

IN 4 WEKEN BIKINIKLAAR

Wil jij er over vier weken geestelijk én lichamelijk klaar voor zijn om de stranden te betreden? Dat kan met Cosmo's bikiniklaar-plan, vol tips & *tricks* van een topstylist, een voedingsdeskundige en een personal trainer.

NOG 4 WEKEN TE GAAN



Maik de Boer,
stylist

Help, we moeten weer in bikini!

"Lieve schat, even rustig. In vier weken kun je je figuur behoorlijk bikiniproof maken. Hoe? Ik zweer zelf bij mijn bijbel: *Het wasborddieet. Een strakke buik in 6 weken*, door David Zinczenko en Ted Spiker (uitgeverij Spectrum, €19,95). Dit boek staat vol tips, oefeningen en eetschema's. En accepteer jezelf zoals je bent. Kijk een keer goed naar jezelf in de spiegel."

Dat durven we niet, Maik...

"Wat zie je als je naar jouw lijf kijkt? En begin niet over die dikke kont, klapkuiten of flubberarmen. Je kont is mooi vol, je kuiten zijn gespierd en je flubberarmen zijn de 'vleugeltjes waarmee je later naar de hemel vliegt', zoals mijn oma altijd zei. Voel je je toch niet veilig? Ga in badpak!"

Badpak?

"Als het ervoor zorgt dat jij kunt genieten van je dagje strand, waarom niet? Of ga voor een shortje met een basic hemdje."



Asja Kreugel-Tsachigova,
voedingsdeskundige

Mogen we dan echt niet meer snacken?

"Denk eens aan noten of zonnebloem- en pompoenpitten als snack. Ze bevatten belangrijke vetten (vitamine E) en eiwitten waardoor je huid, haar en nagels er beter uit gaan zien. Kies wel voor onbewerkte noten en het liefst ongezoeten."

Wat als je écht niet buiten chocolade kan?

"Als je echt niet zonder kunt, eet dan zo puur mogelijke chocolade, maar wel met mate. Of eet in het weekend een bonbon. Zo houd je het lijnen gemakkelijker vol."

En hoe zit het met alcohol?

"Als je echt wilt drinken, kies dan voor rode wijn. Hier zitten de minste conserveringsmiddelen in. Houd er rekening mee dat je met een half glas wijn per dag je dagelijkse dosis alcohol al naar binnen slurpt. Drink geen wijn tijdens het eten, dit verstoort de spijsvertering. Beter kun je het voor de maaltijd drinken of twee uur erna."

MEER INFO OVER VOEDING: WWW.ASJAKREUGEL.NL



Elles Schoemaker,
personal trainer

Waarmee behalen we optimaal resultaat in vier weken tijd?

"Dat is een combinatie van gezond eten en sporten. Als het kan, maak dan met een instructeur een schema dat op jouw persoonlijke doel is gebaseerd. En zorg dat je in de komende weken gaat knallen. Vaak beginnen mensen heel fanatiek, maar zie je ze op een gegeven moment lafjes aan de apparaten hangen."

Wij zijn ook van die types. Hoe houden we onszelf gemotiveerd?

"Breng variatie in je trainingsschema aan. Volg bijvoorbeeld een lesje spinning of bodypump. Of zoek een sportmaatje die je die schop onder je kont geeft als je het nodig hebt."

Wij kunnen ons even geen sportschoolabonnement veroorloven. Heb je ook sportieve tips voor in en om het huis?

"Ziet je tuin eruit alsof je midden in het oerwoud staat? Maak je dan een dag flink kwaad. Tuinieren is een goede work-out. En als je dan toch de kriebels hebt, doe dan gelijk een pittige schoonmaakronde in je huis. Zo heb je dubbel resultaat: én je hebt veel calorieën verbrand én je huis en tuin liggen er mooi bij."

MEER INFO: WWW.PERSONALTRAINERELLES.NL

MAIK DE BOER: 'JE FLUBBERARMEN
ZIJN DE "VLEUGELTJES WAARMEE JE
LATER NAAR DE HEMEL VLEEGT"'