

LINDAHL'S IS JOUW MOTIVATOR!

Laat je inspireren door effectieve work-outs*,
een heerlijk recept met Lindahls Kvarg en de
juiste coaching. Overtref jezelf!

WARMING UP



Touwtje springen
Explosief – 1 minuut



30 seconden rust



Herhaal – 1x

TRIPLE B BENEN, BILLEN & BUIK



Stel de timer in op drie
keer 8 minuten met 2
minuten rust tussen-
door en ga ervoor!



1. JUMPING SQUATS – 20X



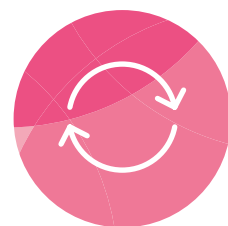
2. PLANKING MET
ARM LIFTS – 20X



3. BEND AND THRUST – 10X



4. LUNGES LINKS EN
RECHTS – 15X



HERHAAL – 1X

VOEDING

Bananenbrood! Bananen leveren energie. Voor, tijdens en na een work-out. Voeg hier onze proteïnerijke kvarg aan toe en je kan elke uitdaging aan!

BANANEN BROOD=



+



+



WAT HEB JE NODIG?

- 150 gram Lindahls Kvarg naturel lactosevrij
- 150 gr amandelmeel
- 120 gram havermout
- 4 eieren (met eigeel)
- 4 bananen
- 1 geraspte appel
- 125 gram rozijnen
- Snufje kaneel
- Kokosboter

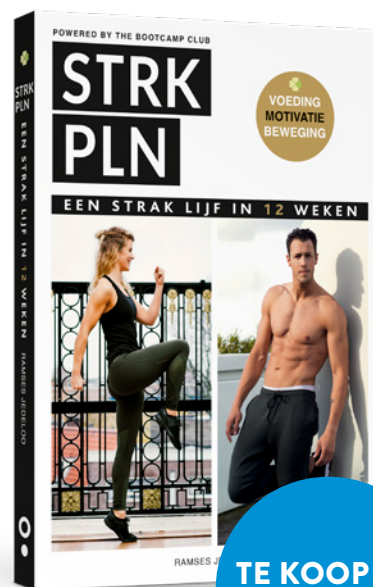
HOE MAAK JE HET?

Meng alle ingrediënten door elkaar. Doe het geheel in een ingevette cakevorm (kokosboter!). Plaats het in een voorverwarmde oven van 180 graden. Bak het in 25 minuten gaar. Snijd het brood in tien plakken, wikkel ze in folie en bewaar het in de vriezer. Et voilà, een voedzaam tussendoortje voor de hele week!

MOTIVATIE

“Het leven is voor een deel maakbaar. Als je binnen jouw mogelijkheden alles op alles zet, dan kan het niet anders dan dat er mooie dingen staan te gebeuren. Je moet een rotsvast vertrouwen hebben in jezelf, jij kunt dit net als iedereen het kan. Waar een wil is, is een weg. Zo simpel is het.”

Aldus Ramses Jedeloo, CEO van The Bootcamp Club. In zijn boek STRAK PLAN geeft hij je een kick-start voor een gezonder leven waarbij de focus ligt op gedragsverandering, gezonde voeding en intensieve training. Het boek staat boordevol basisinformatie, praktische tips en bevat een helder coachingsplan. Een aanrader!



TE KOOP BIJ
BOL.COM