

Inspiratie voor recepten, producten en workouts

HEALTHY & FIT

Party special
2017/2018

**DE BESTE TIPS
VOOR FITTE
FEESTDAGEN**

**HARDCORE
WORKOUT
VAN
EUROPEES
KAMPIOEN
AVNI**

PROTEIN PARTY

BODY & FIT
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

BODYENFITSHOP.NL

DOWNLOAD NU GRATIS!

BODY&FIT



ONTWIKKELD
DOOR DIËTISTEN
T.W.V. € 24,90

ONZE GRATIS **ENDURANCE GUIDE** VERTELT JE ALLES OVER DUURSPORT EN VOEDING. VOOR ZOWEL BEGINNERS ALS PROFESSIONALS IS GOEDE VOEDING SUPER BELANGRIJK VOOR HET LICHAAM OM OPTIMAAL TE KUNNEN PRESTEREN. DOWNLOAD DE GUIDE EN LEES HEM WANNEER JIJ DAT WILT.

WWW.BODYENFITSHOP.NL/ENDURANCE-GUIDE/

De gezelligste periode van het jaar staat weer voor de deur! Maar voor velen ook de tijd om serieuze stress te krijgen over eten, trainen en het behouden van of werken aan je killerbody. Don't worry, wij van Body & Fit gaan je helpen om healthy en fit de feestdagen door te komen!

In deze speciale *party edition* lees je alles over sporten rond de feestdagen, hoe je dit jaar je goede voornemens echt waar gaat maken en hoe je de meest verantwoorde keuzes kan maken, tijdens de gezelligste dagen van het jaar.

Maar dat is nog niet alles! We hebben ook uitdagende workouts voor je opgesteld, de lekkerste en gezondste recepten op een rijtje gezet en de leukste gifts uitgelicht. Kortom, alles wat je nodig hebt om de feestdagen onbezorgd, fit en zonder extra kilo's door te komen.

KEEP YOUR HOLIDAYS FIT WITH BODY & FIT!

Colofon

Editie: **nummer 11 – Winter 2017/2018 - Party edition**

Redactie en vormgeving:
Team Body & Fit

Redactieadres: **Mars 10,
8448 CP Heerenveen**

Nederland: **+31 (0)513 – 683068**

België: **+32 (0) 32 932 606**

Info@bodyenfitshop.nl
www.bodyenfitshop.nl

© Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, film of op andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming te hebben gevraagd aan Body & Fit. Body & Fit besteedt de grootst mogelijk zorg aan de betrouwbaarheid en actualiteit van alle gepubliceerde artikelen en data. Body & Fit is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden of foutieve informatie in deze uitgave. Evenmin is Body & Fit verantwoordelijk voor handelingen van derden die mogelijkterwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgave. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden materiaal, zonder kennisgeving vooraf, niet of in gewijzigde vorm te publiceren.

INHOUD



6

De hele winter kruidnoten

Kruidnoten recepten

14

Healthy hapjes

Voor een slanke borreltafel

10

Easy crispy chicken

Recept van Chef met lef

18

10 Sportieve favorieten

Leuke films, documentaires en apps voor tijdens de feestdagen

12

Healthy tips

Voor de kerstdagen

20

Surprise surprise!

Cadeaus voor mannen

22

Present time!

Cadeaus voor vrouwen

24

Kerstdesserts

Feestelijke eiwitrijke recepten



30

Sportieve uitjes

Tijdens de feestdagen

32

Nieuw!

@ the fit people's supermarket

34

Hardcore workout

Van Europees kampioen Avni Özyurt

42

Kerst workout

Werk jezelf in het zweet!

46

New year, new goals

Happy 2018!

48

Healthy olieballen

Het lekkerste recept voor verantwoorde olieballen



38

Make your own gifts

Zelf maken is altijd leuker!



DE HELE WINTER KRUIDNOTEN!

KRUIDNOTEN LIGGEN STEEDS EERDER IN DE WINKEL EN DAT IS NIET VOOR NIETS, ZE ZIJN NAMELIJK SUPER GELIEFD. DEZE HEERLIJKE RECEPTEN ZIJN DAN OOK NIET ALLEEN GESCHIKT VOOR SINTERKLAAS, MAAR VOOR HET HELE JAAR. DE UITGESPROKEN SMAAK VAN DE KRUIDNOTEN GEEFT ELK RECEPT EEN HEERLIJKE WINTERSE TOUCH. WELK RECEPT GA JIJ ALS EERSTE UITPROBEREN?



PROTEIN KRUIDNOTEN CUPCAKES

12 CUPCAKES



INGREDIËNTEN

- × 200 gram **havermeel*** (Ultra Fine Oats)
- × 200 gram **magere kwark**
- × 200 ml **magere melk**
- × 1 el **bakpoeder**
- × 2 kleine **appels**
- × 2 maatschepjes **Whey Perfection***, Vanilla
- × 1 tl **speculaas- en koekkruiden**
- × 80 gram (24 stuks) **Protein Kruidnoten***
- × **Smart Cooking Spray***

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175 graden. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd in kleine stukjes. Halveer de Protein Kruidnoten. Doe de havermeel, magere kwark, magere melk en de bakpoeder in een kom. Meng tot een glad mengsel. Voeg de stukjes appel, Whey Perfection en speculaas- en koekkruiden toe en roer goed door. Spray een muffinblik in met Smart Cooking Spray en schep het beslag hierin. Leg op elke muffin 4 stukjes Protein Kruidnoten. Bak de muffins in 20-25 minuten goudbruin in de oven.

BEKIJK OOK HET FILMPJE!



VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE 141 KCAL | VET 3.5 G |
KOOLHYDRATEN 18 G | VEZELS 29 G |
EIWITTEN 10 G



PROTEIN KRUIDNOTEN BANANENBROOD

VOOR 10 PLAKKEN

INGREDIËNTEN

- × 100 gram **havermeel***
(Ultra Fine Oats)
- × 50 gram **amandelmeel***
- × 2 maatscheppen **Whey Perfection***, Vanilla
- × 3 rijpe **bananen**
- × 5 **dadels***, ontpit
- × 3 **eieren**
- × ½ tl **vanillepoeder***
- × 1 tl **speculaas- en koekkruiden**
- × Snufje **zout**
- × 1 1/2 tl **bakpoeder**
- × 50 gram **Protein Kruidnoten***

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE 188 KCAL | VET 9,5 GRAM |
KOOLHYDRATEN 16 GRAM | VEZELS
3 GRAM | EIWITTEN 12 GRAM

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de havermeel, amandelmeel en Whey Perfection in een kom. Verwijder de schil van de bananen en doe deze samen met de ontpitte dadels en eieren in de blender. Blend tot een glad mengsel en voeg dit bij het meel. Voeg het vanillepoeder, speculaas- en koekkruiden, zout en bakpoeder toe en roer goed door. Meng als laatste de kruidnoten erdoor. Bekleed een cakeblik met bakpapier en giet het bananenbroodmengsel hierin. Bak het bananenbrood gaar in 50-60 minuten in de oven.



Fact Protein Kruidnoten bevatten maar liefst 46 gram eiwitten per verpakking en in tegenstelling tot gewone kruidnoten bevatten ze bijna 30 gram minder suiker!

PROTEIN KRUIDNOTEN TIRAMISU

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- × 1 kopje **espresso**
- × 200 gram **magere kwark**
- × 1 maatschep **Whey Perfection***, Vanilla
- × 1 el **honing***
- × 16 **Protein Kruidnoten***

TOPPING

- × **Pure chocolade >70%***
- × **2 Protein Kruidnoten***

BEREIDING

Maak de espresso en doe deze in een schaalkje. Meng ondertussen de kwark met de Whey Perfection en honing in een kom. Voor elk laagje met kruidnoten heb je 4 stuks nodig. Laat ze kort weken in de espresso zodat ze de koffie absorberen en bedek de bodem van de glaasjes met elk 4 Protein Kruidnoten. Verdeel de helft van het kwarkmengsel over 2 glaasjes bovenop de Protein Kruidnoten. Maak daarna nog een laagje door nogmaals 4 Protein Kruidnoten per glaasje te laten weken in espresso en leg ze

bovenop de kwark. Verdeel als laatste de overgebleven kwark over de glaasjes. Versier de tiramisu met gehakte stukjes Protein Kruidnoten en chocolade schilfers.

TIP! Chocolade schilfers maak je heel gemakkelijk door een stukje pure chocolade te raspen met een kaasschaaf of dunschiller. Zo heb je maar heel weinig nodig voor een mooi effect en een lekkere smaak!

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE

ENERGIE 302 KCAL | VET 9,5 GRAM
KOOLHYDRATEN 24 GRAM | VEZELS
1,5 GRAM | EIWITTEN 32,5 GRAM



Verkrijgbaar bij Body & Fit



NIGEL DRAAIT ZIJN HAND NIET OM VOOR EEN LEKKER FIT EN FEESTELIJK RECEPT! SPECIAAL VOOR ONS IS HIJ DE KEUKEN INGEDOKEN EN HEEFT DEZE MEESTERLIJKE CREATIE BEDACHT. DE HEERLIJKE KROKANTE KIP IS SAMEN MET DE WINTERSE GROENTE HET ULTIEME COMFORT FOOD GERECHT. EN OOK NOG EENS EASY EN QUICK KLAAR TE MAKEN!

40-50 MINUTEN - 2/3 PERSONEN - HOOFDGERECHT

INGREDIËNTEN

VOOR DE CRISPY CHICKEN

- × 400 gram **kipfilet** (2 mooie grote filets)
 - × 50 gram **bloem**
 - × 50 ml **ei-eiwit***
 - × 50 gram **quinoa***
- × 1 el **Herbs & Spices Crazy Cajun***
- × ½ el **Herbs & Spices Piri Piri***
 - × Snufje **zout**
 - × **Zonnebloemolie**

VOOR DE GROENTE

- × 250 gram **zoete aardappel**, in blokjes
- × 150 gram **pompoen**, in blokjes
 - × 1 **courgette**, in blokjes
 - × 1 **aubergine**, in blokjes
 - × 1 **rode ui**, in ringen
 - × 3 teentjes **knoflook**
 - × 8-10 **bospennen**, geschild
 - × 100 gram **champignons**
 - × 1 **rode paprika**, in reepjes
 - × 1 **venkel**, in reepjes
- × 1 el **Herbs & Spices Garlic & Pepper***
 - × Snufje **zout**
 - × 2 el **olijfolie***
 - × 1 el **truffelolie**
- × Paar takjes **tijm** of **rozemarijn**

VOOR DE "SPICY" SMOKEY BBQ PAPRIKA MAYONAISE

- × 8 el **mayonaise**
- × 3 el **paprikapoeder** (het liefst geroekt)
 - × 1 tl **zout**
 - × 3 el **BBQ saus**
 - × 1 el **Sriracha**

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180-200 graden. Haal de kip uit de koelkast. Doe de gewassen en gesneden groentes in een ovenschaal en meng met de kruiden en olie. Laat even 10 minuten staan en hussel weer goed door elkaar. Maak het sausje door alle ingrediënten goed te mixen. Hier kun je ook een keukenmachine of blender voor gebruiken. Zet het sausje in de koelkast. Hussel de groentes nog even door elkaar en verdeel de teentjes knoflook en tijm en rozemarijn in de schaal. Bak gaar in 25 minuten in het midden van de oven.

Ga ondertussen verder met de kip. Zet 3 bakjes klaar; 1 met de bloem, 1 met het eiwit en 1 met de quinoa. Zet ook een bakplaat klaar en bekleed deze met bakpapier. Voeg een snufje zout toe aan het bloem en hussel dat door elkaar. Voeg nu de kruiden toe aan de quinoa en zorg dat dit ook goed gemengd is. Zet een pan op middelhoog vuur, giet er een laagje olie in en laat goed heet worden. Haal nu de kip door de bloem zodat de kip aan beide kanten goed voorzien is van bloem. Haal daarna de kip door het eiwit en vervolgens de vlokken. Leg de kip in de pan en doet dit net zo met de andere kipfilet. Bak de kip 2-3 minuten aan beide kanten. Leg de kip op de bakplaat en schuif de oven in voor 8-10 minuten. Serveer de kipfilet met de groente en de spicy mayonaise. Enjoy!

ZIN IN MEER RECEPTEN VAN NIGEL?
BEKIJK OOK ZIJN BOEK **CHEF MET LEF!**

HEALTHY TIPS

voor de kerstdagen



DENK JIJ MET KERST OOK ALLEEN MAAR AAN ETEN? DAT IS NIET ZO GEWENSLIJK, WANT HIER DRAAIT HET NATUURLIJK GROTENDEELS OM. MET DAARBIJ NIET TE VERGETEN DE GEZELLIGHEID VAN JE FAMILIE EN VRIENDEN. MAAR WIJ KUNNEN ONS OOK GOED VOORSTELLEN DAT JE NIET ZIT TE WACHTEN OP EEN AANTAL KERSTKILO'S DIE AAN JE HEUPEN BLIJVEN PLAKKEN. DAAROM HEBBEN WIJ EEN AANTAL KERSTTIPS OP EEN RIJTJE GEZET OM JE HIERBIJ TE HELPEN. GA VOOR EEN GEZONDERE KERST DIT JAAR! WANT ONTHOUD: WAT ER NIET AANKOMT, HOEFT ER OOK NIET AF!

KICKSTART JE DAG!

Begin de dag met een gezond en stevig ontbijt. Kies bijvoorbeeld voor een groene smoothie met bladgroente, fruit en superfood, een eiwitshake met havermost en verse bessen of quinoapap met zaden en fruit. Zo ben je de dag goed begonnen en met een gevulde maag is het een stuk gemakkelijker om verleidingen te weerstaan. Extra fijn is dat je al een aantal voedingsstoffen in de pocket hebt, zo kun je de rest van de dag de teugels wat meer laten vieren.

IT'S ALL ABOUT BALANCE

Kerst staat bekend om de gezellige dagen met heel veel en vooral lekker eten. Logisch dat

je op deze dagen niet al te streng voor jezelf wil zijn en bij elke hap je macro's gaat berekenen. Maar enige balans is toch wel een aanrader. Bedenk maar eens hoe jij je voelt wanneer je alles hebt gegeten dat voor je staat. Je voelt je dan vaak niet lekker, wilt het liefst niet meer bewegen en voelt je misschien zelfs wel schuldig. Kies een paar dingen uit waar je heel erg trek in hebt en vul dit aan met gezondere keuzes. Wedden dat jij je een stuk lekkerder voelt na het kerstdiner?

DRINK VOLDOENDE!

Vergeet niet om voldoende te drinken gedurende de dag. En nee, dan bedoelen we niet alcoholische versnaperingen

of zoete frisdranken, maar kies voor water. Probeer op een dag minimaal 1,5 tot 2 liter water te drinken. Honger- en dorstgevoelens kunnen namelijk weleens door elkaar worden gehaald. Wanneer je voldoende drinkt voorkom je dit, en wellicht daarbij ook een ongewenste snackattack! Natural Flavouring* kan erbij helpen om voldoende water op een dag te drinken. Hiermee tover je in een handomdraai je water om naar een heerlijke caloriearme limonade.

GO THE HEALTHY WAY!

Heb jij de leiding over het kerstdiner? Dan kun je natuurlijk easy wat healthy aanpassingen doen in de maaltijden. Bereid de maaltijden het liefst

in olijfolie of kokosolie, ga voor lekker veel groentegerechten en kies voor mager vlees. Maar ook als je ergens gaat eten kun je natuurlijk een eigen bijgerecht meenemen. Dit wordt bovendien vaak ook op prijs gesteld door de gastheer/-vrouw, win-win! Wanneer dit niet mogelijk is en jij je lekker wil laten verrassen tijdens het diner, dan is het verstandig om er in ieder geval voor te zorgen dat je voldoende groente en mager vlees eet. Door de vezels (uit groente) en eiwitten (uit vlees) zul je eerder een verzadigd gevoel hebben.

GA VOOR MINDFUL

Waarschijnlijk wordt er lekker veel gekletst aan tafel en heb je wellicht wat minder aandacht

voor het gerecht op je bord. Eigenlijk is dit zonde, want juist met kerst wordt er extra uitgepakt met heerlijke gerechten. Het is dan ook aan te raden om rustig te eten en goed te kauwen op elke hap. Zo neem je alle smaken goed op en geniet je een stuk meer dan wanneer het hap-slik-weg is. Een ander voordeel is dat het je kan helpen om minder te eten. Het duurt namelijk 20 minuten voordat je hersenen een seintje krijgen dat je verzadigd bent. Met langzamer eten zul je dus waarschijnlijk sneller een vol gevoel ervaren. Top natuurlijk, wanneer je op de kilo's wil letten.

BEWEEG!

Waarschijnlijk is de sportschool bij jou in de buurt gesloten

tijdens de kerstdagen. Maar wees niet getreurd, er zijn talloze oefeningen die je gewoon thuis kunt uitvoeren. Ga een lekker rondje hardlopen of maak een gezellige wandeling met je familie. Elke vorm van beweging telt!

GENIET!

Last but not least... Vergeet vooral niet te genieten tijdens de kerstdagen! Dit is toch wel waar het om draait tijdens deze speciale dagen. Je hoeft heus niet alles af te slaan en af en toe cheaten is ook helemaal niet erg. Het belangrijkste is dat het feestelijke dagen worden vol gezelligheid, lekker eten en quality time met je familie en vrienden.

Healthy HAPJES

VERANTWOORD HOEFT HELEMAAL NIET MINDER
LEKKER TE ZIJN! NEEM NU DEZE HEERLIJKE
HEALTHY HAPJES VOOR KERST. HAPJES VALLEN
ALTIJD IN DE SMAAK EN ZIJN PERFECT ALS
STARTER OF OM JE VISITE MEE TE VERRASSEN. ZO
KOM JE TOCH NOG LEKKER VERANTWOORD
DE FEESTDAGEN DOOR!





WAFELS MET GUACAMOLE EN GRANAATAPPELPITJES

INGREDIËNTEN

- × 3 **Smart Waffles Original***
- × 1 rijpe **avocado**
- × 1 **tomaat**
- × ½ **chilipeper**
- × ½ **ui** (klein)
- × 1 **teentje knoflook**
- × ½ **limoen** (sap)
- × **Zout** en **peper** naar smaak
- × 30 gram **granaatappelpitjes**

BEREIDINGSWIJZE

Begin met het maken van de guacamole. Snijd de knoflook, ui en chilipeper fijn. Verwijder de zaden uit de tomaat en snij deze in kleine blokjes.

Prak de avocado fijn met een vork en voeg de knoflook, ui, chilipeper, tomaat, zout, peper en limoensap toe. Meng het geheel goed door elkaar.

Snijd de randjes van de Smart Waffles zodat je een rechthoekige vorm krijgt.

Snijd elke Smart Waffle in 4 driehoekjes. Besmeer de driehoekjes met de guacamole. Verdeel de granaatappelpitjes over de Smart Waffles.

VOEDINGSWAARDE PER STUK

ENERGIE 70 KCAL | VET 5 G | KOOLHYDRATEN 5.5 G
VEZELS 2.5 G | EIWIT 2.5 G



SUSHI WRAPS MET ZALM EN AVOCADO

INGREDIËNTEN

- × 2 **Smart Wraps***
- × 60 gram **roomkaas light**
- × 60 gram **gerookte zalm**
- × 60 gram **rucola**
- × 1 **avocado**

BEREIDINGSWIJZE

Halveer de avocado en haal de pit eruit. Snijd de avocado in reepjes.

Besmeer het midden van de Smart Wraps met de roomkaas en houd de randjes vrij.

Beleg de Smart Wraps met de reepjes avocado, zalm en rucola.

Rol de Smart Wraps zo strak mogelijk op en snijd in rolletjes.

VOEDINGSWAARDE PER STUK

ENERGIE 47 KCAL | VET 3 G | KOOLHYDRATEN 3 G
VEZELS 1 G | EIWIT 2.5 G



Verkrijgbaar bij Body & Fit



PANCAKES OP EEN STOKJE

INGREDIËNTEN

- × 100 gram **Smart Protein Pannenkoekenmix*** (4 pannenkoeken)
- × 1 **ei**
- × 250 ml **water**
- × **Smart Cooking Spray***
- × 30 gram **Smart Fruit Spread Strawberry***
- × 30 gram **WheyChoco Crunch***
- × 14 **aardbeien**
- × 2 **bananen**
- × **Satéprikkers**

BEREIDINGSWIJZE

Meng de Smart Protein Pannenkoekenmix met het ei en water. Mix tot er een glad beslag ontstaat. Spray een koekenpan in met Smart Cooking Spray en bak de pannenkoeken aan beide kanten goudbruin.

Snijd 6 aardbeien en 1 banaan in dunne plakjes. Snijd de overige banaan in 8 stukjes. Besmeer 2 pannenkoeken met een laagje Smart Fruit Spread en verdeel hier de plakjes aardbei over. Besmeer de overige 2 pannenkoeken met WheyChoco Crunch en leg hier de plakjes banaan op. Rol de pannenkoeken op en snijd ze in 8 partjes. Rijg 2 partjes aan een satéprikker en prik aan de uiteinden één aardbei of stukje banaan.

VOEDINGSWAARDE, PER STOKJE

ENERGIE 45 KCAL | VET 1.5 G | KOOLHYDRATEN 7.5 G
VEZELS 1 G | EIWIT 4 G



ROMIGE KOMKOMMER-ROLLETJES

INGREDIËNTEN

- × 50 gram **hüttenkäse bieslook**
- × **Herbs & Spices Garlic & Pepper***
- × 2 **wortelen**
- × 1 **komkommer**
- × **Peterselie**

BEREIDINGSWIJZE

Was de komkommer, wortelen en peterselie. Schil met een kaasschaaf 10 dunne, lange linten van ongeveer 20 cm uit de komkommer. Leg de komkommerlinten op wat keukenpapier om ze iets minder vochtig te maken.

Snijd uit 2 wortelen en de resterende komkommer kleine reepjes van ongeveer 5 cm lang en een halve cm breed.

Besmeer de komkommerlinten met hüttenkäse en Herbs & Spices.

Rol de komkommerlinten op en zet ze overeind. Steek hier de kleine reepjes komkommer en wortel in.

Haal kleine takjes van de peterselie en steek deze ook in de komkommerrolletjes.

VOEDINGSWAARDE PER STUK

ENERGIE 8.5 KCAL | VET 0 G
KOOLHYDRATEN 1 G | VEZELS 0 G | EIWIT 1 G

FILMS & DOCUMENTAIRES

Pumping Iron



Als je het pad der bodybuilding inslaat is Pumping Iron een film die je niet mag missen; de grootheden van deze wereld tonen een stukje van hun leven als bodybuilder.

Fittest on earth

Crossfit kom je tegenwoordig overal tegen. In deze documentaire zie je de fitste atleten ter wereld en hun uitdagingen om de CrossFit Games te winnen.



Icarus



Waar het eerst ging om hoe de dopingwereld in elkaar zit en wat het met je kan doen, kom je uiteindelijk terecht in een wereld die jij je niet voor kunt stellen.



Generation Iron 2

Heb je Pumping Iron gezien, dan is Generation Iron 2 de film die je nog moet zien! De nieuwe generatie die nog groter en sterker wil zijn.

From fat to finish line

From fat to finish line is een documentaire over 12 mensen die hun leven omgooien door mee te doen aan een meer dan 300 kilometer lange estafetteloop, met al hun diepte- en hoogtepunten.



10 SPOR-TIEVE FAVO-RIETEN

APPS



MyFitnessPal

Heb je als doel op gewicht blijven of wil je juist gewicht verliezen? *MyFitnessPal* is de ideale app om inzicht te krijgen in je dagelijkse voeding en bewegingspatroon. Deel je ervaringen in de online community en steun elkaar op weg naar een gezondere levensstijl!



Strava

Of je nu een hardloper of fietser bent, met *Strava* registreer je alles om jouw training te optimaliseren. Van afstand tot hartslag en snelheid! Ook kun je de gegevens van je vrienden terugvinden en vergelijken.



7 Min Workout

Zoals de naam eigenlijk al verklapt, kun je met deze app in 7 minuten een volledige workout doen. Heb je weinig tijd en wil je toch een intensieve workout? Dan is deze app zeker wat voor jou!



Moves

Benieuwd hoeveel jij beweegt op een dag? *Moves* is niet specifiek sportgericht, maar houdt je dagelijkse activiteiten bij. Door de combinatie van sensors en gps weet de app of je wandelt, fietst, of hardloopt.



Stronglifts 5x5

Al een tijdje aan het trainen en heb je een nieuwe impuls nodig? *Stronglifts 5x5* is ontwikkeld om kracht op te bouwen door middel van de grote compound oefeningen waarbij je 5 setjes van 5 herhalingen doet.



CHEF MET LEF

Het boek van Nigel draait om balans en lekker eten. Heerlijke recepten met gegarandeerde smaakexplosies bij iedere hap. Inclusief voedingswaarden per recept, handig!

€ 20,00

WATER BOTTLE

Met de stijlvolle Water Bottle heb je altijd, waar je ook bent, voldoende water bij de hand. Met een inhoud van maar liefst 1,9 liter is hij perfect voor onderweg of bij een training. € 5,90



POWDER CONTAINER

Met de Dedicated Powder Container neem je op handige wijze je favoriete supplementen mee! De container heeft drie losse compartimenten met een totale inhoud van 500 cc.

€ 7,90



GOLD STANDARD WORKOUT PACK

Ga voor goud met dit handige combipakket van Optimum Nutrition! Het pakket bestaat uit Gold Standard BCAA, Gold Standard Pre-Workout en een shakebeker.

€ 29,90

SURPRISE, SURPRISE!



CADEAUKAART

Geef je vrienden, kennissen of familie het ultieme fitte cadeau en ga voor een cadeaukaart! Leuk verpakt, in strak design en perfect voor de feestdagen.

vanaf € 15,00

VERRAS JE WORKOUT BUDDY, VRIEND OF MAN MET DEZE TOFFE CADEAUS!



SURPRISE SNACK BAG

Verras jezelf of iemand anders met de Surprise Snack Bag! Een tas bomvol lekkere snacks die je tegen een scherpe prijs kunt uitproberen.

€ 12,90

BRIEF AESTHETIX ERA

Perfect underwear is een onmisbare basis in je kledingkast. De briefs van Aesthetix Era zijn comfortabel en voorzien van een zachte tailleband en de juiste pasvorm.

€ 17,95



TRAININGS-HANDSCHOENEN

Een betere grip, meer comfort en extra ondersteuning zijn een paar voordelen van deze luxe leren trainingshandschoenen met wrist wraps. Perfect voor de gymrats!

€ 6,90



EET ALS EEN ATLEET

Goede voeding is voor iedere sporter belangrijk. Niet alleen om fit te blijven, maar ook om beter te herstellen en te presteren. Hoe, wat en waarom lees je allemaal in Eet als een atleet!

€ 23,50



TRAININGSWIEL

Het ideale accessoire om je buikspieren, schouders en rug te trainen. De handvatten van het trainingswiel zijn voorzien van foam voor een comfortabele en stevige grip.

€ 14,90

PRESENT TIME!

OP ZOEK NAAR EEN LEUK EN SPORTIEF CADEAU SPECIAAL VOOR JE VRIENDIN OF VROUW, MAAR HEB JE GEEN IDEE WAAR JE MOET BEGINNEN? OP DEZE PAGINA STAAN EEN AANTAL LEUKE CADEAUSUGGESTIES!

CYCLONE CUP

De gepatenteerde Cyclone Shakebeker staat voor onverwoestbare kwaliteit en ongekende mixresultaten. Met handig afschroefbaar compartiment aan de onderkant.

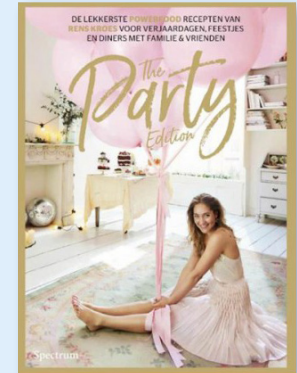
€ 9,90



MINI BLENDER

De Mini Blender bestaat uit een 10-delige set waar je de lekkerste shakes en smoothies mee kunt maken. Ook geschikt om koffiebonen en kruiden mee te malen.

€ 26,50



THE PARTY EDITION

Het nieuwste boek van Rens Kroes is een verzameling van de lekkerste powerfood recepten voor verjaardagen en diners met familie & vrienden.

€ 19,99



FLOWER TIGHT

Deze vrolijke tight van Only Play is niet alleen heel comfortabel, maar ook de perfecte subtiele eyecatcher om je sportoutfit op te fleuren.

€ 34,99

SMART LIFESTYLE

Neem afscheid van strenge diëten en stap over op een Smart Lifestyle! Met maar liefst 75 low carb recepten, handige tips en tricks en uitdagende home workouts.

€ 12,50



DONUT-MAKER

Heb je geen cadeau inspiratie? Don(u)'t worry! Deze leuke donutmaker is het perfecte cadeau waarmee je in een handomdraai heerlijke, healthy donuts maakt.

€ 32,90



ORIANA SPORT BH

Deze toffe BH geeft optimale steun, heeft een elastische band en is voorzien van een braid model. De perfecte basic voor elke workout!

€ 26,99

FOAMROLLER

Een foamroller werkt als een massage. Het ontspant hard getrainde spieren en heeft een positieve invloed op de rekbaarheid van spieren. Perfect voor meer kracht en stabiliteit!

€ 13,90



SOPHIA SNEAKERS

Maak je sportoutfit helemaal compleet met deze gave sneakers! De sneakers zijn voorzien van een flexibele loopzool, zijn super comfortabel en bieden de juiste ondersteuning.

€ 29,90



JE KERSTDINER IS NATUURLIJK NIET COMPLEET ZONDER EEN SPECTACULAIR KERSTDESSERT! BEN JE ER NOG NIET HELEMAAL OVER UIT WELK DESSERT JE OP TAFEL ZET? STEEL DAN DE SHOW MET ÉÉN VAN ONZE HEALTHY KERSTDESSERTS!



Kerst

DESSERTS

MINI NEW YORK CHEESECAKE

6 MINI CHEESECAKES

INGREDIËNTEN

- × 100 gram **Crunch & Cream Cookies*** of **Oreo's**
- × 8 gram (± ½ tl) **kokosolie***
- × 225 gram **magere kwark**
- × 75 gram **roomkaas light**
- × 2 **eieren**
- × 2 maatscheppen **Whey Perfection*** Vanilla

OPTIONEEL

- × Snufje **vanillepoeder***
- × **Fruit** ter garnering, bijv. bosbessen
- × **Kerstdecoratie**, bijv. sterretjes

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 160 graden. Doe de koekjes in een keukenmachine of blender en maal fijn. Verhit de kokosolie in een steelpan op het vuur totdat de olie geheel is gesmolten. Vet 8 muffinvormpjes in met een klein deel van de gesmolten kokosolie. Doe de gemalen koekjes in een kom en voeg het resterende deel kokosolie toe. Kneed door elkaar tot een samenhangend mengsel en verdeel over de bodem van de 8 muffinvormpjes. Druk goed aan tot een stevige bodem. Ga verder met de cheesecake vulling door de magere kwark, roomkaas light, eieren en het eiwitpoeder samen te voegen in een kom. Roer goed door met een garde tot een klontvrij beslag. Verdeel het beslag over de 8 vormpjes in het bakblik. Bak de mini cheesecakes gaar in 20-30 minuten in het midden van de oven. Haal uit de oven en laat goed afkoelen. Zet daarna nog voor minstens 2 uur in de koelkast om verder op te stijven. Garneer met vers fruit en leuke decoratieprikkers.

VOEDINGSWAARDE, PER MINI CHEESECAKE

ENERGIE 204 KCAL | VET 10 G | KOOLHYDRATEN 9,5 G
VEZELS 2 G | EIWITTEN 17,5 G

Verkrijgbaar bij Body & Fit



WIL JE ER HELEMAAL EEN
feestje VAN MAKEN?
SERVEER DE TAART DAN
MET *sterretjes!*



CHOCOLADE DRIP CAKE MET VERSTOPTE GROENTE EN EXTRA EIWITTEN!

12 PORTIES

INGREDIËNTEN VOOR DE TAART

- × 6 eieren
- × 1 el kokosolie*, gesmolten
- × 100 gram kokosbloesemsuiker*
- × 2 maatscheppen Whey Perfection*, Vanilla
- × Snufje zout
- × 1 tl bakpoeder
- × 60 gram cacao poeder*
- × 80 gram yoghurt
- × 100 gram amandelmeel*
- × 150 gram havermeel (Ultra Fine Oats*)
- × 1 ½ courgette

VOOR DE VULLING

- × 500 gram stevige Griekse yoghurt 0% vet
- 1 maatschep Whey Perfection*, Vanilla
- × 2 el cacao poeder*
- Optioneel × ½ el honing*

VOOR DE DRIPS EN DECORATIE

- × 100 gram pure chocolade >70%*
- × 75 gram WheyChoco*

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 graden. Mix de eieren met de kokosolie en kokosbloesemsuiker in een kom met een mixer. Voeg de overige ingrediënten voor de taart (behalve de courgette) toe en roer door tot een klontvrij beslag. Voeg als laatste de geraspte courgette toe en roer nogmaals goed door. Vet een taartvorm in met kokosolie en giet het beslag in de taartvorm. Bak de taart gaar in 50-60 minuten in het midden van de oven. Laat de taart goed afkoelen op een rooster.

Snijd de afgekoelde taart in 3 gelijke gedeeltes. Leg de bodem op een mooi bord of taartplateau. Maak de vulling door de Griekse yoghurt te mengen met het eiwitpoeder, cacao poeder en honing en meng door elkaar met een garde. Doe het mengsel in een spuitzak of verdeel met een spatel op de bodem van de taart. Leg het middelste deel van de taart erbovenop en besmeer ook deze weer met het kwarkmengsel. Maak het af door het bovenste deel van de taart erop te leggen en besmeer de taart bovenop en rondom met het resterende mengsel.

Smelt de chocolade au bain-marie en laat even afkoelen. Verdeel met een lepel de chocolade over de bovenkant van de taart. Maak drips door met een lepel de chocolade over de randen van de taart te laten gaan. Doe de WheyChoco in een spuitzak en maak mooie torentjes om de taart mee te versieren.

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE (1/12E)

ENERGIE 372 KCAL | VET 18 G |
KOOLHYDRATEN 29 G | VEZELS 6,5 G |
EIWITTEN 21,5 G

SPORTIEVE UITJES

TIJDENS DE FEESTDAGEN

Geen zin om de feestdagen thuis op de bank door te brengen? Er zijn genoeg sportieve activiteiten te bedenken tijdens de feestdagen zodat je toch in beweging kunt zijn. Zo hoeft jij je niet zo schuldig te voelen over dat extra pak kerstkoekjes. En wie weet krijg je de hele familie wel mee!

1 INDOOR SKIËN
Om een dagje te skiën hoeft je niet écht de sneeuw op te zoeken, ook in eigen land of bij onze Duitse burens kun je hiervoor terecht. Met een beetje geluk zitten er zelfs speciale feestdagen arrangementen tussen! Neem eens een kijkje bij Snow World in Zoetermeer en Landgraaf. Ook Alpincenter Bottrop in Duitsland is goed te bereiken vanaf Nederland, dat is de langste skihal ter wereld!

2 SCHAATSEN
Indoor of outdoor schaatsen, tijdens de feestdagen zijn beide natuurlijk een

optie. Met de vele kerstmarkten rond deze periode vind je ook de nodige ijsbanen. Lekker schaatsen met kerstmuziek op de achtergrond, knipperende kerstlichtjes en een warme kop chocolademelk na afloop. Dat is toch ontzettend knus? De Grote Markt van Groningen zal dit jaar weer een echte hotspot zijn, met een overdekte ijsbaan van ruim 900 m² die maar liefst 53 dagen geopend zal zijn! Wil je helemaal in de sfeer komen? Ook bij Paleis Het Loo zal een schaatsbaan zijn, welke rond de feestdagen omgetoverd zal worden tot Winterpaleis het Loo.

3 TRAMPOLINE PARK
Inmiddels heeft het zich tot een ware trend ontwikkeld, de trampoline parken nemen langzaam maar zeker hun plek in binnen Nederland. Zowel jong als oud kan zich in zo'n park uitleven, maar vergis je niet! Het is een behoorlijk fysieke bezigheid. Met een uurtje rondspringen kun je tussen de 400 en 500 calorieën verbranden. Yes, dat zijn weer een paar oliebolletjes!



4 KLIMMEN
Oké, misschien geen echte bergen en ook geen sneeuw. Maar een dagje indoor wandklimmen zorgt naast een ultieme beleving ook voor een goede workout. Je kunt er wel 350 tot 400 calorieën per half uur mee verbranden! Klimmers zijn doorzetters, ben jij dat ook? Verschillende klimhallen zullen tweede kerstdag geopend zijn, onder andere Yosemite in Zwolle en Mountain Network in Arnhem. Houd er wel rekening mee dat je bij de meesten van te voren even moet reserveren.

5 FUN CURLING
Mocht het je lukken om de hele familie in beweging te krijgen, dan kun je ook zonder schaatsen het ijs op! In onder andere Den Haag kun je zo'n leuk evenement laten organiseren via verschillende evenementbureaus. Samenwerking zal cruciaal zijn tijdens een potje curling. Rondglijden met een bezem om de stenen zo dicht mogelijk bij het centrum te krijgen, wie heeft de beste curling skills in jouw familie? Om het spel af te maken wordt er nog een potje Human Icebowling gespeeld; een tiental kegels neerhalen met een persoon op een slee, een leuke dag gegaande!



6 LANGLAUFEN
Ja, zelfs dit kun je doen in ons eigen landje. Bind de lange latten maar alvast onder, want onder andere op de Veluwe kun je deze sport beoefenen. Zelfs wanneer er geen sneeuw ligt! Langlaufen is de ideale manier om in beweging te zijn en tegelijkertijd optimaal te genieten van een mooie omgeving. Daarnaast is het een vriendelijke sport voor de gewrichten en een prima activiteit voor nog fitte ouderen, ook nu kun je weer met de hele familie op pad.

7 OBSTAKEL RUN
Het seizoen voor de obstakel runs komt inmiddels ten einde, maar op het vaste parcours van Flevonice kun je het hele jaar terecht, zelfs tijdens de kerstdagen! Je kunt hier kiezen uit 3, 6 of 9 km met ruim 50 obstakels. De baan is

gebaseerd op een mariniersstormbaan, met veel water en modder. Mocht Biddinghuizen wat te ver voor je zijn, dan kun je natuurlijk ook een bos in de buurt opzoeken en hier zelf op avontuur gaan!

8 LASERGAMEN
Ga de onderlinge strijd aan en bevind je in een wereld vol spanning met lasergamen. Gewapend met je laser-gun ga je in een donkere ruimte op zoek naar tegenspelers en probeert deze uit te schakelen. De tegenspelers proberen jou echter ook uit te schakelen, je zult dus snel moeten ontwijken en wegduiken. Daar komt zeker een stukje behendigheid en inspanning bij kijken. Gemiddeld kun je met lasergamen wel 200 tot 500 calorieën per sessie verbranden. Daarnaast draagt het bij aan je focus en hand-oog coördinatie. Leuker kunnen wij de feestdagen niet maken!

De nieuwste producten in onze webshop

NIEUW!

@THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

CRUNCH & CREAM COOKIES

Het lekkerste koekje ooit is eindelijk verkrijgbaar in een suikerarme versie en met extra eiwit! Perfect om van te genieten als tussendoortje in een dieet of bij een sportieve lifestyle. So crunchy, so delicious!

€ 4,90



BODY & FIT ORGANIC

Maak kennis met onze gloednieuwe lijn; Body & Fit Organic! De beste producten zijn vanaf nu ook verkrijgbaar in een biologische versie. De Body & Fit Organic producten zijn van hoge kwaliteit, uitstekend van smaak en uiteraard geheel biologisch.

Snack verantwoord en kies voor biologisch! Amandelmeel, Cacao Nibs, Cacao Poeder, Maca Poeder, Gemalen Kokos, Kokosmeel, Goji Bessen, Quinoa, Hennepeiwit, Chiazaad en Bananenpoeder zijn allemaal biologisch verkrijgbaar. Heerlijk van smaak en met veel goede voedingsstoffen. Meel om heerlijk mee te bakken of superfoods als toevoeging aan je kwark, yoghurt of smoothies. **Vanaf € 3,90**



CREATINE, BCAA & GLUTAMINE

Creatine, BCAA's en Glutamine zijn ongetwijfeld de meest gecombineerde supplementen door atleten en sporters. Om het je gemakkelijk te maken hebben wij een kant-en-klare mix gemaakt met Creapure® Creatine, BCAA 2:1:1 en L-Glutamine.

€ 12,50



BIOLOGISCHE PINDAPASTA - CHILI

Onze Biologische Pindapasta bestaat voor de volle 100% uit vers gebrande en vermalen biologische pinda's. De smaak en textuur van onze biologische pinda's is uniek en waanzinnig lekker! Vooral de Biologische Pindapasta met chili is een bijzonder verrassende combinatie! **€ 3,25**

SMART CAKE BARS

Geniet van heerlijk zachte, smeuïge en suikerarme cakejes. De Smart Cake Bars zijn hoog in eiwitten, bevatten slechts 140 calorieën en zijn handig per stuk verpakt. Genieten maar! **€ 4,25**



MUSCLE & FLEX

Bij een actieve lifestyle heb je de juiste ondersteuning nodig. Kies dan alleen voor het allerbeste en ga voor Muscle & Flex Support. Een premium formule met magnesium, calcium, vitamine D en K2 ter ondersteuning van soepele en sterke spieren en het behoud van sterke botten.

€ 5,90

PERFECT CUTS

Perfect Cuts is een precisiemix van maar liefst 9 hoogstaande ingrediënten waaronder groene thee extract, cafeïne, groene koffie extract en garcinia cambogia. Perfect als aanvulling voor de veeleisende mannelijke en vrouwelijke sporter!

€ 14,90



SMART LEMONADE

Dol op limonade, maar niet zo'n fan van de suikers? Kies dan slim en ga voor Smart Limonadesiroop! Vrij van kunstmatige kleurstoffen, aspartaam en toegevoegde suikers. Met 500 ml Smart Limonadesiroop maak je maar liefst 35 glazen Smart Limonade. **€ 1,90**

HARDCORE WORKOUT

VAN EEN EUROPEES KAMPIOEN

AVNI ÖZYURT KUN JE KENNEN VAN ZIJN INSTAGRAM ACCOUNT @ AVNIOZYURT.OFFICIAL OF UIT ONZE EERDERE PUBLICATIES. DE IFBB A-ATLEET TIMMERT AARDIG AAN DE WEG EN IS DIT JAAR ZELFS EUROPEES KAMPIOEN MEN'S PHYSIQUE GEWORDEN! ALS KERS OP DE TAART SLEEPTE HIJ OOK DE OVERALL TITEL BINNEN.

AVNI IS ON FIRE EN VERKLAPT HET GEHEIM VOOR EEN IMPOSANTE BORSTKAS EN TRICEPS ALS HOEFIJZERS. KUN JIJ HET AAN?



Borst

BENCH PRESS

4X 10-12 HERHALINGEN

1 MINUUT RUST TUSSEN DE SETS

- ★ Ga liggen op een bankje met een licht holle rug waarbij je je billen op de bank houdt en je voeten stevig op de grond.
- ★ Breng je schouderbladen naar elkaar toe met je schouders naar achteren.
- ★ Je ellebogen breng je licht naar binnen toe. Je polsen houd je recht onder de stang, iets breder dan schouderbreedte.
- ★ Adem in wanneer je de barbell laat zakken en adem uit wanneer je de barbell omhoog drukt. Probeer je borstpieren goed aan te spannen.

CHEST CABLE CROSSOVER

4X 12-15 HERHALINGEN

1 MINUUT RUST TUSSEN DE SETS

- ★ Begin met een gespreide houding in het midden van de kabelmachine. Zorg dat de kabels net onder schouderhoogte zijn.
- ★ Pak de handgrepen vast met je handpalmen naar voren gericht en zorg dat je armen parallel aan de grond zijn.
- ★ Probeer je ellebogen heel licht gebogen te houden tijdens de uitvoering.

- ★ Span je borstpieren aan, beweeg je handen naar elkaar toe en kruis ze over elkaar.

INCLINE CHEST PRESS MET DUMBBELLS

4X 10-12 HERHALINGEN - 1 MINUUT RUST TUSSEN DE SETS

- ★ Stel het bankje in zodat deze op een hoek van 30/40 graden komt te staan.
- ★ Ga op het bankje liggen, zorg dat je onderrug en je billen contact houden met de bank en houd je voeten stevig op de grond.
- ★ Houd de dumbbells iets breder dan schouderbreedte boven vast en laat ze zakken tot een hoek van 90 graden naast je schouders en duw ze in dezelfde lijn weer terug naar boven.
- ★ Houd je ademhaling ritmisch, adem in als je het gewicht laat zakken en adem uit als je uitstoot.

INCLINE DUMBBELL FLY

4X 12-15 HERHALINGEN

1 MINUUT RUST TUSSEN DE SETS

- ★ Pak een set dumbbells en een bankje en stel deze in op een hoek van 50/60 graden. Iets meer rechtop dan tijdens de incline chest press met dumbbells dus.



- ★ Ga liggen op het bankje en strek je armen uit met de dumbbells boven je borst. Een neutrale greep, met de handpalmen naar elkaar toe is de starhouding van deze oefening.
- ★ Laat de dumbbells zijwaarts zakken en rek je borstspier goed op.
- ★ Zorg ervoor dat je ellebogen licht gebogen blijven, en laat de dumbbells zakken tot borsthoogte.

> DIPS TILL FAILURE

1 MINUUT RUST TUSSEN DE SETS

- ★ Pak beide steunen vast, strek je armen en til je benen van de grond.
- ★ Laat jezelf rustig zakken door je armen te buigen. Door iets voorover te leunen leg je meer de nadruk op je borstspieren.
- ★ Kom omhoog door je armen weer beheerst te strekken.

Triceps

TRICEPS PULLDOWN

4X 10-12 HERHALINGEN

- ★ Sta met je gezicht richting het apparaat. Houd je rug recht, buig je knieën licht en zet je voeten op heupbreedte. Zorg dat de kabel op de hoogste stand bevestigd is.
- ★ Pak de stang met een bovenhandse greep op schouderbreedte vast.
- ★ Strek je armen en breng de stang beheerst richting je middel. Aandachtspuntje: houd je ellebogen in je zij gedurende de oefening. Alleen je onderarmen zijn in beweging.
- ★ Buig hierna je armen weer. De stang keert terug naar de startpositie.

TRICEPS ROPE PUSHDOWN

4X 12-15 HERHALINGEN

- ★ Stel het apparaat (net als bij de triceps pulldown) hoog in zodat je een volledige range of motion kunt maken.
- ★ Houd je rug recht en leun iets voorover. Pak het touw over-



hands vast, dus met de handpalmen naar beneden gericht.

- ★ Je bovenarmen en ellebogen houd je vervolgens in je zij en je onderarmen dienen hierbij parallel te zijn met de grond.
- ★ Duw het touw naar beneden totdat beide armen gestrekt zijn en je je triceps goed kunt aanspannen.
- ★ Houd deze positie kort vast en breng vervolgens het gewicht gecontroleerd weer terug naar de beginpositie door je armen te buigen.

SKULL CRUSHERS

4X 10-12 HERHALINGEN

- ★ Pak een EZ-Bar of een rechte barbell (naar voorkeur) vast met bovenhandse grip.
- ★ Ga liggen en breng het gewicht recht boven je waarbij je je armen volledig strekt.
- ★ Breng het gewicht langzaam naar beneden tot je voorhoofd. Dit doe je door je armen te buigen. Houd je ellebogen hierbij recht voor een volledige span-

ning op de triceps. De ellebogen dienen gedurende de hele oefening naar voren te wijzen.

- ★ Houd het gewicht even vast boven je voorhoofd en breng het vervolgens terug naar de beginhouding door je armen te strekken.

WE WANT MORE!

Avni is een groot fan van intensiveringstechnieken zoals dropsets en supersets. Ben jij hier al aan toe of ben je benieuwd wat dit is? Kijk dan HIER voor meer over deze trainingsmethode.

Meer zien van wat Avni doet op het gebied van training en voeding? Volg Avni op INSTAGRAM en FACEBOOK, want van wie kun je meer leren over training en voeding, dan van een Europees Kampioen?



SHAPING YOUR BODY IS ALL ABOUT MAKING THE RIGHT CHOICES



Of je nu gaat voor een ultieme killer body, een slanker lichaam, of healthy lifestyle; bij Body & Fit vind je alles wat je nodig hebt. Bereik je doel met de best passende producten! Kom je er niet uit? Dan kun je rekenen op professioneel advies van onze deskundigen.

MAKE IT HAPPEN →

[BODYENFITSHOP.NL](https://www.bodyandfit.nl)

BODY&FIT[®]
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

MAKE YOUR OWN GIFTS

WAT IS ER LEUKER DAN
PERSOONLIJKE CADEAUS?
EEN PERSOONLIJK CADEAU
DAT JE HELEMAAL ZELF HEBT
GEMAAKT NATUURLIJK! HET IS
OOK NOG EENS HEEL GEMAK-
KELIJK EN JE LAAT ZIEN AAN
DE ONTVANGER DAT JE ÉCHT
JE BEST HEBT GEDAAN. MAAK
EEN HEERLIJKE CHOCOLADE
GRANOLA EN VERPAK HET IN
EEN FEESTELIJKE POT OF
VERRAS IEMAND MET WAAN-
ZINNIG LEKKERE HOMEMADE
CHOCOLADE!

CHOCOLATE BARK

INGREDIËNTEN

- × 500 gram **Smart Chocolate - stevia** of **pure chocolade >70%***
- × Toevoegingen zoals **noten***, **zaden***, **popcorn***, **gepofte quinoa*** etc.

BEREIDINGSWIJZE

Smelt de chocolade au bain-marie.
Bekleed een ovenschaal of bakplaat
met bakpapier.
Meng de chocolade met je favoriete
toevoegingen en giet in de ovenschaal.
Zet in de koelkast om de chocolade
hard te laten worden.
Breek in ongelijke stukken en verpak
feestelijk als cadeau.

CHOCO-COCONUT GRANOLA

- × 150 gram **havermout***
- × 50 gram **speltvlokken***
- × 50 gram **gepofte quinoa***
- × 30 gram **gemalen kokos***
- × 1 el **chiazaad***
- × 60 gram **noten***, bijv. **walnoten*** en **hazelnoten***
 - × Snuffje **zout**
- × 15 gram **kokosbloesemsuiker***
 - × 2 el **honing***
 - × 25 gram **kocosolie***
 - × 30 gram **cacaopoeder***

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat of groot bakblik met bakpapier.

Meng de havermout, speltvlokken, gepofte quinoa, kokos, chiazaad, noten en zout in een grote kom.

Doe het zeezout samen met de kokosbloesemsuiker, honing, cocosolie en cacao-poeder in een klein pannetje.

Zet het pannetje op het vuur en roer goed door elkaar totdat de cocosolie gesmolten is en er een gladde massa ontstaat.

Doe het cacaomengsel in de grote kom bij de droge ingrediënten en meng dit goed door elkaar.

Verdeel de granola over de bakplaat of het bakblik en bak de granola 15 minuten in de oven.

Vergeet niet om af en toe even te kijken en om te scheppen. Elke oven is verschillend en soms kan het te snel gaan.

Laat de granola afkoelen en bewaar in een grote glazen pot.

Verkrijgbaar bij Body & Fit



KERST* WORKOUT

TIJDENS DE FEESTDAGEN BEN JE VAAK WAT MINDER SNEL IN DE SPORTSCHOOL TE VINDEN, MAAR JE WIL NATUURLIJK WEL IN SHAPE BLIJVEN. HERKENBAAR? MET DEZE TIPS KUN JE VAN HET KERSTGEVOEL GENIETEN ÉN MEER BEWEGEN!

LET'S GO FOR A WALK!

Lekker de frisse lucht in na de kerstbrunch kan heerlijk zijn. Naar het bos of naar het strand, lekker uitwaaien! Wil je liever wandelen in de avond wanneer alle lichtjes aan zijn, dan kan dat ook. Je kunt door het wandelen namelijk het volle gevoel kwijt-raken van het kerstdiner.

HARDLOPEN

In de ochtend een rondje hardlopen, heerlijk! Daarna aanschuiven bij het ontbijt, zo begin je de dag direct goed. Uit een Engels onderzoek blijkt namelijk dat we op een kerstdag wel 6000 calorieën eten! Liever een wedstrijd hardlopen met kerst? Vaak worden er speciale kerst hardloopwedstrijden georganiseerd zoals de SantaRun! Wie wil er nu niet hardlopen in een kerstmanpak ;)

YOUTUBE

Het is koud buiten, laat licht en snel donker. Blijf je liever binnen met kerst dan snappen wij dat best! Tegenwoordig zijn er tal van filmpjes online te vinden op bijvoorbeeld YouTube met complete workouts. Ideaal; een passende workout zoeken is nog nooit zo gemakkelijk geweest. Check bijvoorbeeld Foodie-ness met haar killer ABS workout.

DOE EEN KORTE WORKOUT!

Wil jij toch lekker een korte workout doen, maar is je sportschool net als vele andere sportscholen gesloten? Dan hebben wij de perfecte 15 minuten workout voor je! En het beste nieuws: je kunt hem lekker binnen doen.

P.S. Een leuke kerstmuziek playlist zorgt voor een toffe kerstsfeer!



TRAIN DIE CALORIEËN ER WEER AF!

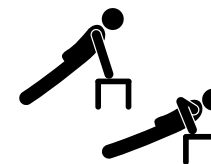


Oefening 1

TOUWTJE SPRINGEN

3X 50 SECONDEN - 10 SECONDEN RUST TUSSEN DE SETS

★ **NODIG:** Springtouw
Geen springtouw? Vervang het door knieheffen.



Oefening 2

TAFEL PUSH-UP

3X 15 HERHALINGEN - 10 SECONDEN RUST TUSSEN DE SETS

★ In tegenstelling tot een gebruikelijke push-up, steun je niet met je handen op de grond, maar op een verhoogd platform zoals een stoel of tafel.
★ Druk je tenen in de grond en plaats je handen op schouderhoogte op de verhoging.
★ Span je buikspieren aan en druk je ellebogen in je zij. Houd je nek in een rechte lijn met je rug, je kijkt dus naar de verhoging. >

- > ★ Druk jezelf vanuit deze positie omhoog door je ellebogen te strekken. Belangrijk is dat je lichaam recht blijft tijdens de uitvoering van de oefening.
- ★ Zodra je ellebogen gestrekt zijn, ga je weer naar de startpositie door je ellebogen beheerst te buigen



Oefening 3 SPLIT SQUATS

3X 50 SECONDEN - 10 SECONDEN
RUST TUSSEN DE SETS.
TE MAKKELIJK? GEBRUIK GEWICHTEN (DENK BIJVOORBEELD AAN FLESSEN WATER) OM HET ZWAARDER TE MAKEN.

- ★ Zet je ene been voor je andere been, door een grote stap naar voren te doen. Richt je tenen recht vooruit.
- ★ Houd je handen op je heupen en maak een squat-beweging: zak door de knie van je voorste been. De hiel van je achterste voet komt hierdoor iets van de vloer en zorg dat de knie van je achterste been bijna de grond raakt.
- ★ Ga terug naar de startpositie door de knie van je voorste been te strekken. Zet je voeten niet naast elkaar, maar houdt de afstand tussen je voeten steeds hetzelfde.

Oefening 1 MOUNTAIN CLIMBERS

3X 50 SECONDEN - 10 SECONDEN
RUST TUSSEN DE SETS

- ★ Begin op je handen en knieën
- ★ Til je knieën van de grond, zodat je op je handen en tenen steunt.



Oefening 5 PLANKEN

3X 50 SECONDEN - 10 SECONDEN
RUST TUSSEN DE SETS

- ★ Zet je onderarmen en voeten op heupbreedte op de grond en houd je lichaam gestrekt als een rechte plank.
- ★ Houd dit zo 50 seconden vol als je kan en span je lichaam goed aan.



Oefening 6 SIT UPS

3X 15 HERHALINGEN - 10 SECONDEN
RUST TUSSEN DE SETS

- ★ Ga op je rug liggen met je voeten plat op de grond en je knieën iets gebogen. Houd je handen achter of naast je nek of achterhoofd, of gekruist over je borst.
- ★ Beweeg je schouders richting je middel. Je maakt een krullende beweging. Belangrijk is om NIET aan je hoofd of nek te trekken! De kracht moet puur vanuit de buikspieren komen.
- ★ Zodra de achterkant van je schouders en het bovenste deel van je rug van de grond af is gekomen beweeg je gecontroleerd terug naar de startpositie.



BODY&FIT®

CRUNCH & CREAM COOKIES

NIEUW!

DELICIOUS
COOKIES
- FILLED WITH -
CREAM



WHEY
PROTEIN

LOW
SUGAR



Sooooo... delicious!

NU VERKRIJGBAAR BIJ BODYENFITSHOP.NL

NEW YEAR, **2018** NEW GOALS!

2017 VLIEGT VOORBIJ, 2018 IS IN AANTOCHT. DE BABYLONIËRS WAREN RUIM 4000 JAAR GELEDEN DE EERSTEN MET GOEDE VOORNEMENS, DOOR AAN DE GODEN TE BELOVEN DAT AAN HET BEGIN VAN HET NIEUWE JAAR DE SCHULDEN AFBETAALD Zouden WORDEN. ER Zouden IN DE VELE EEUWEN DAARNA VELE GESLAAGDE EN MINDER GESLAAGDE VOORNEMENS VOLGEN.

HEB JIJ MOEITE GEHAD OM DE GOEDE VOORNEMENS VOOR 2017 TE REALISEREN OF VOL TE HOUDEN? VREES NIET, 2018 GAAT JOUW JAAR WORDEN. WE HELPEN JE MET EEN VIJFTAL TIPS ZODAT JIJ JE DOELEN VERMORZELD!

ZORG DAT JE DOELEN HAALBAAR ZIJN

Wees reëel: hoe fraai een droom of doel ook kan zijn, als deze niet reëel is, zal dit louter zorgen voor teleurstellingen. Zo is de kans klein dat je op je 65e nog profvoetballer gaat worden. Daarnaast doe je er verstan-

dig aan om het aantal goede voornemens te beperken. Hoe meer goede voornemens je voor ogen hebt, des te meer je je energie over deze doelen moet verspreiden. Een uitgeput brein heeft minder wilskracht, is gebleken uit onderzoek van Stanford University.

Ook is het relevant wat de strekking van je nieuwe voornemen is: Stanford-psycholoog Kelly McGonigal stelt dat goede voornemens vooral mislukken op basis van 'wat moet'. Een voornemen kiezen welke vol-doening en energie geeft, is dus aan te raden. Of dit nu het leren bespelen van een instrument of het maken van een reis is, 2018 is jouw jaar!

METEN IS WETEN EN SCHRIJVEN IS BLIJVEN

Deel een omvangrijk doel op in kleine tussentijdse doelen. Tussentijdse doelen en checks laten je zien waar je staat en wat er moet gebeuren om het einddoel te behalen. Is het verstandig om je dieet aan te passen, moet de hand op de knip of dien je een extra training in te plannen? Dit kun je pas constateren als je weet waar je staat. Wees daarnaast concreet wat betreft het bepalen van doel-

stellingen. 'Fit worden in 2018' is een erg nobel streven, maar ook een erg vaag streven. Zorg dat je doelstellingen meetbaar zijn. Zonder meetbare doelstellingen zullen tussentijdse checks niet te realiseren zijn. Door je doelen en behaalde resultaten op te schrijven, kun je deze regelmatig bekijken en je jezelf herinneren aan waar je het allemaal voor doet. Je zult zien dat je motivatie hierdoor een stuk gemakkelijker te behouden is en de kans op het behalen van de doelstellingen aanzienlijk vergroot wordt.

SPREAD THE WORD

Je staat er niet alleen voor; er zijn ongetwijfeld meerdere mensen met dezelfde voornemens als jij. Wellicht zelfs in je omgeving. Vertel mensen die je vertrouwt wat jouw goede voornemens zijn. Zij kunnen je ondersteunen en rekening houden met je wensen. Met een beetje geluk tref je een ervaringsdeskundige die je kan voorzien van handige tips en tricks!

Daarnaast creëer je een soort externe druk door te vertellen wat je goede voornemens zijn; je wil jezelf niet teleurstellen maar stiekem de buitenwereld natuurlijk ook niet. Spread the word en laat zien dat je over voldoende wilskracht en ruggengraat beschikt!

ZORG VOOR EEN BELONINGSSYSTEEM

Of je goede voornemens en doelen nu te maken hebben met sigaretten, geld of je lichaamsgewicht, de kans is groot dat je uit je comfortzone moet treden. Door jezelf te belonen wanneer een tussentijds doel behaald is, zul je gemakkelijker de nieuwe gedragingen of deze nieuwe levenswijze kunnen volhouden. Je doet er verstandig aan om je beloningen niet in strijd te laten zijn met je doelen en voornemens. Drie maanden gestopt met roken? Vier dit niet met een sigaret, maar neem jezelf mee uit eten of vier het thuis op de bank met een leuke film en een goed glas wijn bijvoorbeeld.

SOCIAL MEDIA: EEN BRON VAN INSPIRATIE

Sociale media zijn inmiddels niet meer weg te denken uit ons dagelijkse patroon. Vrijwel iedereen heeft een rolmodel. Met name Instagram staat vol met inspirerende personen. Of dit nu een topsporter is, een supermodel of je favoriete kok: speur zijn of haar sociale media kanalen af en leer. Natuurlijk kun je ook zelf een eigen social media account aanmaken. Deel je ervaringen en prestaties en wees zelf een bron van inspiratie!

TOT SLOT: EEN GOED BEGIN IS HET HALVE WERK!

De Universiteit van Scranton heeft geconcludeerd dat wie zijn of haar goede voornemens gedurende drie maanden weet vol te houden, hier de rest van het jaar vaak ook in slaagt. Laat je dus niet afschrikken door het feit dat een jaar 365 dagen, 12 maanden of 525.600 minuten duurt: Rome is ook niet in één dag gebouwd.

MAKE IT HAPPEN →

P.S. MAAK GEEN GOEDE VOORNEMENS OP
oudjaarsavond. VAAK SPREEKT DAN DE DRANK
EN IS PUNT 1 AL NIET TE REALISEREN.

Healthy OLIEBOLLEN

BIJ OUD EN NIEUW DENKEN WIJ AAN OLIEBOLLEN! MAAR ZOU HET NIET FIJN ZIJN OM EEN VERANTWOORDE VERSIE OP TAFEL TE ZETTEN? DAT KAN MET DIT OVERHEERLIJKE RECEPT OP BASIS VAN ULTRA FINE OATS. DE VERANTWOORDE BOLLEN WORDEN NAMELIJK IN DE OVEN KLAARGEMAAKT. GA KNALLEND HET NIEUWE JAAR IN MET DEZE SUPER LEKKERE HEALTHY OLIEBOLLEN!

VOOR 18 OLIEBOLLEN

INGREDIËNTEN

- × 400 gram **haverveel***
(Ultra Fine Oats)
- × 3 maatscheppen **Whey Perfection**, Vanilla*
- × 350 ml **warm** water
- × 14 gram **gedroogde gist**
- × 50 g **kokosbloesemsuiker***
 - × 2 tl **kaneel**
 - × 1 tl **zout**
- × 200 gram **rozijnen***
- × **Smart Cooking Spray***

Om de oliebolletjes in te rollen

- × 50 gram **poedersuiker**

BEREIDINGSWIJZE

Laat de rozijnen 10 minuten wellen in water en laat goed uitlekken.

Meng alle ingrediënten van de oliebolletjes met een mixer tot een glad beslag.

Laat het beslag 1,5 uur rijzen onder een vochtige doek op een warme plek (40 - 50 graden). Verwarm de oven voor op 200 graden.

Maak met een ijsknijper afgestreken bolletjes, laat deze in het poedersuiker vallen en rol ze hier door zodat ze niet meer plakken.

Leg de bolletjes op een met bakpapier beklede bakplaat en spray deze in met Smart Cooking Spray.

Bak de bolletjes voor 10 - 15 minuten goudbruin in de oven.

TIP
GEBRUIK IN
PLAATS VAN
POEDERSUIKER
STEVIA POEDERSUIKER*

VOEDINGSWAARDE, PER OLIEBOL

ENERGIE 165 KCAL | VET 2 G | KOOLHYDRATEN 29,5 G | VEZELS 3 G |
EIWITTEN 7,5 G

Verkrijgbaar bij Body & Fit

DOWNLOAD NU GRATIS

EIWITTEN ZIJN BELANGRIJK VOOR IEDEREEN EN ZORGEN VOOR EEN STERK EN FIT LICHAAM. MAAR HOE ZORG JE ERVOOR DAT JE IEDERE DAG VOLDOENDE EIWITTEN BINNENKRIJGT? MET EIWITPOEDER! LEES ER ALLES OVER IN ONS NIEUWE E-BOOK: **PROTEIN POW(D)ER**. DOWNLOAD NU GRATIS EN MAAK DE HEERLIJKSTE RECEPTEN!

INCLUSIEF LEUKE FACTS EN TIPS
OVER EIWITPOEDER EN MAAR
LIEFST 24 EIWITRIJKE RECEPTEN



Met heerlijke recepten
perfect voor de feestdagen!

