



28 DAGEN CHALLENGE

2022



Week 1: fitter | Week 2: strakker | Week 3: slanker | Week 4: new you!

WIL JIJ 2022 ENERGIEK BEGINNEN?

Krijg plezier in sporten terug met de
28 dagen challenge

**IN DIT (GRATIS)
28 DAGEN PLAN,
VIND JE:**



SPORTSCHEMA



MAALTIJDPLAN



RECEPTEN



LIFESTYLE TIPS

HOE WERKT HET?

In deze 28 dagen challenge geven wij jou de handvatten die jij nodig hebt om energiek aan 2022 te beginnen.

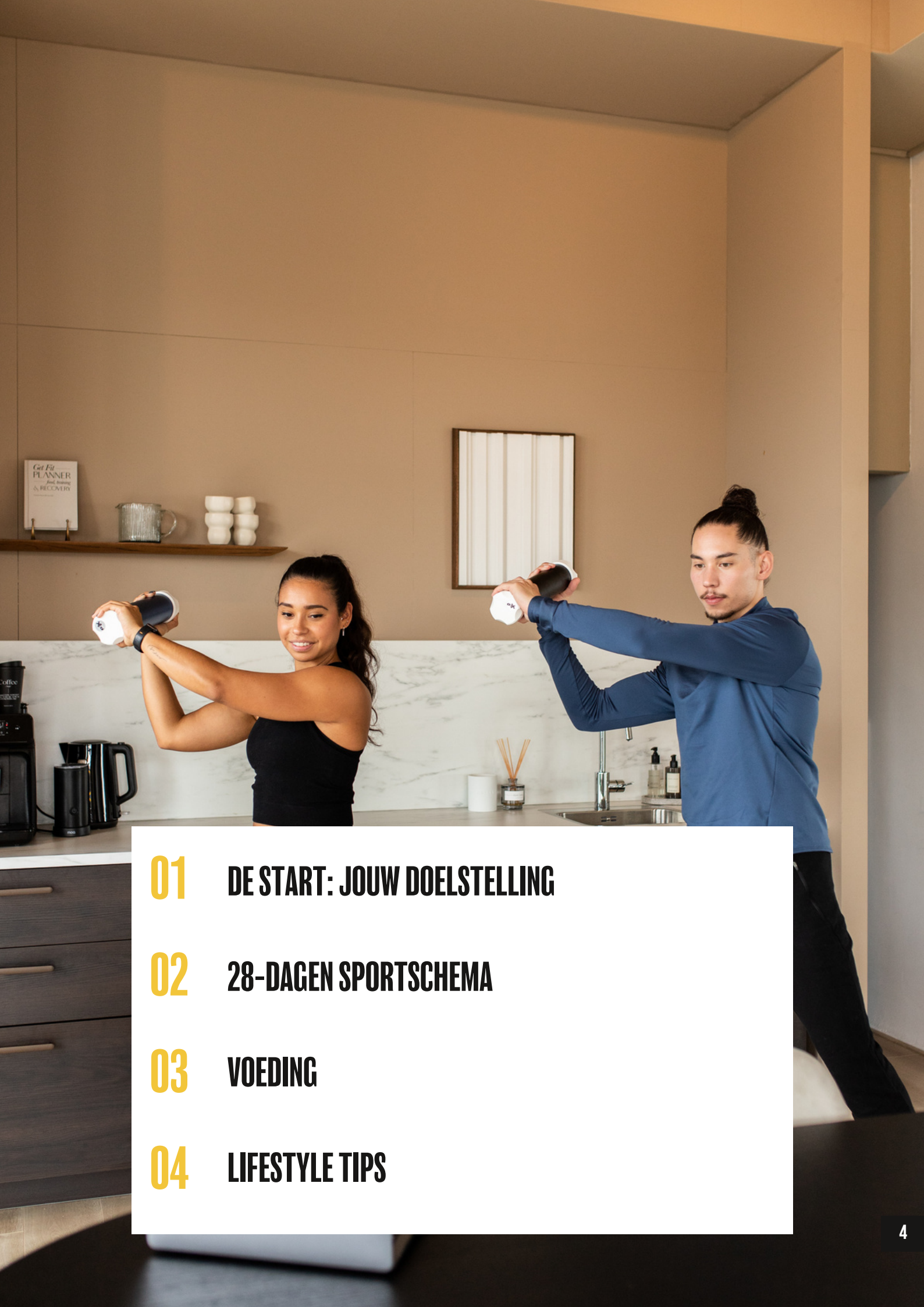
Met deze challenge ontdek je hoe leuk sporten eigenlijk kan zijn.

Voor deze challenge gebruiken wij het motto: Simplicity is key. Je ontvangt geen ingewikkeld voedingsplan of een onmogelijk sportregime, maar richtlijnen die ervoor zorgen dat jij de 2022 met een energiek gevoel begint.

Gezonde voeding zorgt voor de juiste brandstof van jouw hersenen en lichaam. Je ontvangt daarom voedingstips en recepten die gezond eten weer leuk maken.



HOW AT HOME



01 DE START: JOUW DOELSTELLING

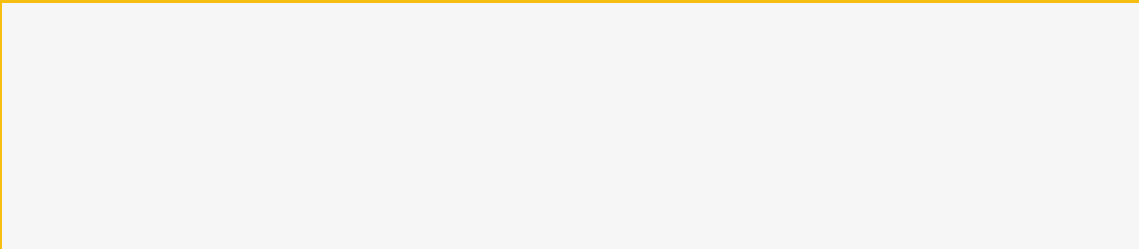
02 28-DAGEN SPORTSCHEMA

03 VOEDING

04 LIFESTYLE TIPS

START: JOUW DOELSTELLING

Om jouw plezier in sporten terug te krijgen is het belangrijk om te weten waarom je graag wil sporten. Schrijf voor jezelf een doelstelling op die je aan het eind van deze challenge wil bereiken. Denk bijvoorbeeld aan: Meer energie, minder stress, een betere conditie of een sterker lichaam. Schrijfdoelstelling op, zodat jij de komende dagen gemotiveerd aan de slag kan gaan.



Metten is weten!

Na de feestdagen wil je graag zo snel mogelijk weer back in shape komen voor in de zomer. En dat begrijpen wij maar al te goed.

Maar wist je dat op 14 januari meer dan 80% van de mensen hun goede voornemens al heeft laten vervallen?

Met deze 28 dagen challenge gaan wij ons daarom niet focussen op het eindresultaat, maar op het proces. We willen dat jij weer plezier krijgt in het sporten én weer goed in je vel gaat zitten. Alleen hierdoor kan jij uiteindelijk de resultaten behalen die jij voor de zomer van 2022 voor ogen hebt.

Vul na iedere workout in hoe jij je voelt. Geef je energieke gevoel een cijfer. Door bewust stil te staan bij het gevoel dat jij van het sporten krijgt, ervaar je meer plezier in het sporten.

Ben je benieuwd wat plezier in sporten met jouw lichaam doet? Vul dan op de volgende pagina de cijfers in en meet het verschil tussen dag 1 en dag 28 van de challenge.

Vul je gegevens in

Op pagina .. kan je na iedere workout invullen hoe jij je voelt. Door bewust stil te staan bij het gevoel dat jij van het sporten krijgt, ervaar je meer plezier in het sporten.

Ben je benieuwd wat plezier in sporten met jouw lichaam doet? Vul dan hieronder jouw gegevens in. Zo kan je meten wat plezier in sporten met jouw lichaam doet.

Let op: plezier in sporten staat deze challenge centraal, wil je deze gegevens liever niet noteren? Laat ze dan zitten en focus je op het gevoel van sporten.

DAY 1

Weight

Chest

Arms

Waist

Hips

Thighs

DAY 28

Weight

Chest

Arms

Waist

Hips

Thighs

HOE WERKT HET?

In deze 28 dagen fit challenge guide geven wij jou de handvatten die jij nodig hebt om bovenstaande doelstellingen te behalen.

Dit houdt in: een dagelijks sport- en voedingsschema, maar wel wat in jouw agenda en leven past.

Simplicity is key: dit is geen ingewikkeld voedingsplan of een onmogelijk sportregime, maar een richtlijn welke jou de komende 28 dagen zorgt voor een kick-start om jouw gewenste doelstellingen te behalen.



HOW AT HOME

28 DAGEN SPORTSCHEMA

Het schema op de volgende pagina toont jouw aankomende 28 dagen. Bepaal zelf of jij liever een rustdag hebt of dat je 10,000 stappen gaat halen.

KRACHT WORKOUT

SHAPE WORKOUT

CARDIO WORKOUT

**RUSTDAG OF
10,000 STAPPEN**

**BODY & MIND
WORKOUT**

Al deze categorieën
vind je terug op
HOW@home.

De workouts zoals
XCORE®, BRN® en LXR®
komen ook voor in het
sportschema!



Daag jezelf uit en blijf realistisch

MAANDAG

WEEK 1

SHAPE

XCORE® Special
#4

WEEK 2

KRACHT

Fitness Workout
2.0

WEEK 3

KRACHT

LXR #2

WEEK 4

SHAPE

BBX 5.0

DINSDAG

RUSTDAG

Rustdag of
10,000 stappen

RUSTDAG

Rustdag of
10,000 stappen

RUSTDAG

Rustdag of
10,000 stappen

RUSTDAG

Rustdag of
10,000 stappen

WOENSDAG

KRACHT

Special Workout

SHAPE

BBX 6.0

SHAPE

Body Shape 2.0

KRACHT

HOW Bootcamp
1.0

DONDERDAG

BODY & MIND

Pilates 1.0
Full Body

RUSTDAG

Rustdag of
10,000 stappen

RUSTDAG

Rustdag of
10,000 stappen

BODY & MIND

Pilates 3.0
Buik & Rug

VRIJDAG

RUSTDAG

Rustdag of
10,000 stappen

BODY & MIND

Pilates 2.0
Benen & Buik

BODY & MIND

Yoga Power

RUSTDAG

Rustdag of
10,000 stappen

ZATERDAG

CARDIO

Box 1.0

CARDIO

Dance like
nobody is
watching

CARDIO

BRN Special #1
WONDR

CARDIO

HIIT Kcal Burner

ZONDAG

BODY & MIND

Yoga Relax

BODY & MIND

Yoga Energy

BODY & MIND

Meditatie Aarde

BODY & MIND

Meditatie Vuur

WEEK 1**WEEK 2****WEEK 3****WEEK 4****MAANDAG****DINSDAG****WOENSDAG****DONDERDAG****VRIJDAG****ZATERDAG****ZONDAG****Tip**

Vul na iedere workout in hoe jij je voelt. Dit kan je doen door je gevoel een cijfer van 1 tot en met 10 te geven, maar je kan er ook voor kiezen om jouw gevoel in één of meer woorden te omschrijven.



03

**EEN GEZONDE
VOEDING**

“MAKE YOURSELF A PRIORITY.”

NOGMAALS, SIMPLICITY IS KEY: DIT IS GEEN INGEWIKKELD VOEDINGSPLAN, MAAR EEN RICHTLIJN WELKE IN 28 DAGEN ZORGT VOOR GEZONDE GEWOONTEN EN EEN BLIJVENDE LEVENSTIJL.

Qua voeding wordt teruggegaan naar de basis: geen vetarm of koolhydraatarm dieet, maar voldoende, gezonde en gevarieerde voedingsproducten die in de supermarkt verkrijgbaar zijn. Daarnaast worden er vegetarische opties gegeven zodat je ook als vegetariër kunt deelnemen aan de challenge.

Zo ziet jouw dag eruit

Je eet 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes op één dag. Per eetmoment geven we je een aantal richtlijnen die je helpen om balans te vinden. We helpen je uiteraard graag op weg en hebben daarom een aantal lekkere recepten voor je opgezocht die bij de richtlijnen passen.

Waarom deze richtlijnen?

In deze challenge focussen we ons niet op het resultaat van ons lichaam, maar op de energie die ons lichaam van het sporten krijgt. Deze richtlijnen helpen je om jouw lichaam de juiste brandstof te geven, zodat het sporten goed vol te houden is.

Porties

De allerbelangrijkste factor hierbij: luister naar je lichaam. Eet je bijvoorbeeld de 'voorgeschreven' 2 stuks, maar val je om van de honger? Dan is dit een teken dat je je porties moet vergroten.



ONTBIJT

Je ontbijt bestaat uit een combinatie van minimaal 2 categorieën: eiwitten, koolhydraten en/of vetten. Omdat je lichaam de hele nacht heeft verbrand is het van belang jouw reserves weer aan te vullen met de juiste voedingsstoffen en je energie voor de dag.



LUNCH

Je lunch bestaat uit een combinatie van minimaal 2 categorieën: eiwitten, koolhydraten en/of vetten. Voorbeelden van producten tijdens de lunch zijn: Eiwitten: hüttenkäse, magere vleeswaren (rosbief, kipfilet) en vis (zalm, tonijn, garnalen) Koolhydraten: volkoren wraps, volkoren brood, rijstwafels. Vetten: avocado, zalm.



DINER

Je diner bestaat uit eiwitten (100-200 gram) in combo met veel groenten (200-400 gram). Omdat je gedurende de dag al koolhydraten hebt binnengekregen en verbrand, is het handig om aan het einde van de dag hier minder van te eten. Je kan altijd rijst, couscous, aardappeltjes toevoegen, maar let op je porties.



TUSSENDOORTJES

Tussendoortjes eet je om je metabolisme op gang te houden, genoeg energie te hebben tussen de maaltijden door en ervoor te zorgen dat je tijdens je hoofdmaaltijden niet 'uitschiet' omdat je teveel honger hebt. Zorg dat je tussendoortjes ook deels uit fruit bestaan, zo krijg je voldoende vitamines binnen.



Overnight Oats: Havermout met amandelmelk en kaneel 1 nacht in de koelkast zetten, volgende ochtend met blauwe bessen, perzik en zaadjes versieren.

ONTBIJTJES

Zoet

Schaaltje magere yoghurt of kwark (150-250 gram) met rode vruchten en kaneel ✓

2 tot 3 gekookte eitjes met klein bakje fruit ✓

Havermout (30-50 gram) met melk/water/amandelmelk in een pannetje met rozijntjes en kaneel ✓

Weetabix (2-4 stuks) met melk of yoghurt en een appel ✓

Smoothie: 1-2 porties fruit zoals frambozen, banaan, blauwe bessen met magere yoghurt en spinazie of boerenkool ✓

Maak een combo van 2 categorieën:

Eiwitten: yoghurt, kwark, eieren

Koolhydraten: havermout, brood, fruit

Vetten: eieren, pindakaas, noten

Hartig

Omelet van 2-3 eiwitten (enkel het eiwit van een ei) en 1-2 eieren (met eigeel), gemixt met spinazie, ui en tomaat ✓

Roerei van 2-3 eiwitten en 1-2 eieren met magere melk ✓

2-4 (getoaste) volkoren boterhammen met pindakaas ✓

2-4 crackers/beschuit (volkoren) met rosbief, 30+ kaas, kipfilet, hüttenkäse met tomaat en komkommer



FALAFEL WRAPS ✓

Met bietjes en appel salade

Voor de salade

Rode bietjes en Granny Smith (geraspt), rode kool in stukjes, citroen, olijfolie

Volkoren wraps
Falafelballetjes
Hummus

Meng voor de salade alle ingedienten door elkaar en stel daarna jouw eigen wrap samen!

Maak een combo van 2 categorieën:

Eiwitten: eieren, hüttenkäse, magere vleeswaren (rosbief, kipfilet), vis (tonijn, garnalen), kaas (20+/30+)

Koolhydraten: wraps, brood, rijstwafels

Vetten: zalm, eieren, avocado

LUNCH

Easy

1-2 volkoren wraps met hüttenkäse, rosbeef, spinazie en tomaatjes

2-4 volkoren boterhammen met bijv. rosbeef, 30+ kaas, kipfilet, hüttenkäse met tomaat/komkommer

2-4 getoaste boterhammen met avocado en cherrytomaatjes ✓

3-6 rijstwafels met 3-6 plakjes kipfilet, avocado

1-2 volkoren broodje met gekookt ei en tomaat/komkommer ✓

Soep

Broccolisoep, pompoensoep, courgette-soep, kippensoep, wortelsoep, paprika-soep. Kijk hierbij uit met het toevoegen van room- en voorverpakte producten. ✓

Salade

Tonijnsalade: sla, tomaatjes, komkommer, ½ avocado, blikje tonijn (uit water), rode uitjes, feta kaas

Gerookte kip salade: sla, tomaatjes, komkommer, gerookte kip (100-200 gram), hüttenkäse

Pittige garnalen salade: sla, tomaatjes, garnalen (100-200 gram), avocado, rode peper, yoghurt dressing

DINER

Eiwitten in combo met veel groente:

Eiwitten: Kip, vis, rundvlees, falafel, tofu, kikkererwten burgers

Koolhydraten: (optioneel): (zilervlies)rijst, couscous, (zoete) aardappeltjes

Easy

Vis of kip (125-200 gram) met groenten uit de oven. Hier kan je eindeloos mee variëren!

1-2 wraps met gebakken kipstukjes of falafel (125-200 gram), gekookt eitje, sla, sperziebonen ✓

Roerbakmix met biefstukreepjes of tofu (125-200 gram), rode peper, knoflook, sojasaus, gewokte broccoli ✓

Rundertartaar (125-200 gram), uitjes, provinciale wokgroenten

Soep

Broccolisoep, pompoensoep, courgette-soep, kippensoep, wortelsoep, paprika-soep. Kijk hierbij uit met het toevoegen van roomproducten. ✓

Salade

Salade met gegrilde tonijnsteak: veldsla, rode uitjes, haricots, tomaatjes, tonijnsteak (100-200 gram)

Biefstuk salade: biefstukreepjes (125-150 gram) peultjes, tomaatjes, komkommer, bosui, sojasaus

SWEET POTATO FRIES ✓

Tip: met avocado en yoghurt dip, check online voor recepten

Zoete aardappel
Olijfolie
Paprikapoeder
Zout

Was de zoete aardappel en snijd deze in partjes.

Leg deze op de bakplaat en besprinkel met olijfolie, paprikapoeder en zout. Bak 30 min. op 180° C (Draai halverwege om).



TUSSENDORTJES

Zoet

1-2 porties fruit zoals mandarijnen, een appel met kaneel, een banaan of een handje blauwe bessen

Een eiwitshake

Een schaalte magere yoghurt of kwark gezoet met kaneel

Een blokje pure chocolade

Hartig

Een schaalte rauwkost met een eetlepel hummus bijv. komkommer, tomaatjes, bleekselderij, worteltjes

1-2 volkoren crackers met pindakaas of hummus

Een gesloten handje ongebrand en ongezoeten noten bijv. walnoten, amandelen, hazelnoten, cashewnoten

1-2 gekookte eieren

Water met smaak

Geef je water een smaakje voor de verandering. Neem een grote kan, vul deze met water en:

KOMKOMMER + AARDBEIEN + CITROEN

FRAMBOZEN + KOMKOMMER

LIMOEN + VERSE MUNT

SINAASAPPEL + MANGO

AARDBEIEN + VERSE MUNT

BLAUWE BESSEN + CITROEN

LIMOEN + GEMBER

DRINKEN

Als je sport is het belangrijk dat je ook voldoende water drinkt. Je lichaam verliest op een dag veel vocht. Dit gebeurt voornamelijk via de nieren, zweetklieren en ook via de lucht die we uitademen. Zorg er dus altijd voor dat jij een glas met water naast je hebt staan.

ALCOHOL

Het leven gaat om balans en het is logisch dat je tijdens een etentje wat wilt drinken. Probeer het dan voornamelijk bij wijn of bubbels te houden of een mixdrankje te drinken met spa rood of colalight.

Wissel af met water: zo drink je aan het einde van de avond minder alcohol en heb je minder last van een kater de volgende dag...

Let op: dit zijn allemaal voorbeelden van recepten. Je kunt zelf online opzoeken hoe je deze kunt bereiden.

04

LIFESTYLE



“YOU ARE THE BOSS OF YOUR OWN LIFE.”

Eén dag, 24 uur en een heleboel minuten... waar jij de volledige controle over hebt! Dit zijn namelijk **jouw** minuten, **jouw** uren, binnen **jouw** dagen. Hoe wil jij deze invullen? It's all up to you!

Laten we eens ontdekken hoe we deze dag het beste kunnen beginnen. Een goede start is immers het halve werk, laten we maar zeggen. Dus hoe starten we onze dag goed? Hieronder vind je verschillende tips om de dag fluitend te beginnen:

01

Start met een glas water

Een glas lauwwarm water voor je ontbijt zorgt ervoor dat je spijsverteringssysteem op gang komt en gifstoffen worden afgevoerd. Deze simpele stap is dus perfect voor een goede start van de dag!

02

Koud douchen (ja, dat wordt even wennen...)

Kom je net je warme bed uit, dan zit je niet meteen te denken aan een koude douche... Maar probeer het toch maar eens: zet de kraan de laatste halve minuut op koud! Waarom? Dit zorgt ervoor dat je hart sneller gaat kloppen, waardoor bloed sneller door je lichaam wordt gepompt. Energielevel? Hoog!

03

Time for breakfast!

Ontbijt overslaan? Nee, dank je. Zet de wekker een kwartiertje eerder en neem de tijd om te ontbijten. Het is namelijk belangrijker dan je denkt en heeft invloed op de start van jouw dag. Door een goed en gezond ontbijt te eten stabiliseer je je bloedsuikerspiegel en start de spijsvertering. Uit onderzoek is gebleken dat je je gelukkiger en energiever voelt!

04

Keep on movin'

In beweging blijven: waarschijnlijk vanzelfsprekend, maar waarom nou ook alweer? Sporten zorgt ervoor dat er endorfine vrijkomt in de bloedsomloop. Endorfine is het gelukshormoon: na het bewegen voel je je dus wakkerder en word je blijer! Niet alleen voor het starten van de dag is beweging goed, maar heb je misschien even een dip tussen de dag door; voel je je futloos? Even in beweging komen en laat dat gelukshormoon, maar stromen!

05

Smile, smile and smile...

Alles wat je nodig hebt om de dag goed te beginnen, is starten met een lach. Volgens gedragspsycholoog Sarah Stevenson "maak je elke keer als je lacht in je hersenen een feel-good party aan." Wanneer je lacht komen er verschillende hormonen vrij, waardoor jij de dag nóg blijer begint.

06

Maak je bed op!

Zo simpel is het. Taken voltooien geeft een voldaan gevoel. Dus waarom niet meteen beginnen? Het eerste wat je kan doen direct uitvoeren en wat jij vervolgens van jouw to-do list af kan strepen, heerlijk! Bovendien kan jij 's avonds misschien na een lange dag meteen jouw opgemaakte bed inkruipen.

07

Een échte checklist

Wat bedoelen we met een 'échte checklist'? Een realistische checklist. Een overvolle dag kan stress opleveren 'waar moet ik beginnen?'... Daarom is het handig om van te voren een checklist op te stellen met bijv. 3 dingen die jij deze dag gedaan wilt hebben. Wat hierbij het aller belangrijkste is, is dat het haalbaar is. Een checklist die jij niet in één dag kan afwerken, hoe hard je ook werkt, heeft geen zin. Het geeft een onvoldaan gevoel en het gevoel dat je nooit klaar bent. DUS: realistische doelen stellen voor jezelf!

08

Time to breathe...

'Wie heeft daar nou tijd voor?' Tijd heb je niet, maar moet je maken! Vooral voor de belangrijke dingen die jouw leven gezonder maken. Goed ademhalen is zó belangrijk en wordt vaak genoeg onderschat. We ademen voornamelijk onbewust, terwijl bewust ademhalen ontzettend belangrijk is. Een goede ademhaling heeft effect op ons lichaam en onze geest. Het vermindert depressieve gevoelens, verlaagt ons bloeddruk en bevordert de concentratie.

Ademhalen

Oefening 1: de buikademhaling

Als je gespannen bent haal je op een oppervlakkige manier adem. Dit betekent dat je snel en hoog in je adem zit. Door op deze manier adem te halen wordt je 'stress-systeem' als het ware aangewakkerd. Door middel van de buikademhaling zorg je ervoor dat je ademhaling weer laag en rustig wordt. Ademhalen met je buik doe je zo:

1. Kies een positie die je fijn vindt: het maakt bij deze oefening niet uit of je zit, staat of ligt.
2. Leg je ene hand op je borst en je andere hand op je buik. Haal diep adem door je neus. Hierdoor vullen je longen zich met lucht en voel je dat je buik naar buiten toe beweegt.
3. Adem rustig uit door je neus. Je voelt dat je buik weer langzaam naar binnen gaat.
4. Probeer zes tot tien keer per minuut op deze manier adem te halen.

Oefening 2: gelijkmatig ademhalen

Als je vaker in- en uitademt dan nodig is, ontvangen je hersenen een signaal. Hierdoor gaat je hartslag omhoog, komen er stresshormonen vrij en ervaar je een opgejaagd en onrustig gevoel. Door gelijkmatig adem te halen reken je af met dit onrustige gevoel. Gelijkmatig ademhalen werkt als volgt:

1. Adem met behulp van je middenrif.
2. Adem gedurende vier tellen door je neus en adem weer even lang uit door je neus.
3. Zorg dat je soepel en rustig ademt.
4. Zodra je dit onder de knie hebt, kun je deze oefening verlengen naar zes of acht tellen.

Oefening 3: ademhaling tellen

Door je ademhaling te tellen, word je je bewust van je ademhaling en verplaats je je gedachten. Je kunt de oefening zien als een soort schapjes tellen. Het is daarom perfect om voor het slapen uit te voeren. Het werkt als volgt:

1. Tel iedere keer dat je uitademt.
2. Begin bij één en tel door tot tien.
3. Als je bij tien bent, begin je weer opnieuw.
4. Als je de tel kwijt bent, begin je gewoon weer opnieuw bij één.
5. Je kunt deze oefening zo vaak herhalen als je zelf wilt.