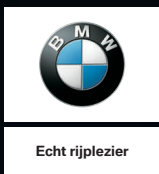


GET READY FOR SUMMER

De beste workout tips
For women & men

MOV TO
HAPPINESS

VOLUIT VOOR BALANS



**TIJD VOOR PASSIE.
PATRICK SMETS LIER.**

Ontdek meer

Patrick Smets • Aarschotsesteenweg 328 • 2500 Lier • Tel. 03 482 21 51 • www.smets.bmw.be

IN DIT E-BOOK

Zijn jullie ook al volop vakantieplannen aan het maken? Kijk je ook uit naar lekker niets doen en cocktails drinken op het strand?

Maar ... Lieve ladies, breekt het angstzeet uit als je denkt aan bikini's en strakke jurkjes? En heren, wilde je dit jaar eindelijk eens zonder bierbuikje de zomervakantie in gaan?

Wij helpen jullie graag. In dit E-Book vind je heel wat workout tips en inspiratie:

- Water, water, water.... De rest komt later
- Een goede workoutplanning
- Full body workout
- De beste buikspieroefeningen

Enjoy!



Wist je dat de neergaande beweging van je borsten tijdens het sporten, kleine scheurtjes in het weefsel veroorzaakt? Een goede sportbeha, met driedelige buitencups en zijwaartse steun doen het bouncepercentage dalen met 78%.

MarieFleur heeft een ruim aanbod aan sportbeha's! Verschillende merken, levels, pasvormen, kleurtjes... Voor ieder wat wils.

Benieuwd naar wat verschil een goede sportbeha kan maken tijdens jouw workout?



JOUW RECLAME HIER?

CONTACTEER ONS: INFO@MOVETOHAPPINESS.COM

LEKKER EN FRIS: FRUITWATER

Tijdens de zomer is het erg belangrijk veeeeel water te drinken om gehydrateerd te blijven. Heb je liever wat extra smaak aan je drankje dan kan je water opfleuren door er doodgewoon wat fruit aan toe te voegen. Lekker, hip en feestelijk! Bovendien is het erg fris en kan je oneindig variëren met verschillende smaken. Onze favorieten: (telkens voor 1 liter water)

1

Watermeloen en basilicum water

- 2 schijfjes watermeloen (in blokjes)
- Handvol basilicum
- Water
- Ijsblokjes

2

Limoen en bessen water

- 1 limoen, in schijfjes gesneden
- Bessenmengeling (mag ook diepvries zijn, zo blijft je water lekker fris en als surplus geeft het je water een mooi kleurtje)
- Water
- Ijsblokjes

3

Sinaasappel, komkommer, munt water

- 1 sinaasappel, in schijfjes gesneden
- ½ komkommer, in schijfjes gesneden
- Handvol munt
- Water
- Ijsblokjes

4

Aardbei en blauwe bessen water

- 7 aardbeien
- Handvol bosbessen
- Water
- Ijsblokjes

JOUW WEEKPROGRAMMA

OMDAT WE WETEN HOE LEUK BEWEGEN KAN ZIJN

DAG	WAT TRAIN IK?	WELKE OEFENINGEN?
MAANDAG	Full body training	- Zie training 1 van dit E-book
DINSDAG	Rust	
WOENSDAG	Intensieve cardio training	- Kies zelf een cardio oefening waar jij je goed bij voelt: touwtjespringen, joggen, fietsen, ...
DONDERDAG	De beste buikspieroefeningen	- Zie training 2 van dit E-book
VRIJDAG	Rust	
ZATERDAG	Summer workout	- Download de Move To Happiness summer workout en ga samen met onze coaches aan de slag DOWNLOAD HIER DE SUMMERWORKOUT
ZONDAG	Actief Herstel	- Wandelen, fietsen, zwemmen, ... aan een rustig tempo



Je probeerde al verschillende diëten, maar niets zorgde voor duurzaam resultaat? Je wil een strakke buik, maar niets lijkt te werken, ondanks al je inzet om meer te bewegen?

Move To Happiness helpt je graag in 12 weken naar snel resultaat zodat je deze zomer zelfzeker en zonder nadenken je favoriete outfit kunt aantrekken.

Ontdek meer

WWW.MOVETOHAPPINESS.COM

TRAINING 1: FULL BODY WORKOUT (DEEL 1)



Achterwaartse uitvalpas

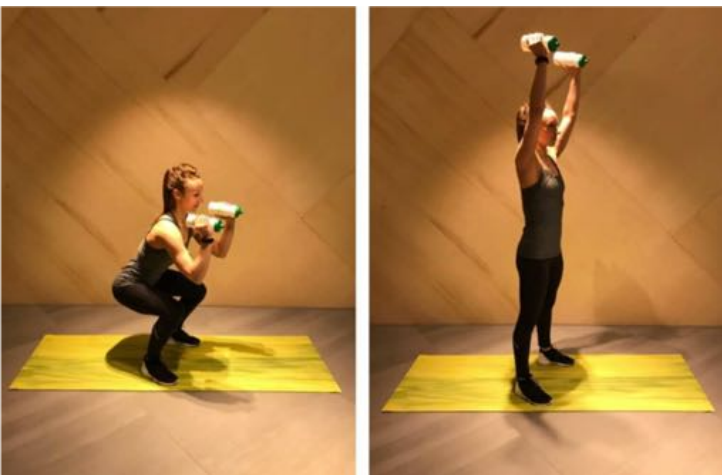
- Stap naar achter en buig beide knieën 90°
- Verdeel je gewicht evenredig over je beide benen
- Tempo: langzaam neer, sneller terug op
- Herhaal 12x (links – rechts = 1)

Voordeel: Je traint de beenspieren in hun totaliteit

Elevated push up

- Plaats handen op schouderbreedte op een zetel of tafel (hoe lager, hoe intensiever)
- Maak een plank van je lichaam door buikspieren goed op te spannen
- Buig de armen tot de borst op ellebooghoogte komt en duw terug
- Herhaal 10x

Voordeel: Perfect om kracht te ontwikkelen in het bovenlichaam



Squat press

- Gebruik 2 flessen water om de weerstand te verhogen
- Plaats voeten op schouderbreedte
- Buig je benen en zak met de heupen naar achter en omlaag
- Strek de benen en duw de flessen omhoog
- Herhaal 20x

Voordeel: Deze oefening brengt ook je hartslag omhoog waardoor je meer kcal verbrandt

TRAINING 1: FULL BODY WORKOUT (VERVOLG)



Mountain climber

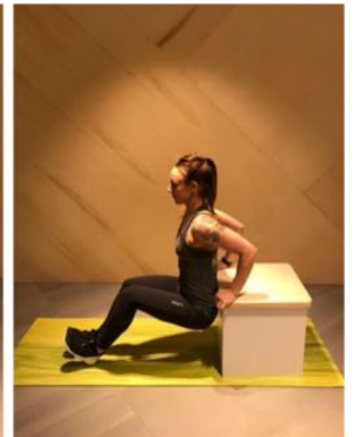
- Plaats handen recht onder de schouders en maak een rechte lijn van je lichaam
- Trek je knieën om en om naar de borst toe en houd de rug recht
- Herhaal dit 3x gedurende 20 seconden

Voordeel: Je gans lichaam is aan het werk met extra focus op buikspieren

Dips

- Plaats je handen op de rand van een zetel, bed of stoel met vingers richting voeten
- Houd je rug dichtbij je steunvlak. Buig en strek je armen
- Herhaal 10x

Voordeel: Ideaal om achterkant van de armen sterker te maken



DEZE REEKS KAN JE, AFHANKELIJK VAN JE NIVEAU, 3 TOT 5X HERHALEN

IN
12 WEKEN
RESULTAAT

STRAK & FIT DE ZOMER IN
PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Ontdek meer



Ontdek meer



Ontdek meer

PEETERS HERENTALS

Onze wagen is een verlengstuk van onszelf. Uit onderzoek blijkt dat we een wagen kiezen die past bij ons zelfbeeld. Het weerspiegelt wie we zijn en wie we willen zijn.

Op de website van Land Rover Herentals Peeters Motors, vind je zeker inspiratie voor jouw favoriete vervoersmiddel.



Statiestraat 10-12
2560 Nijlen

Alle dagen
(ook zon- en feestdagen)
08U - 20U

Donderdag gesloten
03 481 81 15



Voor al jouw gezonde ingrediënten
Ontdek meer



DECOR

Oostmalsesteenweg 106 - unit 14
2520 Emblem - 03 411 06 19

info@trendy-decor.be - www.trendy-decor.be

Raamdecoraties - Kleuradvies - Vloerbekleding - Behang- en schilderwerken

Uw specialist in binnenhuisdecoraties!

DE BESTE BUIKSPIEROEFENINGEN



Bicycle crunch

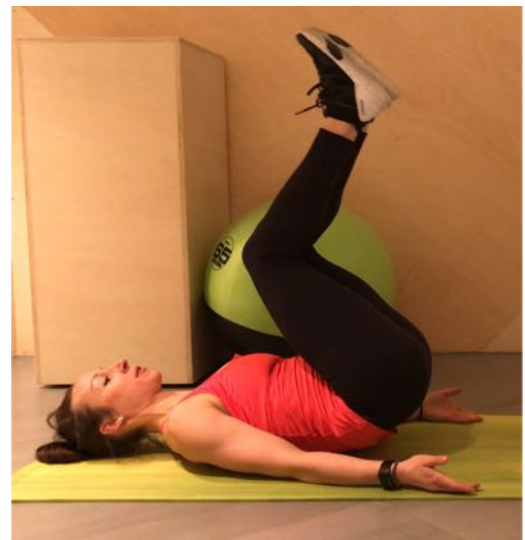
- leg je op de rug met vingertoppen naast de oren
- houd je schouders van de grond en breng elleboog naar tegenovergestelde knie
- herhaal 15x

Voordeel: Ideaal voor rechte en schuine buikspieren

Reverse crunch

- leg je neer met handpalmen omhoog
- laat je voetzolen naar het plafond wijzen
- til je bekken op en kom rustig terug
- herhaal 15x

Voordeel: Perfect voor de onderkant van je buikspieren



Ball crunch

- plaats bal in de onderrug met vingertoppen naast de oren
- maak jezelf lang en kom gecontroleerd terug op
- herhaal 15x

Voordeel: Dankzij de bal kan je een grotere beweging maken en train je je volledige buikspieren

DEZE REEKS KAN JE 5X HERHALEN