

POWERED BY THE BOOTCAMP CLUB

STRK PLN



EEN STRAK LIJF IN 12 WEKEN



RAMSES JEDELOO

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

www.strakplan.nl



@strkpln



@strkpln

COLOFON

© 2018 Ramses Jedeloo – The Bootcamp Club / Kosmos Uitgevers,

Utrecht/Antwerpen

Vormgeving: Femke den Hertog

Fotografie: Daniël Lewensztain, LEWENSZTAIN PHOTOGRAPHY //; Berry de Mey (blz. 6);

Alek Bruessing (foto linksboven achterzijde omslag); José van Riele (foodbeeld)

Adviezen: Ralph Moorman, De Hormoonfactor (voeding) & Ton Smith, Tony Sterk (beweging)

Met dank aan: Guido van Belle, Stefana Boot, Linde van der Burg, Gino da Fonseca, Anne Grigoleit, Karlijn Leemeijer, Jitske Nap, *Men's Health*, Linda Oplaat, Tarek Othman, Renske de Roos, Tessa Ruigrok van de Werve, Jeffrey Warmerdam, Franklin Weller, Demy Zahradnik, Kenrick Zondervan, Simon Zwaga.

ISBN 978 90 215 6862 1

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

RAMSES JEDELOO

STRK

PLN

EEN STRAK LIJF IN 12 WEKEN

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



mo
tiv
atie

be
we
ging



vo
ed
ind

INHOUD

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 9 | INTRO | 133 | WEEK 06 |
| 11 | MOTIVATIE | 140 | RECEPT
MAROKKAANSE
GROENTESALADE |
| 19 | INTERVIEW
VIVIAN REIJS | 143 | WEEK 07 |
| 23 | VOEDING | 151 | INTERVIEW
MITCHELL DE LIGNY |
| 53 | INTERVIEW
CARLOS LENS | 155 | WEEK 08 |
| 57 | BEWEGING | 162 | RECEPT
SPICY KABELJAUW |
| 71 | INTERVIEW
WESSEL PATERNOTTE | 165 | WEEK 09 |
| 75 | AAN DE SLAG | 175 | WEEK 10 |
| 85 | WEEK 01 | 181 | INTERVIEW
RALPH MOORMAN |
| 93 | WEEK 02 | 184 | RECEPT
PITTIGE KOOLVIS |
| 101 | INTERVIEW
GUY VAN DER REIJDEN | 187 | WEEK 11 |
| 105 | WEEK 03 | 193 | WEEK 12 |
| 111 | RECEPT
BOEKWEITPANNEN-
KOEKJES | 198 | EN NU? |
| 113 | WEEK 04 | 203 | INTERVIEW
RENÉE VERVOORN |
| 123 | RECEPT
WITLOFSALADE | 206 | NAWOORD
BERRY DE MEY |
| 125 | WEEK 05 | | |

inhoud



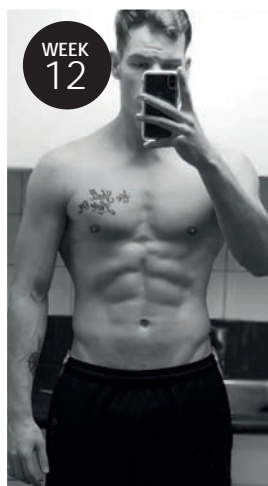
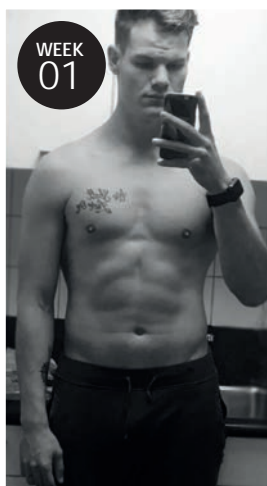
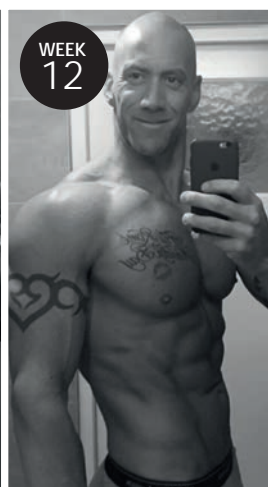
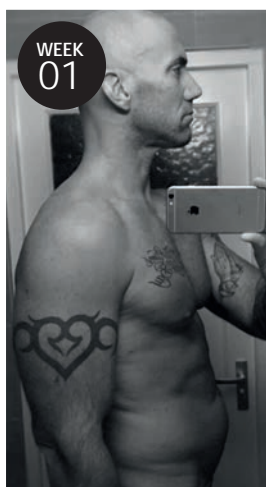
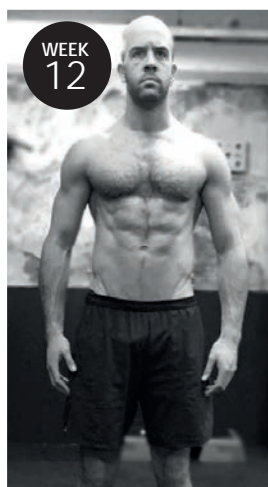
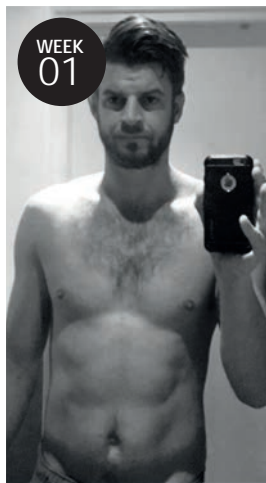
INTRO

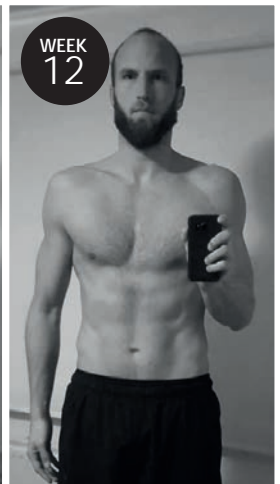
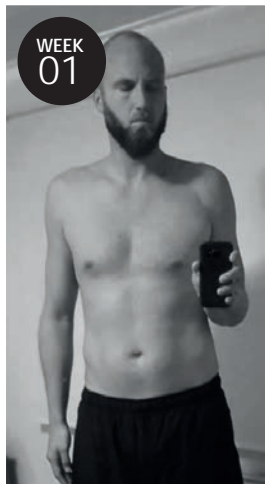
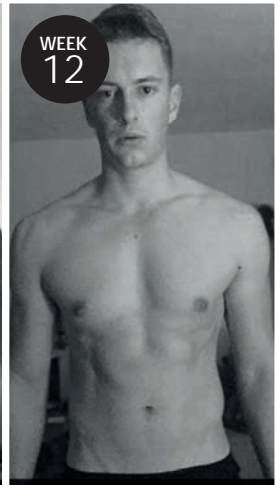
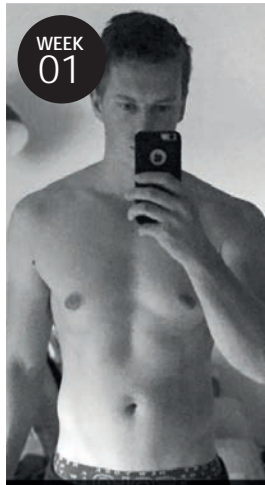
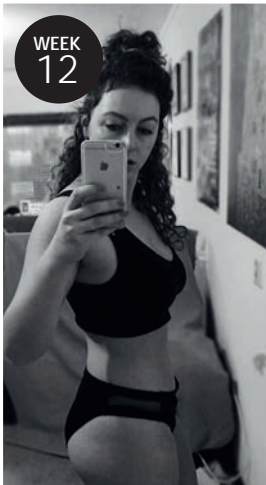
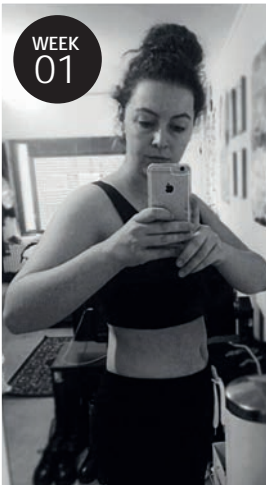
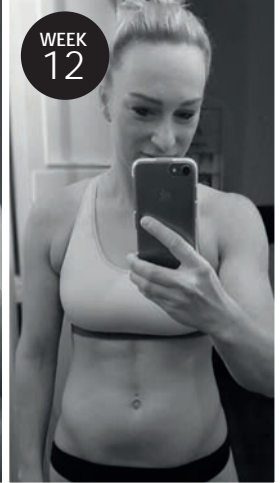
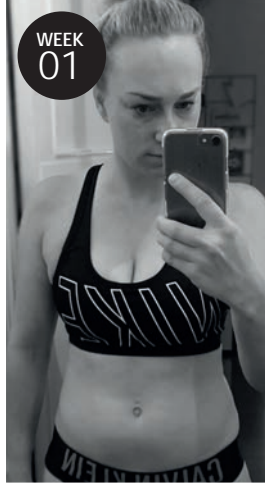
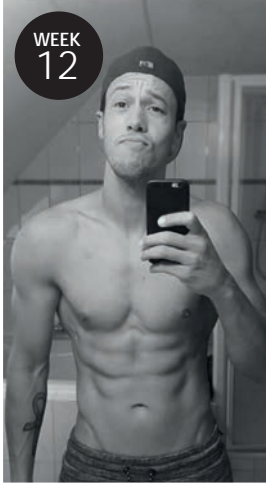
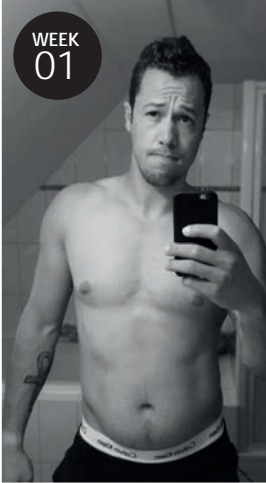
Van wastrommel naar wasbordje? Van peren-
lichaam naar wespentaille? Geef me twaalf
weken elke dag wat van je tijd. En ik geef je er
een strak lijf voor terug. Deal?

Ik loods je door het proces. Stap voor stap.
Met bereikbare overwinningen. We brengen
kleine offers voor een hoger doel.

Ik ben je buddy. We hebben slechts één plan:
een strak lichaam. En we beginnen vandaag,
let's do this!

VOOR/NA





Van uitstel komt afstel. Als je nu niet begint, wanneer dan wel? Er is altijd wel wat, een beter moment komt niet. Vandaag kun je starten met je nieuwe leven. Waarom niet? Ja, nu kun je duizend excuses aandragen. En geloof me, ik heb ze allemaal al gehoord.

MOTIVATIE

'Als de zomer voorbij is, stop ik met roken. Nu het nog terrasweer is, lukt me dat toch niet. Bij een rosétje hoort nou eenmaal een sigaret. En eigenlijk moet ik ook afvallen. Maar telkens als ik stop met roken prop ik mezelf vol. Dus als ik een jaar gestopt ben met roken, begin ik met STRAK PLAN!' Geloof je het zelf? Met zo'n instelling verander je precies niets. Maar het leven is kort, haal er zoveel mogelijk uit!

Wees eens eerlijk. Hoelang zeg jij al tegen jezelf dat het roer rigoureuus om moet? Misschien had je je voorgenomen het niet zo nauw met je gezondheid te nemen tijdens je opleiding, maar duurt je studentikoze caféleven inmiddels al tien jaar. Blijf je nou echt eeuwig die ongezonde kroegtijger? Of wellicht had je jezelf een vrijbrief gegeven tot de kinderen naar school gaan, maar gaan ze inmiddels bijna het huis uit. Word je echt die knikkebollende dikke oma op de bank? Nee toch?! Genoeg is genoeg!!

DRIVE

Zet een dikke streep onder je oude leventje. Want zo kan het niet langer. Er is altijd wel een reden om niet te starten. Maar er zijn veel meer redenen om vandaag nog te beginnen. Ga op zoek naar jouw motivatie. Misschien wil je zolang mogelijk een energieke vader zijn. Of vereist een hoognodige carrièreswitch een andere confectiemaat. Of wellicht ben je er zeker van dat een strak lijf jou wél dat vriendinnetje oplevert. Wat het ook is, zorg ervoor dat het je de drive geeft er de komende twaalf weken maximaal voor te gaan!

Zonder weerstand geen glans. Jij zult tijdens STRAK PLAN zeker ook zo je

uitdagingen hebben. Er steekt een griepepidemie op die jou twee weken zwetend en rillend in je bed houdt. Je oma komt onverhoopt op haar sterfbed te liggen en vraagt veel van je aandacht. Je collega wordt langdurig ziek en belast jou met een dubbele baan. Nou ja, je snapt waar ik heen wil.

Winnaars vechten zich door tegenslagen heen. Zoek jouw reden om uit het dal te kruipen. Hoe vaak dat ook nodig is. Als je zeven keer valt, sta dan acht keer op. Elke dag opnieuw kan de start zijn van jouw nieuwe leven. Geef niet op. Stel bereikbare subdoelen en vier elke overwinning. Hoe klein ook. Het einddoel – een strak lichaam – komt zo heel gepland, gedoseerd en gecontroleerd dichterbij.

VERTROUWEN

Het leven is voor een deel maakbaar. Sommigen noemen dat *the law of attraction*. Als je binnen jouw mogelijkheden alles op alles zet, dan kan het niet anders dan dat er mooie dingen staan te gebeuren. Zo roep je gebeurtenissen over jezelf af, zo je kun je succes afdwingen. 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.

De eerste stap in jouw geval was het kopen van dit boek, stel je open voor alle ervaringen die de reis naar jouw strakke lichaam met zich meebrengt. Wellicht loop je morgen net tegen dat trainingsmaatje aan waar je al maanden op hoopt. Je sleept elkaar door het traject, om zo naar je ultieme doel toe te kunnen werken. Of blijken sommige mensen in je omgeving ineens ook klaar te zijn om fysiek het roer om te gooien, waardoor je het gevoel hebt er niet alleen voor te staan. Het zit 'm vaak in de kleine dingen, maar heb vertrouwen dat alle seinen op groen gaan staan als jij je focust op succes.

LEEFTIJD

In hoeverre je leeftijd een rol speelt? Ben je nog een tiener of zit je net in je twintigerjaren, geniet dan met volle teugen van de kracht van je jonge lichaam, inclusief de hormonen die op een positieve manier door je lichaam gieren. Je kunt bergen verzetten, nu is het uitgelezen moment om een strak lichaam te bouwen!

Ben je al wat ouder? Ook jij hebt over twaalf weken een strak lijf. Dat beloof ik. Alleen zul je er wat harder voor moeten werken. Neem je stofwisseling, die wordt trager naarmate je ouder wordt. Dat is onomstotelijk wetenschappelijk bewezen. En jongens van achttien hebben hogere tes-

tosteronlevels dan een man van 42. Dat hormoon hebben we nou juist zo hard nodig om spierbundels te kweken. En vrouwen hebben misschien nog wel meer uitdagingen. Want sommigen zitten op 45-jarige leeftijd al midden in de overgang met alle hormonale schommelingen van dien. Dat zorgt er op z'n minst voor dat fysieke doelen lastiger te behalen zijn.

Heeft een hogere leeftijd naast alle nadelen eigenlijk ook voordelen? Focus, discipline, doorzettingsvermogen en regelmaat komen vaak met de jaren, dus die kun je in je zak steken. Mentale kracht is minstens zo belangrijk in het bereiken van je fysieke doelen. En verder? Nee, helaas. Ik geef je tijdens de twaalf weken zo nu en dan tips over de te zetten stappen als je wat ouder bent. En als je je echt goed wilt voorbereiden, dan adviseer ik je het boek *De Hormoonfactor* van Ralph Moorman te lezen.

STRAK PLAN

Heel veel mensen zijn op zoek naar een kickstart voor een gezonder leven. En maandenlang diëten moet duidelijk merkbaar zijn. Een zware training moet resultaat opleveren. Geen verandering zichtbaar? Dan werkt zo'n regime averechts. Hard werk moet zich terugbetalen. Een succesformule kan een gedragsverandering voor de lange termijn veroorzaken. Tegenvallend resultaat ontmoedigt op korte termijn. Zonder aantoonbaar resultaat vallen mensen al snel terug in een ongezond leven.

Vaak gaat het mis in de voorbereiding. Je begeeft je op onbekend terrein, dus zie je snel beren op de weg. Daardoor haken mensen al af voordat ze begonnen zijn. Dat laat ik deze keer niet gebeuren, ik haal juist drempels weg. We gaan planmatig te werk, ik leid je zorgvuldig door het proces. Te veel informatie kan je afleiden van het doel, ik vertel je daarom precies hoe je jezelf kunt motiveren, wat je wanneer moet eten en welke beweging essentieel is. Niet te veel, niet te weinig. In deze eerste hoofdstukken kom je tal van handige tips en praktische checklists tegen, waarmee we er samen voor zorgen dat je niets over het hoofd ziet in je voorbereiding op het daadwerkelijke traject.

Als je je alle basisinformatie eigen hebt gemaakt en de nodige voorzorgsmaatregelen hebt genomen, dan begint pas het daadwerkelijke traject naar jouw strakke lichaam. Laat ik je vanaf dan aan je lot over? Nee, zeker niet zelfs. Hier begint onze reis samen juist echt. De komende twaalf weken ben ik er in evenzoveel hoofdstukken voor je. Je gaat te werk onder mijn toezien oog. Ik ben je mentale coach, je geweten, je vraagbaak, je trainingsbuddy. Wil je weten hoe je je voeding het beste kunt voorbe-

reiden die eerste week? Volg de stappen uit mijn schema. Frustreert het je dat je na vier weken nog steeds geen gewichtsverlies ziet? Ik vertel je graag dat je je geen zorgen hoeft te maken. Heb je het na acht weken even helemaal gehad? Ik praat je uit je dip, je vindt steun in dit boek. De komende twaalf weken geef ik je vertrouwen in je eigen kunnen, ontkracht ik de eventuele excuses om niet verder te gaan, bied ik je op alle vlakken de praktische hulp die je nodig hebt en leid ik je gedoseerd naar de overwinning. STRAK PLAN, hè?

Een boek?

Toen mijn vrouw zeven jaar geleden voor het eerst zwanger was, was ik solidair. *The nice guy I am*. Ik at alsof ik een zesling moest voeden. En ik heb dat nog vijf jaar zo volgehouden. Na verloop van tijd bleek mijn routine van vier keer per week fitnessen of bootcampen niet meer genoeg om de scheepslading calorieën teniet te doen. En dat was ook eigenlijk niet zo gek. Er ging geen avond voorbij dat ik geen magnum at, een pak roze koeken naar binnen werkte, twee zakken drop kilde of het liefst al het voorgaande combineerde. Compulsief eetgedrag, ik noem het maar zoals het is. En waarom ik het zover liet komen? *Who knows*. Bij mij ligt er geen minderwaardigheidscomplex, een moeilijke jeugd of een traumatische ervaring aan ten grondslag. Ik hou gewoon van eten. En waar je van houdt, dat doe je graag.

Onder dat wijde shirt zat een zorgvuldig opgebouwde calorieklomp rondom mijn navel, een extra paar billen op m'n heupen en een dikke speklaag over m'n rug. 'Stel je niet zo aan', zeiden de bierbuiken om me heen als ik klaagde. Jullie hebben er tenminste nog lol van in de kroeg, dacht ik dan. Mijn cellulitisriem komt voort uit een ordinaire suikerverslaving. Daar heb je al helemaal niets aan. Wat we wel gemeen hadden trouwens, was een verhoogd risico op allerlei enge ziekten. Ik maakte me steeds meer zorgen. Zoveel suikers jarenlang dag in dag uit, dat moet zich een keer wreken. Een uitgeputte alvleesklier, een aangetaste lever... Het is in elk geval een wonder dat ik geen diabetes heb ontwikkeld. Het was genoeg. Zo kon het niet langer. Vooral niet als vader van twee jonge kinderen. Ook niet als directeur van een sportorganisatie. En niet voor mezelf.

01



H-O-L-Y S-H-*-T... Je bent begonnen!

En nu?

WEEK 01

We nemen geen halve maatregelen. We gaan er VOL voor! Vandaag is de start van je nieuwe leven. Op naar de gezondere versie van jezelf. Dit is fase één. Hierna volgen nog drie fasen van ieder drie weken. Over twaalf weken heb je een strak lichaam.

First things first. Heb je foto's van jezelf gemaakt maandagochtend? Met ontbloot bovenlichaam van voor en opzij. Niets aanspannen, gewoon rechtop gaan staan. En maak die foto's elke week op dezelfde plek, op hetzelfde tijdstip, met hetzelfde licht op dezelfde afstand. Alleen dan kunnen we de progressie van week tot week exact bijhouden.

Noteer dagelijks je gewicht, elke ochtend als je uit bed stapt. Sla geen dag over, zodat we het verloop over een langere periode kunnen zien. En ook hierbij is het belangrijk dat je je weegschaal iedere dag op dezelfde plek hebt staan, je hetzelfde aan hebt – bij voorkeur je adams- of evakostuum – en dat je je dagelijks weegt op hetzelfde moment. Je staat op, gaat plassen en weegt je. Elke dag hetzelfde liedje. We laten niets over aan het toeval.

WEEK 01

WEEK 02

WEEK 03

WEEK 04

WEEK 05

WEEK 06

WEEK 07

WEEK 08

WEEK 09

WEEK 10

WEEK 11

WEEK 12

CHECK LIST

- STA VOOR HET EERST EENS EXTRA VROEG OP!
- FOTO'S MAKEN OP MAANDAGOGHTEND
- DAGELIJKS GEWICHT NOTEREN

MOTIVATIE

Laat me raden: je hebt je mobiel tegen de muur gesmeten, toen het alarm op maandag vroeg in de ochtend afging, hè? Misschien dat de andere dagen deze week niet veel beter beginnen. STRAK PLAN leek zo'n goed idee. Totdat je 's ochtends bruut werd gewekt. Leeft je telefoon nog? Vind je me nog leuk?

Je kunt 's ochtends misschien wel honderd dingen verzinnen die je liever zou doen dan een cardio sessie. Een troostende gedachte is dat Michelle Obama elke ochtend om 4:30 opstaat. En Apple's topman Tim Cook is haar dagelijks zeker een half uurtje voor. Alles voor succes, vinden zij. Vergeleken bij hen slaap jij elke dag uit. Het kan dus altijd erger. *Always look on the bright side of life!*

En wees eerlijk. Na dat zweten voelde je je eigenlijk best lekker. En je was ook wel een beetje trots op jezelf. Je had per slot van rekening de eerste stap gezet. Goed zo! Houd dat gevoel vast. Even doorzetten de komende dagen. Het went vanzelf. En ja, ik ben ervan op de hoogte dat er echte avondmensen bestaan. Maar dat zijn er slechts vijftien procent van jullie. Voor de rest is er geen excuus.

Hoor jij wel bij die minderheidsgroep? Probeer 's avonds wat vroeger naar bed te gaan dan dat je gewend bent. Lukt het je niet om zo vroeg in slaap te vallen? Ga in elk geval al lekker in bed liggen om te ontspannen, het veranderen van je ritme gaat immers niet in één keer. In het begin heb je nog elke nacht plafonddienst, maar al snel zul je merken dat je steeds vroeger op een oor ligt, en dat je dagelijks met wat minder gevloek opstaat. Al ben je al jarenlang een nachtbraker, je kunt die innerlijke klok gewoon verzetten. Mooi hè?

Het punt is dat je al je energie nodig hebt de komende twaalf weken. Vooral deze eerste week krijgt je lichaam best wat te verduren. Als je niet zo'n gezond leven leidde voordat je aan STRAK PLAN begon, dan is de kans groot dat je lichaam je deze eerste week protesteert. 'Waar komt dat vroeger opstaan, intensief bewegen en gezond eten ineens vandaan? Waarom kun je het niet gewoon bij het oude houden?', lijkt je lichaam te zeggen. Het

slechte nieuws is dat je er toch doorheen moet. Het goede nieuws is dat je lichaam zich snel zal aanpassen. Er is hoop!

BEWEGING

Bevalt de gekozen cardiovorm? Ben je binnen aan het fietsen? Vergeet dan niet lekker weer eens *Modern Family* of *Game of Thrones* op te zetten. Daarmee is dat half uurtje of die drie kwartier op de hometrainer zo voorbij. Of lukt het je om heel *steady* een rondje te joggen? Ook goed natuurlijk. Dan heb je dus inmiddels door dat dit rondje door het park niet te combineren is met het uitlaten van je hond. Jouw trouwe viervoeter stopt bij elke konijnenkeutel. Dat telkens starten en stoppen brengt jouw stabiele hartslag in gevaar. Misschien dat je buurman de komende weken eindelijk eens wat terug kan doen voor al die geleende kopjes suiker? Precies, *pay back time*. Span anderen voor je karretje, jij hebt een missie!

Als je deze week helemaal bleu een stap zet in de sportschool of je voor het eerst meedoet met een bootcamp, dan zou het weleens zo kunnen zijn dat je de volgende dag wakker wordt met spierpijn. En dan verklap ik meteen dat die spierpijn de tweede dag meestal nog heftiger is. Het is verstandig rustig op te bouwen. Als je geen ervaring hebt, dan schrijf je je in voor een *low intensity* bootcamp. En in de sportschool pak je niet meteen het hele blok gewicht, maar begin je voorzichtig. Sloof je niet uit, voor zware trainingen hebben we nog voldoende tijd het komende traject. We wennen deze dagen vooral aan het strakke regime. Spierpijn is fijn. Sterker nog, daar sturen we op aan (lees het hoofdstuk over beweging). Maar te erge spierpijn is ongezond, dat zou zelfs zoiets als een peesontsteking in de hand kunnen werken, en dan ben je meteen uit de running.

HOE ZOU JOUW WEEKRITME ERUIT KUNNEN ZIEN?

DAG	Type training
Maandag	Leg Day
Dinsdag	Rust
Woensdag	Push Day
Donderdag	Rust
Vrijdag	Rust
Zaterdag	Pull Day
Zondag	Refeed/Rust

WEEK 01

MAROKKAANSE GROENTESALADE MET KIP

Lunchgerecht 25 minuten

BENODIGDHEDEN

250 g kiphaasjes, in de lengte
gehalveerd **275 kcal**

2 eetlepels ras el hanout
16 kcal

150 g aubergine **62 kcal**

1 bospeen, geschild **20 kcal**

1 kleine courgette **17 kcal**

100 g ui, in ringen **36 kcal**

10 g koriander, grofgesneden **3 kcal**

peper, zout

2 eetlepels olijfolie om in te bakken

BEREIDING

1 Bestrooi de kip met de ras el hanout en een beetje zout. Verhit 1 el olie in een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak de kiphaasjes in circa 5 minuten rondom goudbruin en gaar.

2 Snijd de aubergine in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes van ½ cm dik. Doe hetzelfde met de wortel en courgette.

3 Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de uienringen 5 minuten aan, voeg de aubergine, wortel en courgette toe. Breng op smaak met zout en peper. Bak 5 minuten goudbruin aan. Leg een deksel op de pan en bak nog 5 minuten tot de groente beetgaar is.

4 Schep de salade op een groot bord, schep de kiphaasjes erop, strooi de koriander erover.

28% koolhydraten
11% vetten
61% eiwitten
Totaal 428 kcal

VEGETARISCHE TIP brokkel er fetakaas overheen in plaats van kip



re
ce
pt

BOOOOOOMMMMMMM!

WEEK 12

Hang de vlag maar uit, eind deze week ga je glansrijk over de finish. Feest! Slingers! Confetti! Taart! Champagne! Maar wacht daar nog heel even mee, want STRAK PLAN is pas goed gedaan als het klaar is. Oftewel, het einde kroont het werk! Deze laatste dagen van het traject zijn net zo belangrijk als elke andere dag van de afgelopen elf weken.

Noteer dagelijks je gewicht om jezelf te dwingen deze week nog één keer dezelfde cyclus te volgen als voorgaande weken. Je zal de gang naar de weegschaal nog gaan missen als je straks klaar bent.

Maak op maandagochtend je wekelijkse foto en profil en van opzij. Dat zijn niet je laatste foto's want die schiet je natuurlijk aan het einde van deze week. Zet die voor-en-na-foto's mooi naast elkaar om het grote verschil tussen je startfysiek en je eindfysiek te kunnen zien. De kans is groot dat je supertrots bent als je de enorme fysieke ontwikkeling zo duidelijk kunt zien. Knap hoor, geef jezelf maar een schouderklopje. Of tien. Wát een prestatie!

WEEK 12

12

Was het je doel heel droog te worden afgelopen weken? Laat dan iemand je rug eens fotograferen, bij voorkeur als je je optrekt. Als zelfs je onderrug droog is, dan hebben je spieren daar de vorm van een kerstboom. Is die te zien, dan verdient dat een extra applaus. Moesten je billen wat voller, strakker en gelift worden? Als je dat zichtbaar gelukt is, dan neem ik mijn hoed voor je af en maak ik een diepe buiging. Ik heb het vaker gezien bij STRAK PLAN, en het blijft een indrukwekkende prestatie.

CHECK LIST

- FOTO'S MAKEN OP MAANDAGOGHTEND ÉN JE 'NA-FOTO'S' AAN HET EINDE VAN DEZE WEEK
- DAGELIJKS GEWICHT NOTEREN

MOTIVATIE

Als je dit kunt, dan kun je alles! Twaalf weken alles opzijzetten, recht op je doel af gaan. Je liet je door niets of niemand tegenhouden, jij had een missie. Die heb je volbracht. En hoe. Je hebt het af en toe vast wel zwaar gehad. Door de moeilijke periodes heb je je klaarblijkelijk heen gevochten, want je hebt deze week de eindstreep gehaald. Dit doet niet iedereen je na, kan ik je verzekeren.

STRAK PLAN is in vier fases verdeeld: de startfase, de volwassenheidsfase, de professionaliseringsfase en de perfectioneringsfase. Dat is niet voor niets, zo wordt het voor iedereen behapbaar. Elke fase bestaat uit drie weken, het hele traject bestaat uit twaalf weken. Twaalf gelijke delen, dus twaalf hoofdstukken. Zo hoefde je elke week slechts één hoofdstuk te lezen, die telkens een paar adviezen, lessen, tips en trucs geven op het gebied van motivatie, beweging en voeding om net weer een stapje verder te kunnen. We stelden subdoelen, die we als kleine overwinningen vierden. Vele kleine stukjes maken een groot verschil. Want kijk nu eens waar je staat. Heel goed gedaan hoor.

CHECK LIST

- MOTIVATIE HEB JE NIET MEER NODIG, INMIDDELS BEN JIJ DE MOTIVATIE VOOR ANDEREN!



IN 12 WEKEN EEN STRAK LIJF? STRAK PLAN!

Dit boek is de ultieme gids naar een gezonder leven. Met de focus op motivatie, voeding en beweging loodst Ramses Jedeloo je door het proces. Hij neemt je aan de hand, elke week krijg je praktische tips & tricks om het uiterste uit jezelf te halen. STRAK PLAN biedt maatwerk voor iedereen, nog nooit eerder was het zo eenvoudig om fit te worden.

Met bijdragen van onder anderen Vivian Reijs, Carlos Lens, Ralph Moorman, Guy van der Reijden en Renée Vervoorn.

RAMSES JEDELOO (43) is CEO van The Bootcamp Club, die reeds 100.000 mensen een strak lijf heeft bezorgd. Daarnaast is hij auteur, spreker en fitness-model.



**KOS
M•S**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen