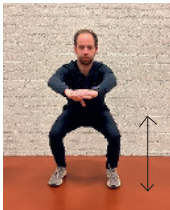








SEVERINUS FIT EN GEZOND CHALLENGE

- WEEK 3 -

VELDHOVEN
GEZOND

SEVERINUS
BIJZONDER IN SAMENLEVEN

Dag	Oefening	Omschrijving	Aantal	Voedingstip	Check
15 MAANDAG		Squaten	3 x 25 keer	Tip voor het bakken van gehakt. Als je gehakt bakt, voeg dan geen olie of boter toe want gehakt bevat al genoeg vet van zichzelf. Hierdoor bevat je maaltijd ook minder calorieën.	
16 DINSDAG		Hakken billen	3 x 30 seconden	Weekmenu. Maak een weekmenu en haal de ingrediënten vooraf in huis. Doordat je alles al in huis hebt voor de warme maaltijd kom je niet in de verleiding om iets te bestellen.	
17 WOENSDAG		Eén been gestrekt houden	Beide benen, 3 x 20 seconden	Magere dressing. Maak zelf een dressing voor over de salade. Gebruik 100 ml magere yoghurt + gehakte verse kruiden (bieslook, peterselie, basilicum) + peper en zout. Je kan er ook nog knoflook of citroensap aan toevoegen.	
18 DONDERDAG		Planken	3 x 30 seconden	Weeg koolhydraten af. Weeg de aardappelen en de rijst vooraf. Gebruik hiervoor een weegschaal of maatschep. Hierdoor voorkom je dat de maaltijd onbedoeld teveel koolhydraten bevat.	
19 VRIJDAG		Zijwaarts benen heffen	Beide benen, 3 x 15 keer	Zoek de oorzaak van je overgewicht. Neem je te weinig tijd om gezonde maaltijden te bereiden? Ben je een emotie-eter of drink je eigenlijk teveel alcohol? Meer inzicht geeft meer grip. Je huisarts of diëtist kan je hierbij helpen.	
20 ZATERDAG		Been zwaaien, voorwaarts - achterwaarts	Beide benen, 3 x 15 keer	Fruit moet je eten, niet drinken. Probeer fruitsapjes te vermijden want deze bevatten veel calorieën. Vers fruit bevat nog alle vezels en de fructose komen veel langzamer in het lichaam vrij.	
21 ZONDAG		Gestreckte armen voor stilhouden	3 x 30 seconden	Calorieën bespaartip. Kies voor een tartaartje i.p.v. een gehaktbal. Tartaartjes zijn erg mager en kunnen zelfs gebruikt worden in de soep of in pastagerechten.	