








SEVERINUS FIT EN GEZOND CHALLENGE

- WEEK 1 -

VELDHOVEN
GEZOND

SEVERINUS
BIJZONDER IN SAMENLEVEN

Dag	Oefening	Omschrijving	Aantal	Voedingstip	Check
01 MAANDAG		Sit up	3 x 15 keer	Deel je bord anders in. Vul je bord voor de helft met groente. De andere helft is voor je pasta, stampot of aardappels met vlees.	
02 DINSDAG		Opdrukken op stoel	3 x 10 keer	Een drankwissel. Wissel een glas sap met een glas water en een schijfje fruit. Ook hiermee heb je de beleving van een fruitig drankje maar dan zonder de calorieën. Het is ook nog eens beter voor je gebit want sinaasappelsap smaakt zoet maar is erg zuur.	
03 WOENSDAG		Lunges beide benen	3 x 15 keer	Ontbijt gezond. Meng wat yoghurt, haver en vers fruit, laat het een nachtje in de koelkast staan en je ontbijt voor de volgende dag is klaar. Snel, gezond en het kan meerdere dagen gebruikt worden.	
04 DONDERDAG		Gestreckte armen voor stilhouden	3 x 30 seconden	Zelfgemaakte pastasaus. Kant en klare pastasaus bevat vaak toegevoegde suiker en is zo een verborgen dikmaker. Maak daarom je eigen pastasaus en serveer dit bij voorkeur met volkoren pasta en een extra salade.	
05 VRIJDAG		Shoulder press met gewicht	3 x 20 keer	“Van sund word je dik”, zeggen we hier in Brabant. Schep daarom één keer op bij de warme maaltijd en bewaar wat over is als lunchgerecht voor de volgende dag.	
06 ZATERDAG		Tricep dip stoel	3 x 10 keer	Warme maaltijd afslankformule. Kies een recept en pas de volgende formule toe om er een afslankmaaltijd van te maken: groente x 2 + aardappelen/rijst/pasta ÷ 2 + vlees/vis/vega x 1 = jouw afslankmaaltijd.	
07 ZONDAG		Tenen aantikken en strekken	3 x 25 keer	Een eetwissel. Wissel je fruitsmoothie voor een fruitsalade van stukjes gemengd fruit. Een smoothie bevat veel meer calorieën dan een fruitsalade. De calorieën uit een smoothie worden bovendien veel sneller opgenomen.	