
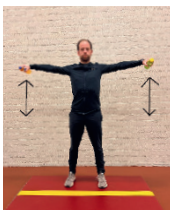







SEVERINUS FIT EN GEZOND CHALLENGE

- WEEK 2 -

VELDHOVEN
GEZOND

SEVERINUS
BIJZONDER IN SAMENLEVEN

Dag	Oefening	Omschrijving	Aantal	Voedingstip	Check
08 MAANDAG		Boksen	3 x 45 seconden	Minder koolhydraten. Vervang 1/3 van je rijst door peulvruchten zoals linzen. Peulvruchten bevatten minder koolhydraten en zijn rijk aan vezels en eiwitten. Hiermee verlaag je de hoeveelheid koolhydraten en zorg je voor meer verzadiging. Dit helpt je om af te vallen en minder te snacken.	
09 DINSDAG		Gestrekte arm op en neer	3 x 20 keer	Tip voor uitgebakken spekjes. Wanneer je spekreepjes bakt komt er veel vet vrij. Giet dit af met een zeef (niet in de spoelbak want dan krijg je een verstopping). Hiermee verwijder je veel vet (= calorieën) en de spekjes smaken nog steeds lekker.	
10 WOENSDAG		Jumping jacks	3 x 30 keer	Maak een boodschappenlijstje. Doe boodschappen met een lijstje. Op deze manier heb je minder kans op impulsaankopen.	
11 DONDERDAG		Muur zitten	3 x 30 seconden	Ga samen afvallen. Je kan elkaar motiveren, inspireren en scherp houden.	
12 VRIJDAG		Zijwaarts knieën tikken staand	Beide kanten, 3 x 15 keer	Maak ijsthee zelf. Gebruik een goede kwaliteit verse thee en zet deze extra sterk. Laat afkoelen en koel daarna terug in de koelkast. Nu heb je een heerlijke ijsthee die perfect de dorst lest zonder suiker. Voeg eventueel nog verse munt of citroen toe.	
13 ZATERDAG		Springen	3 x 30 seconden	Een drankwissel. Verwissel een glas vruchtensap met ijsklontjes voor een glas water met klontjes vruchtensap. Dit scheelt veel calorieën en is beter voor het gebit.	
14 ZONDAG		Zijwaarts benen heffen	Beide benen 3 x 15	Maak afvallen concreet. Stel duidelijke en haalbare doelen. Bijvoorbeeld: deze week ga ik elke dag 30 minuten wandelen of, deze week eet ik elke dag 250 gram groenten.	