het was zo overweldigend. 12 weken later waren er kilo's minder lichaamsgewicht op deze aardbodem en stroomde mijn inbox vol met geweldige foto's van behaalde resultaten en prachtige verhalen. Hier zaten allerlei verhalen tussen, zoals van mensen die van suikerziekte waren genezen of geen last meer hadden van apneu. Na drie jaar kreeg ik het idee om een docu te maken rondom het succes van mijn inmiddels internationale bestseller. Ik ging met een camera bij de mensen langs die geweldig waren afgevallen en die hun leven hadden zien veranderen. En toen gebeurde er iets wat ik niet had zien aankomen, ik kwam tot de ontdekking dat er twee verschillende groepen

waren. De ene groep was gelukkig en trots op het resultaat en had hier echt een lifestyle van gemaakt. Maar de andere helft van de mensen die succesvol was afgevallen, had het gevoel nog steeds dik te zijn (zelfs nadat ze 30 kilo waren afgevallen) en was nog steeds niet gelukkig of was zelfs weer teruggevallen in oude patronen.

Gelukkig zijn zit niet in je gewicht. Mensen denken vaak dat ze ongelukkig zijn omdat ze overgewicht hebben, maar ze hebben overgewicht omdat ze ongelukkig zijn. Dit komt doordat problemen worden onderdrukt, dit kunnen trauma's uit het verleden zijn of nieuwe dagelijkse dingen. Om maar niet te voelen, willen we vluchten en dit gebeurt heel vaak door te eten en te drinken. We ervaren verdriet, woede, of stress en dit geeft een rotgevoel waar we zo snel mogelijk vanaf willen, dus nemen we iets lekkers. Dat lekkers geeft een 'tijdelijk' goed gevoel dat we steeds vaker willen ervaren en hierdoor wordt het nemen van lekkers een gewoonte of zelfs een verslaving.

Stel, je kijkt in de spiegel en je vindt jezelf lelijk of dik. Deze gedachte alleen al geeft je een rotgevoel en zorgt voor stress, en stress zorgt voor de aanmaak van het hormoon cortisol dat vetopslag stimuleert. Omdat je zo snel

mogelijk van het rotgevoel in je buik af wilt, vertoon je vluchtgedrag met eten en drinken. Zo zorgt de gedachte dat je dik en lelijk bent er dus voor dat je steeds dikker wordt en jezelf steeds lelijker vindt; het is een zogenaemde self fulfilling prophecy.

Ik zeg altijd: wat je aandacht geeft, groeit. Dus als je focus ligt op te dik zijn, is het resultaat meer overgewicht. Als je de focus verlegt naar slank zijn, word je al gelukkiger. Je focust op je doel en wat je gelukkig maakt, en dit geeft al een heel ander gevoel.

Maar als de oorzaak van je overgewicht ligt in onderliggende problemen, zul je zolang je deze niet aanpakt, blijven vluchten in verkeerd eetgedrag. Als je niet durft te voelen, komt het probleem keer op keer als een boemerang terug. Op het moment dat je jouw problemen durft aan te pakken, ze durft te dragen en op te lossen, komt het liefdevol voor jezelf zorgen vanzelf en daar hoort een fit lichaam bij. Speciaal voor deze jubileumeditie heb ik verschillende mensen gesproken die met behulp van mijn Killerbody Dieet zijn afgevallen. Ik hoop dat hun openhartige verhalen, aangevuld met de analyses en tips van psychologe Henrike Weerstand jou inspireren om de beste versie van jezelf te worden.

INLEIDING

**Yeah
gefeliciteerd,**
je hebt de eerste stap
naar een **nieuwe lifestyle**
gezet! De komende 12 weken
zijn gereserveerd voor jezelf,
voor **jóuw** ontwikkeling, groei en
gezondheid. Mijn eerste advies:
zet jezelf op nummer één en
geniet van wat je allemaal
te wachten staat.

Superleuk dat je mijn boek hebt aangeschaft. Wat kun je er allemaal mee? Je kunt jezelf motiveren met het lezen van mijn verhaal en de ervaringen van mensen die je zijn voorgegaan. Als je overgewicht hebt, kun je afvallen met een van de drie dieetplannen (vlees en vis, vegetarisch of veganistisch). Je kunt gaan sporten met behulp van de thuisoefeningen, die zijn goed voor iedereen en hiervoor heb je niet veel nodig. Of je doet het allemaal. Het maakt helemaal niet uit wat je doet, als jij je er maar goed bij voelt.

Dit boek is geschreven voor jou. Het geeft je allerlei handvatten om je doelen te behalen: tips, informatie, opdrachten en voedings- en trainingschema's. Wat je doel ook is, het is het belangrijkste dat je eraan gaat werken vanuit een goed gevoel over jezelf. Niet vanuit weerstand en met lelijke gedachten, maar juist met mooie, liefdevolle gedachten over jezelf.

Verander 'ik kan het niet' in 'ik kan het wel'. Vanuit liefde voor en vertrouwen in jezelf zal het je lukken. Ook als het je doel is om 20 kilo af te vallen. We gaan de komende weken werken aan je lijf én je mindset. Ben je er klaar voor?

DOELEN

Het is belangrijk om je doelen eerst goed te bepalen, dat maakt het veel makkelijker om ze ook te bereiken. Het gaat daarbij niet alleen om lichamelijke vooruitgang, maar ook om je emotionele gesteldheid. Als je aandacht hebt voor je emotionele vooruitgang, dan zul je zien dat deze ook nauw verband houdt met je lichamelijke vooruitgang. Stel jezelf de vraag of je doelen voor jou realistisch zijn. Denk daarbij bijvoorbeeld aan je lichaamstype en je conditie op het moment dat je begint. Op pagina 31 vind je twee opdrachten die je kunnen helpen je doelen scherper voor ogen te krijgen.

Hiernaast staat voor zowel je mind als je body een voorbeeldtabel die je kunt gebruiken om je ontwikkelingen bij te houden. Geef elke twee weken een cijfer van 1 tot en met 10 aan je zelfvertrouwen, zelfliefde en geluksgevoel. Meet dan je lichaam en vul je maten in als je dat prettig vindt. Dit hoeft natuurlijk niet, zeker niet als je niet als hoofddoel hebt om af te vallen. Het kan wel fijn zijn om zo je resultaten te zien en hierdoor extra gemotiveerd te raken. Het is aan jou.

Hoe is het na ... weken met mijn ... ?

MIND	2 WKN	4 WKN
ZELFVERTROUWEN		
ZELFLIEFDE		
GELUKSGEVOEL		

BODY	2 WKN	4 WKN
GEWICHT		
OMTREK TAILLE		
OMTREK HEUPEN		
BOVENBEEN RECHTS		
BOVENBEEN LINKS		
RECHTERARM		
LINKERARM		

	6 WKN	8 WKN	10 WKN	12 WKN

	6 WKN	8 WKN	10 WKN	12 WKN

DIËTEN

Het dieet in dit boek telt drie fases. Elke fase houden we steeds een maand aan: je volgt dus vier weken lang het dieet van fase 1, daarna een maand het dieet van fase 2 en als laatste volg je een maand het dieet van fase 3. 12 weken in totaal dus.

Fijn weetje: het dieet van fase 1 is het juiste voorbeeld van hoe je de rest van je leven kunt blijven eten om niet aan te komen; met regelmaat en voldoende eiwitten, vetten, groenten, fruit en een gematigde hoeveelheid koolhydraten. Tijdens het dieet eet je minder calorieën dan je eigenlijk nodig hebt op een dag. Als je eenmaal je streefgewicht hebt behaald, kun je dat aantal calorieën langzaam weer uitbreiden tot de benodigde hoeveelheid. Verderop in dit boek leg ik uit hoe je jouw persoonlijke dagelijkse caloriebehoefte kunt berekenen (zie p. 88).

Heb je na 12 weken nog niet je streefgewicht behaald en je vetpercentage is boven de 24%, dan start je weer met fase 1 of 2. Is je vetpercentage onder de 24%, maar je bent nog niet tevreden, dan vervolg je met fase 3.

HET PATROON DOORBREKEN

HET ONTSTAAN VAN EEN PATROON

Je wilt graag het patroon van emotie-eten, te veel eten en cravings naar ongezonde dingen veranderen. Om dit te veranderen, is het goed om te kijken naar hoe jouw onbewuste patroon is ontstaan.

Als mens worden we heen en weer geslingerd tussen een gevoel van veiligheid/liefde en onveiligheid/angst. Van jongs af aan zijn we op zoek naar liefde en veiligheid. Wanneer dit er niet is, zul je manieren ontwikkelen om je veilig

te kunnen voelen. Dit interne verlangen dat heel hard zijn best doet om jou op het veilige pad te houden, wordt later een saboteur.

Afhankelijk van je ervaring en karakter, reageer je anders op het gevoel van onveiligheid. Eén ding is universeel en dat is dat we hier allemaal een hekel aan hebben en dat het ons angst aanjaagt. We schakelen overlevingsstrategieën in om ons veilig te kunnen voelen. Heel vaak is dit gelinkt aan eten, omdat dit een van de weinige dingen is waar je invloed op hebt en waarvan van jongs af aan wordt aangeleerd dat het je rust geeft.

HERPROGRAMMEREN

Omdat je eetpatroon al van jongs af aan is aangeleerd, is het dus niet meer een bewuste keuze, maar gaat dit op de automatische piloot. En zodra je afgeleid bent, neemt deze het roer over en kun je van een gezond eetpatroon terugvallen in een eetpatroon waar je niet blij van wordt.

Maar goed nieuws! Deze automatische piloot kun jij herprogrammeren en dat neemt ongeveer 12 weken in beslag, vergelijkbaar met de duur van het Killerbody Dieet. Het dieet is dus de ultieme manier om je automatische piloot rondom eten in negentig dagen te herprogrammeren.

Hoe dit werkt?

In de eerste 30 dagen oefen je met nieuw gedrag, dit doe je heel bewust.

- In de tweede 30 dagen wordt dit gedrag onderdeel van je gewoonten, je zult merken dat je hierover steeds minder nadenkt.
- En bij de derde 30 dagen beginnen nieuwe gewoonten onderdeel te worden van je automatische piloot. Je zult merken dat je automatische piloot getraind en afgesteld is op het nieuwe eetpatroon.

Je nieuwe eetpatroon werkt in je huidige levensomstandigheden. Het eetpatroon dat je in je jeugd geleerd hebt, zal soms, als je in een hele andere setting bent, weer even terugkomen. Dit betekent niet dat alles voor niets is geweest. Elke verandering, zoals een verhuizing, nieuwe baan, opleiding, vakantie enzovoort, is een keuzemoment waarop je eetpatroon wordt uitgedaagd.

VAN ONBEWUST ONBEKWAAM NAAR BEWUST BEKWAAM

Bij het doorbreken van patronen, word je je eerst bewust van je onbekwaamheid. Je formuleert een concrete wens waar je naartoe wilt, terwijl je jezelf vertelt dat het oké is dat je dit nog niet kunt. Het is belangrijk dat je niet passief een programma volgt, maar dat je bewust formuleert wat jij wilt meenemen uit dit programma. Vorm een plaatje in je hoofd, zodat je bewust en actief kunt gaan oefenen met je nieuwe gedrag. Dit gedrag moet je dan net zo lang volhouden tot het in je onbewuste is opgeslagen.

Wat kun je tegenkomen als je patronen doorbreekt:

- Oude pijnen
- Oude emoties
- Oude teleurstellingen

Het kan zijn dat wanneer je jouw eetpatroon gaat veranderen, dingen uit je verleden tegenkomt. Want hoe je eet, is een spiegel van hoe jij je leven leeft.

- Als jij vindt dat je jouw bord moet leegeten, zul je vaak ook alles wat er aan taken op je bord ligt, zelf willen uitvoeren.
- Als je vindt dat je niet zelf mag beslissen wat er op je bord terechtkomt, zul je ook niet kritisch zijn in wat je wel en niet doet.

OPDRACHTEN

BEPAAL JE DOEL EN LEER JEZELF WAARDEREN

We gaan de komende tijd werken aan je mindset en aan een positief zelfbeeld door middel van de volgende oefeningen. Herhaal oefeningen 3 tot en met 7 het liefst dagelijks, zodat ze gewoontes kunnen worden. Dit helpt je jezelf meer te waarderen en meer liefde voor jezelf te voelen.

OPDRACHT 1

MAAK EEN MOODBOARD

Je goed voelen begint met positieve gedachten en daarom besteed ik daar veel aandacht aan. Ik wil je laten beginnen met het maken van een moodboard. Op dit moodboard plak je plaatjes en foto's die laten zien hoe jij zou willen dat jouw leven eruitziet. Het gaat niet alleen om je lichaam, probeer ook plaatjes te verzamelen die jouw gevoel hierbij omschrijven en vergeet ook je materiële wensen niet. Hang het moodboard vervolgens op een plekje waar je het dagelijks ziet, dit stimuleert je om jouw doelen te bereiken.

OPDRACHT 2

BEPAAL JE DOEL

Begin met het opschrijven van je doel. Hierbij gaat het niet alleen om je streefgewicht en hoe je wilt dat je lichaam eruitziet, maar ook hoe je

je hierbij voelt. Beschrijf in detail wat het gevoel van dit geweldige lichaam met je doet. Gebruik de kracht van visualisatie bij deze dagelijkse opdracht; visualiseer alsof het al zo is en schrijf alles wat in je opkomt op. Denk hierbij dus ook aan de dingen die je bijvoorbeeld nu wel durft te doen en de kleding die je nu wel mooi bij jezelf vindt staan. Lees wat je hebt opgeschreven elke dag voor het slapen gaan hardop voor.

FOCUS OP JEZELF

Helaas zijn we vaak meer bezig met wat de buitenwereld van ons vindt dan wat we van onszelf vinden. Het zorgt ervoor dat je je goed voelt bij een compliment en je niet goed voelt als iemand een mindere opmerking maakt. De kunst is om jezelf te waarderen zodat je de waardering die je wel of niet van de buitenwereld ontvangt, geen invloed op je gevoel meer heeft. Het lijkt onschuldig als je jezelf goed voelt bij het krijgen van een compliment, maar dit houdt eigenlijk in dat je de macht over hoe jij je voelt in de handen van een ander legt. Als je beïnvloedbaar bent voor een positief getinte comment, ben je ook beïnvloedbaar voor een negatieve variant daarvan. Door meer aan je zelfvertrouwen en eigenwaarde te werken, zul je merken dat je steeds minder beïnvloedbaar bent voor meningen van derden. Jij hebt controle over hoe jij je voelt. Je zult zien dat je leven een stuk fijner en makkelijker wordt, dat je je doelen eerder zult bereiken en meer in balans komt.

INTERVIEW JUSTINE



JUSTINE MOES

Leeftijd _____ 29 jaar
Lengte _____ 163 cm
Gewicht _____ 62 kg
Afgewallen _____ 24 kg

'Ik volg Faya al sinds GTST. Toen Faya haar dieetboek aankondigde wist ik het meteen en pre-orderde ik het boek. Mijn vriendin Agnes hoorde ook van het Killerbody Dieet en we besloten het samen te gaan doen, zij viel 13 kilo af en ik uiteindelijk 24!

Ik kom uit een gezin waar gezond eten erg belangrijk is. Mijn moeder is altijd bezig geweest met gezonde voeding. We aten Hollands

georiënteerd, met veel groenten en fruit. Ik heb altijd een normaal gewicht gehad en was sportief totdat ik op mijn negentiende ging samenwonen met mijn toenmalige vriend. Ik was hier eigenlijk niet klaar voor, de nieuwe leefsituatie in combinatie met school leverde me enorm veel stress op. Ik was net te vroeg uit huis gegaan en had niet leren koken. Mijn vriend kookte wel, maar het voedingspatroon werd steeds slechter. We haalden vaak eten en de kilo's vlogen eraan, ook bewegen deed ik steeds

minder. Binnen twee jaar was ik 84 kilo en ik herinner me nog dat ik opeens kledingmaat 42 moest kopen, terwijl ik altijd maat 38 had. Ik heb me in die periode ontzettend onzeker gevoeld.

Samen met Agnes ben ik aan deze 'reis' begonnen. We hebben het moeilijk gehad, maar hadden heel veel steun aan elkaar. Samen veel sporten en elkaar vertellen hoeveel we waren afgevallen, motiveerde me zo dat ik besloot er echt voor te gaan en er een lifestyle van te maken. Ik had geen haast met het afvallen: als ik het doe, doe ik het goed.

Op zaterdag mocht ik cheaten en koos ik een maaltijd waar ik zin in had, op zondag koos ik voor de lekkerste gerechten uit het dieet. Later ook met behulp van *Killerbody 2*. Uiteindelijk ging ik vijf dagen per week naar de sportschool, het was mijn nieuwe uitlaatklep geworden. Nu, vier jaar later, is mijn lifestyle compleet veranderd. Ik ben geen kilo meer aangekomen, ik eet lekker en gezond, en ik ben in balans. Op vrijdag eet ik patat met een burger, dit vind ik zo lekker! Ik geniet daar erg van en ik voel me nooit schuldig over mijn eten. Ik ben mezelf meer dan dankbaar dat ik het zo heb kunnen doen. Slecht eten is op de korte termijn misschien fijn, maar zoals ik me nu voel, wil ik de rest van mijn leven ervaren!

ANALYSE

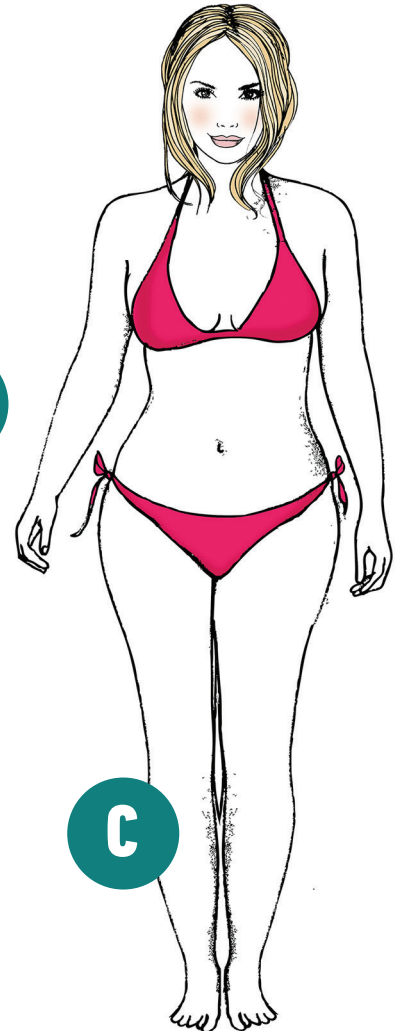
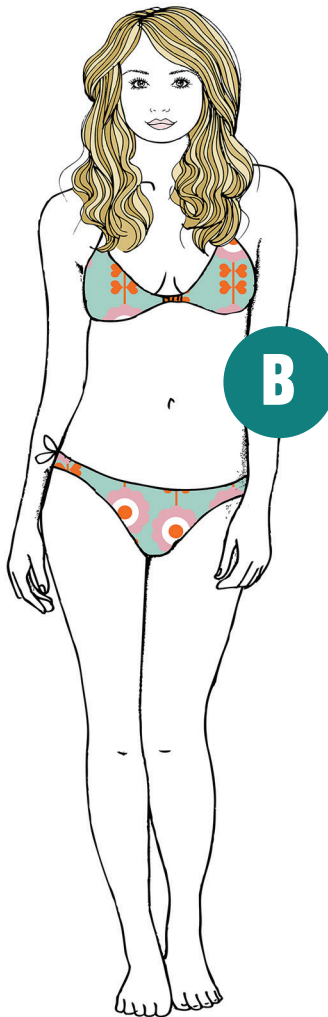
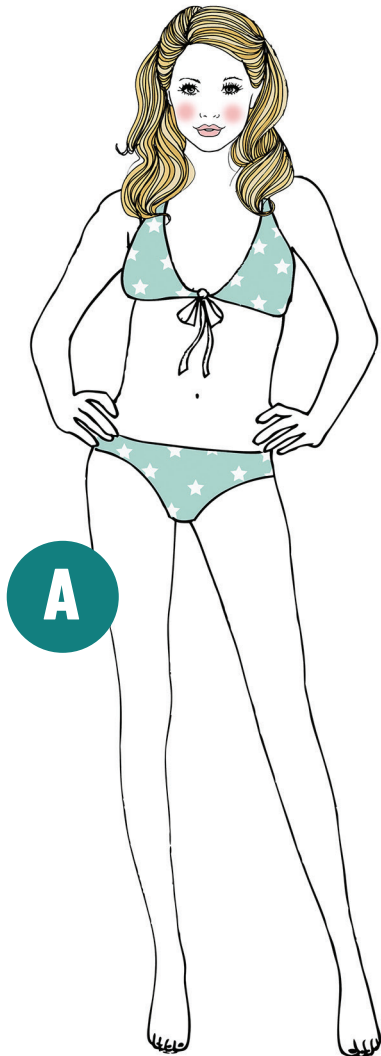
Justine groeide thuis op met gezonde voeding die haar altijd in balans hield. Toen ze op zichzelf ging wonen, ontdekte ze dat ze zich deze manier van eten niet eigen had gemaakt. Ze kon niet koken, at veel buiten de deur en had veel stress. Ze wilde weer terug naar haar balans, zoals haar thuis geleerd was en daarom ging ze aan de slag met het Killerbody Dieet. Het boek van Faya en haar ervaringen van thuis, zorgde ervoor dat ze haar leven bewust ging vormgeven. Ze had geen haast, waardoor ze het zich goed eigen kon maken. Wat enorm hielp, was de steun die ze had van een vriendin. Ze stond er niet alleen voor. De kracht van Justine is dat ze eten niet bestempelt als goed en fout, maar dat ze kijkt welk eten haar helpt om zich goed te voelen. Zij stelt zichzelf de vraag welk effect heeft eten op mij? Zo merkt ze dat ze geniet van een goede burger met friet en dit plezier verrijkt haar leven.

Herken jij je in Justine? Dan heb ik een aantal tips voor je:

- Is jouw relatie met eten en gewicht een struggle door het leven? Zoek steun, praat erover en laat je aanmoedigen door je omgeving. Mensen die om je geven kunnen je steunen als jij het even niet meer kunt volhouden.
- Wat is jouw relatie met voeding? Wil jij ook afrekenen met je schuldgevoel rond eten? Kies dan bewust: geef jezelf toestemming om bepaalde dingen te eten en vraag jezelf af waarom je eet wat je eet. Eet je voor het genot of bouw je aan je vitaliteit? Alleen maar werken aan je vitaliteit is niet menselijk, eten is vaak onderdeel van genieten en het leven vieren.

WELK TYPE LICHAAM HEB IK?

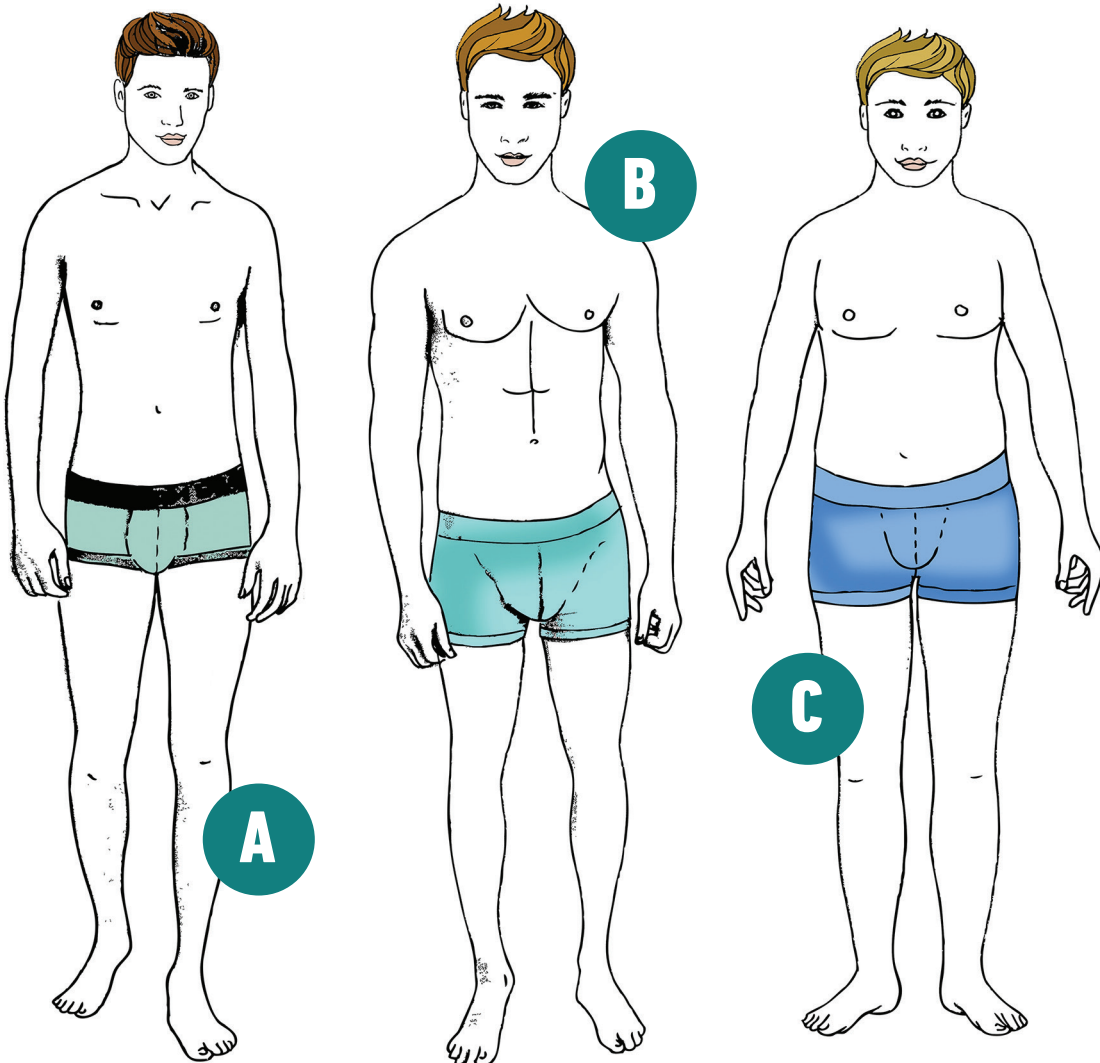
A Ectomorf **B** Mesomorf **C** Endomorf



Het is handig om te weten welk lichaamstype je hebt. Jouw lichaamsbouw bepaalt namelijk voor een groot deel hoe je reageert op trainings- en voedingschema's, dus die moet je daarop aanpassen om het beste resultaat te krijgen. Want het is toch zonde van al je harde werk als je daar nauwelijks iets van ziet als je in de spiegel kijkt?

Dus neem eerst je lichaamsbouw onder de loep en let daarbij op drie aspecten: vorm, grootte en samenstelling. Natuurlijk is elk lichaam anders,

maar op basis van de verhouding tussen die aspecten zijn er drie 'gangbare' lichaamstypes: ectomorf, mesomorf en endomorf. Ik heb die namen ook niet bedacht, dat deed dr. William H. Sheldon namelijk al rond 1940, maar gelukkig is de uitleg echt heel duidelijk en herkenbaar. Heel simpel gezegd is de endomorf iemand met overgewicht, de mesomorf iemand met goed ontwikkelde spieren en de ectomorf iemand met een gebrek aan zowel vet- als spierweefsel. Ik licht ze alle drie wat uitgebreider toe.



DIEETPLAN

Het 12-wekendieetplan is steeds opgebouwd uit 3 fases en elke dieetfase houd je 4 weken lang vol. Zo geef je je lichaam de tijd te wennen aan je nieuwe eetpatroon. Het is belangrijk dat je echt 4 weken lang op die manier eet om het beste resultaat te krijgen.

Tip: check goed wat je de volgende dag moet eten, zodat je dit eventueel kunt voorbereiden. Soms zal dit echt nodig zijn en soms is het gewoon handig.

Iedereen met een vetpercentage boven de 24% start bij fase 1 van het dieet. We tellen deze 12 weken geen calorieën. Ik heb het dieet zo gemaakt dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt en de juiste hoeveelheid eiwitten om je spieren te behouden. Ook als het je doel is om strakker te worden en je vetpercentage boven de 24% is, start je bij fase 1.

Let op: dagen mogen niet worden omgewisseld.

Voor het volgen van het 12-wekendieetplan moet je het aantal koolhydraten dat voor jou van toepassing is berekenen met behulp van de koolhydratenrekentabel. Zoals je op pagina 42 al kon lezen, heeft iedereen een ander lichaamstype. Het is belangrijk om te weten welk lichaamstype jij bent omdat dit bepaalt hoe jij op het voedingsschema reageert. Ieder lichaamstype heeft namelijk een bepaalde caloriebehoefte. Welke caloriebehoefte voor jou van toepassing is, kun je uitrekenen met behulp van het schema op pagina 88. Bij deze caloriebehoefte past weer een bepaalde hoeveelheid koolhydraten.

Je rekt je caloriebehoefte alleen uit zodat je weet hoeveel gram koolhydraten je nodig hebt. Dit bereken je elke twee weken opnieuw aan de hand van je nieuwe gewicht. Verder volg je gewoon het 12-wekendieetplan en houd je je niet bezig met het aantal calorieën dat je per dag binnen krijgt. Je eet deze 12 weken onder je behoefte zodat je goed afvalt. Als je na de 12 weken tevreden bent met je gewicht, reken je opnieuw je caloriebehoefte uit en kun je volgens deze behoefte gaan eten. Ben je na 12 weken nog niet tevreden, begin dan opnieuw met fase 1.

KOOLHYDRATEN- REKENTABEL

De koolhydraten-rekentabel laat je zien hoeveel gram koolhydraten jij mag nemen overal waar 'X g' rijst/pasta/wraps/brood/aardappel in het dieetplan staat.

Let op! De koolhydraten rijst/pasta/aardappel moet je eerst ongekookt wegen en daarna pas koken.

CALORIEBEHOEFTE	AANTAL GRAM (ONGEKOOKTE) KOOLHYDRATEN
Ligt jouw caloriebehoefte tussen de 1.350 tot 1.750 kilocalorieën?	Dan heb je waar X gram staat 20 g (ongekookte) koolhydraten nodig.
Ligt jouw caloriebehoefte tussen de 1.750 tot 2.350 kilocalorieën?	Dan heb je waar X gram staat 30 g (ongekookte) koolhydraten nodig.
Ligt jouw caloriebehoefte tussen de 2.350 tot 2.950 kilocalorieën?	Dan heb je waar X gram staat 40 g (ongekookte) koolhydraten nodig.
Ligt jouw caloriebehoefte tussen de 2.950 tot 3.500 kilocalorieën?	Dan heb je waar X gram staat 45 g (ongekookte) koolhydraten nodig.
Ligt jouw caloriebehoefte vanaf 3.500 kilocalorieën?	Dan heb je waar X gram staat 60 g (ongekookte) koolhydraten nodig.

Let op! Tijdens de 12 weken hoef je alleen de hoeveelheid koolhydraten te berekenen. Voor al het andere geldt: houd de aangegeven hoeveelheden aan!

FASE 1 VEGA DIEET WEEK 1 T/M 4

	TIJD (zelf te bepalen)	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG
ONTBIJT		30 g MKBM havermout of zelf maken: 20 g havermout, 10 g proteïnepoeder en 5 g lijnzaad 200 ml amandelmelk, ongezoet	1 proteïnepannenkoek (recept p. 178) of 2 kant- en-klare met MKBM Protein Pancake-mix	2 gekookte eieren 2 geroosterde volkoren boterhammen 30 g hüttenkäse
SNACK 1		½ komkommer met snufje zout	1 granny smith-appel met kaneel	1 grapefruit
LUNCH		X g volkoren wraps 80 g plakjes vega kipfilet ¼ avocado 1 tomaat ¼ komkommer	4 lichtgewicht crackers 10 g hummus kiemgroenten ½ komkommer	X g volkoren wraps ½ mozzarella ijsbergsla 1 tomaat
SNACK 2		1 granny smith-appel met kaneel	Water met citroen en 30 g studentenhaver	1 granny smith-appel met kaneel
DINER		Groenteomelet van: 2 eiwitten 1 heel ei roerbakgroenten, naar keuze olijfolie, om in te bakken	Gegrilde asperges met scrambled tofu en zoete aardappel (recept p. 198)	Linzenpasta met tomatensaus en 50 g tofu (recept p. 204)
LATE NIGHT SNACK		30 g MKBM vegan shake of MKBM caseïne-shake	30 g MKBM vegan shake of MKBM caseïne-shake	30 g MKBM vegan shake of MKBM caseïne-shake

Het is belangrijk dat je per dag minimaal twee liter water of kruidentheet drinkt. Daarnaast mag je maximaal twee keer per dag Killerbody Protein Water drinken. In de winter is het belangrijk om extra vitamine D en C bij te slikken en gedurende het hele jaar magnesium. MKBM heeft een magnesiumsupplement voor in een voetenbadje (zie ook p. 69). Tijdens fase 1 mag je niet snacken. Vanaf fase 2 mag je 1 Killerbody proteïne-reep per week op zondag, maar dit is geen must.

EFFECTIEF TRAINEN

Voor een effectieve(re) training zijn twee dingen van belang: variatie en focus. En dan vooral de combinatie daarvan. Ik zal het wat uitgebreider uitleggen.

Variatie spreekt – denk ik – wel voor zich. Je lichaam went aan je trainingsmethodes als je te lang hetzelfde doet. Dus verander regelmatig je oefeningen en blijf jezelf uitdagen met meer herhalingen en zwaardere gewichten. Wat focus betreft, zijn er in feite twee manieren om te trainen. Ga je voor spiergroei of wil je slanker (oftewel *leaner*) worden? Je kunt voor beide doelstellingen dezelfde oefeningen doen, maar om gespierder te worden, train je vooral met zware gewichten en weinig herhaling en om slanker te worden, doe je meer herhalingen (twaalf tot achttien keer) en voeg je veel polymetrische oefeningen (snelle, krachtige en explosieve bewegingen) en HIT (High Intensity Training, een explosieve training met zo hoog mogelijke intensiteit) toe aan je work-out. Vraag ernaar bij je sportschool.

Als voorbeeld neem ik het doen van squats. Train je voor grotere spieren, dan zou je programma er zo uit kunnen zien: zes sets van zes herhalingen met zware gewichten en minimaal 60 seconden rust tussen de sets. Dezelfde oefening, maar dan voor het trainen om slanker te worden: vier sets van twaalf t/m achttien herhalingen met lichter gewicht en 30 seconden rust tussen de sets.

Snap je het verschil tussen deze twee manieren van trainen? Oké! Dan komt nu de gouden tip:

wissel ze af tijdens je trainingen. Variatie in focus dus. Op die manier haal je de maximale spiergroei en lichaamsontwikkeling uit je training. Als je je training steeds omgooit, prikkel je je lichaam met iets onbekends en stressvols, helemaal als je bij die sets met weinig herhalingen een veel hoger gewicht gebruikt. Je voert de beweging dan minder vaak uit, maar het kost je veel meer moeite om het voor elkaar te krijgen. Dat vergt een heel andere inspanning van je spieren.

Pak dat overigens wel heel gestructureerd aan, gooi niet al die verschillende trainingsmethodes willekeurig door elkaar. Je lichaam raakt dan gewoon in de war en dat is niet goed voor je ontwikkeling. Het is veel beter om bepaalde periodes het een te doen en daarna bepaalde periodes het andere. Tijdens zo'n periode ben je dan volledig gefocust op die manier van trainen. Dus maak een trainingsschema waarbij je gemiddeld vier tot zes weken voor spiergroei gaat en dan weer vier tot zes weken de nadruk legt op slanker worden. Ja, daar heb je wel geduld voor nodig. Maar zo ontwikkel je je lichaam wel optimaal en heb je dus het meeste profijt van je harde werk.

Om voor nog meer resultaat te zorgen, moet je ook de intensiteit van je trainingen afwisselen. Sowieso fijner, want zelfs de beste sporter kan niet altijd voor 110 procent knallen. Zorg dus voor een combinatie van dagen met hogere en lagere intensiteit.

Een voorbeeld van een trainingsmaand met de focus op slanker worden:

VOORBEELD

- WEEK 1** 3 sets van 10 herhalingen op 70%
- WEEK 2** 3 sets van 8 tot 10 herhalingen op 75%
- WEEK 3** 3 sets van 8 herhalingen op 70%
- WEEK 4** 2 sets van 8 herhalingen op 80%

In week één leg je de basis met een goed gewicht. In week twee verhoog je met één set en met 5% gewicht. In week drie verlaag je het gewicht en de hoeveelheid sets/herhalingen ten opzichte van de week ervoor. Deze week is dus 'makkelijker' en zorgt ervoor dat je lichaam kan herstellen. In week vier verhoog je het gewicht, maar verander je opnieuw het aantal sets/herhalingen.

'ZELFS DE BESTE SPORTER KAN NIET ALTIJD VOOR 110 PROCENT KNALLEN'

Nu een voorbeeld van een trainingsmaand met de focus op spiergroei:

VOORBEELD

- WEEK 1** 4 sets van 5 herhalingen op 70%
(1RM oftewel *one repetition maximum*)
- WEEK 2** 5 sets van 5 herhalingen op 80%
- WEEK 3** 4 sets van 3 herhalingen op 75%
- WEEK 4** 3 sets van 5 herhalingen op 85%

Werk elke keer naar een zware dag toe en geef je lichaam genoeg tijd om te herstellen.

De thuischema's zijn gemaakt op basis van drie dagen per week. Je mag altijd extra trainen. Zo kun je een van de dagen extra trainen of er bijvoorbeeld andere sportactiviteiten bij blijven doen.

FASE 1

WEEK 1 T/M 4

Welkom bij fase 1. Ik heb een training gemaakt bestaande uit 3 trainingdagen.

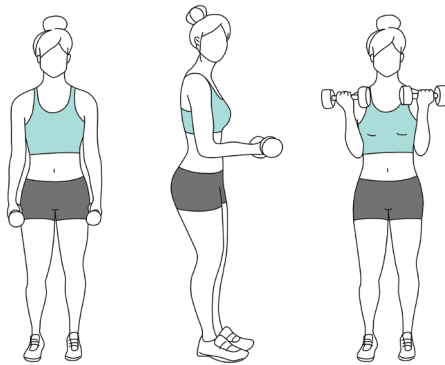
Je mag natuurlijk altijd meer trainen. Voel zelf goed aan of dit goed voelt.

Je kunt deze drie dagen eventueel ook combineren met hardlopen, wandelen, fietsen of trainingen in de sportschool. Deze drie dagen zijn voor thuis, voor de deur of in een parkje.

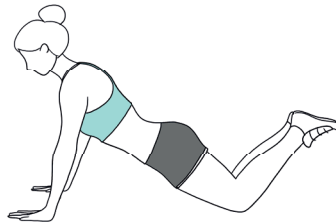
DAG 1

Parcours training van 5 oefeningen. Het is de bedoeling dat je alle 5 de oefeningen achter elkaar doet zonder pauze. Na de laatste oefening heb je 1 minuut rust. Daarna herhaal je ze in 5 rondes. Na afloop doe je nog wat rek- en strekoefeningen.

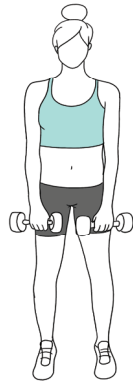
WARMING-UP 3 X 1 MINUUT TOUWTJESPRINGEN



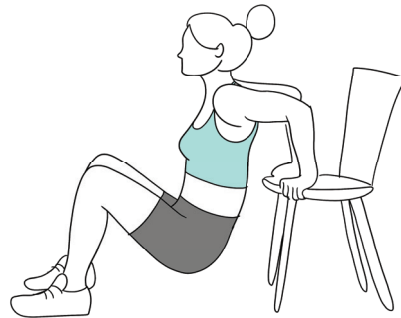
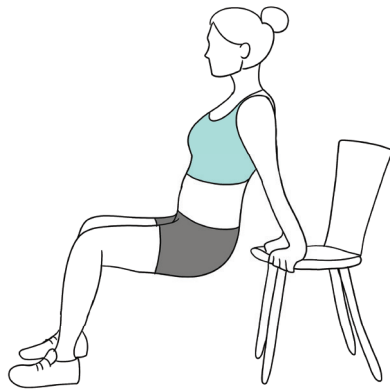
20 X BICEP CURLS



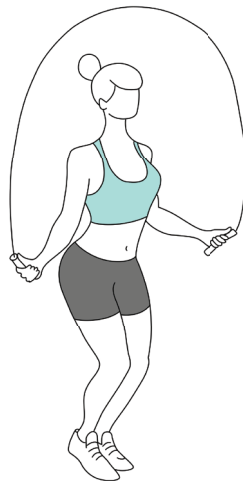
10 X OPDRUKKEN



15 X FRONT RAISES



20 X DIPPEN



1 MINUUT TOUWTJE SPRINGEN

FAYA: 'IK
WIL MENSEN
GEZONDER, FITTER
EN GELUKKIGER
MAKEN'

Van het *Killerbody Dieet* werden meer dan
300.000 boeken verkocht en nu is Faya terug
met *Killerbody Lifestyle*!

Of je nu wilt afvallen, spieren op wilt bouwen
of lekkerder in je vel wilt komen te zitten.
Dit boek geeft je alle handvatten om je
doelen te behalen: tips, informatie, motivatie-
opdrachten en voedings- en trainingsschema's.
Wat je doel ook is, het is het belangrijkste dat je
eraan gaat werken vanuit een goed gevoel over jezelf.

In 12 weken werk je niet alleen aan je lichaam, maar vooral ook aan je
mindset. Want geluk zit niet alleen in je gewicht. Je leert van jezelf te
houden, naar je behoeftes te luisteren en negatieve (voedings)patronen
te doorbreken. Zo val je makkelijker af, behoud je resultaat en voel je je
gelukkiger. Op naar de beste versie van jezelf! **Ben je er klaar voor?**

VAN DIEET NAAR LIFESTYLE

- *3 x 3 wekschema's voor je voeding: vlees en vis, vegetarisch & veganistisch*
- *12 wekschema's om (thuis) te trainen en info van vegan topsporter Leroy Gilbert*
- *meer dan 20 nieuwe vega(n) recepten van orthomoleculair voedingsdeskundige Nanneke Schreurs*
- *handige boodschappenlijstjes voor de hele week*
- *8 openhartige ervaringsverhalen met analyses en tips van psycholoog Henrike Weerstand*

Deel jij jouw ervaringen en resultaten
met Faya via social media?

#mkbm #killerbodylifestyle



/killerbodyfood
/mykillerbodymotivation



@killerbodybooks
@mykillerbodymotivation



9 789021 578835 >

www.kosmosuitgevers.nl

NUR 443

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN