

# ROCK YOUR BODY



THE GREEN HAPPINESS & MODEL WORKOUT **PRESENT**

*Are you ready  
to rock with us?*

LOVE YOUR BODY • THE PLANET • THE ANIMALS



*let's spread some green happy  
vibes together!*

# VOORWOORD

Elk lichaam is prachtig. Een kilo meer of minder, eigenlijk maakt het niet zoveel uit. Zolang jij je maar gezond en gelukkig voelt. En toch zitten kleren wel nét even lekkerder als 't een kilootje minder is. Voelen we ons net wat zekerder als onze buik platter is en die benen wat strakker zijn. En is het wel een erg fijn gevoel als we vol gas op de fiets van de ene afspraak naar de andere kunnen gaan en dan alsnog thuiskomen met voldoende energie om te koken of leuke dingen te doen. Ook is het wel zo fijn als we niet élk seizoen gepakt worden door een fikse verkoudheid of griep.

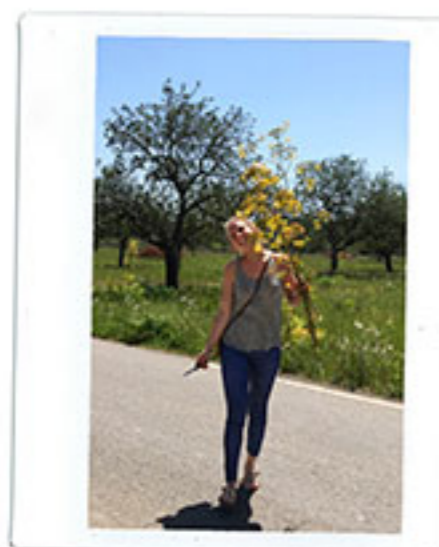
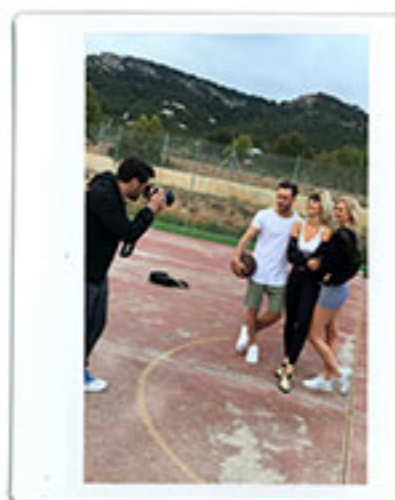
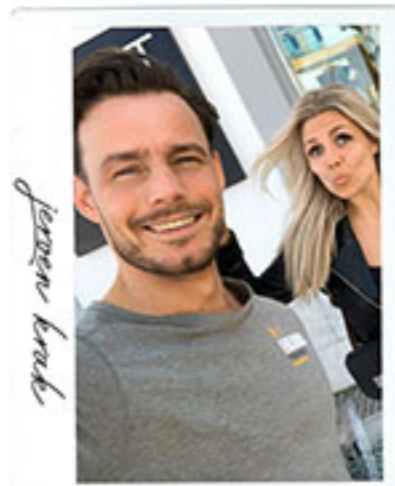
Zo voelen wij ons erover. En jij waarschijnlijk ook, daarom heb je dit boek opgepakt. Ho wacht, als je dit boek hebt opgepakt omdat je op zoek bent naar een *quick fix* leg 'm dan maar weer terug. Ja, je kunt met dit boek een 28 Day Challenge aangaan. Ja, we gaan je helpen om bewuster te eten en meer te bewegen. Ja, dat verschil ga je zien aan je lichaam. En dit is een geweldige *boost* en een perfect programma om te doen als je een stukje zelfverzekerder in je bikini, trouwjurk of wat voor kledingstuk dan ook (of zelfs helemaal geen) door het leven wilt gaan. Maar we herhalen: dit is geen crashdieet! Een crashdieet is gemakkelijk. We kunnen allemaal een tijdje minder eten, verschillende voedingsmiddelen schrappen. Ja, dan val je af en ja, dan worden die buikspieren echt wel zichtbaar. Maar wat heb je aan een kneiterstrak lichaam als er per dag minimaal drie koppen koffie in moeten om vooruit te branden te zijn? Darmen die constant in de knoop liggen, acne uitbarstingen waar je onzeker van wordt en een ingevallen gezicht of wallen die alleen met een laag make-up te verbloemen zijn. Wij geloven niet dat dat echte gezondheid en al helemaal geen langetermijnoplossing is.

Echte gezondheid straalt van binnenuit naar buiten. Wij geloven in een *lifestyle* waarbij je huid eigenlijk geen make-up nodig heeft en toch iedereen vraagt waar die *glow* vandaan komt. Een *lifestyle* waardoor je 's ochtends met energie je bed uit stapt en echt zin hebt om te bewegen. Voeding waarvan je voelt dat je organen er *happy* van worden. Waardoor je merkt dat je cellen zich steeds beter kunnen voeden en zo voel je je weerstand en kracht omhoog gaan. Dat lichaam volgt wel, die platte buik is eerder een logisch gevolg dan een doel op zich. *That's what we're working for.* Doe je met ons mee?

Voor je ligt het boek dat een ongelofelijk gezonde stempel op jouw lichaam en leven gaat plakken. Door dit boek open te slaan, te starten met een workout en door de recepten uit te proberen ga jij een verandering doormaken. Daarbij heb je niet alleen een positieve invloed op jezelf (en je omgeving!) omdat jij je fitter gaat voelen, je werkt ook daadwerkelijk mee aan een groenere wereld. Daar hoeft je niet de hele 28 Day Challenge voor te doen. Bij elke hap die je neemt en bij elk recept dat je maakt, laat jij je stem horen. Werk jij mee aan een duurzamere planeet en minder dierenleed?



*Liefs Merel, Tessa  
& Jeroen*



*your vibe attracts  
your tribe*

**IMPORTANT NOTE:** Onze foto's zijn echt. We doen geen cosmetische ingrepen en de foto's worden niet gefotoshopt. Er worden geen benen langer, billen voller en kaaklijnen scherper gemaakt. Oké we dragen make-up, over de foto's gaat een filter en zo nu en dan wordt de huid geëgaliseerd als een foto van dichtbij is genomen en deze uitvergroet gedrukt wordt. Maar daar houdt het bij op. We doen ons best om zo goed mogelijk voor ons lichaam te zorgen en hebben ons de afgelopen maanden extra uitgesloofd in de sportschool. We zijn niet perfect, we hebben rondingen, putjes in onze billen, vetrolletjes hier en daar en zo nu en dan een pukkel. *We love it!* En we willen het jullie laten zien, want het is écht. We beseffen ons heel goed dat door het schrijven van boeken en het plaatsen van onze foto's op social media we een voorbeeldfunctie hebben. En we vinden het belangrijk om daar met respect mee om te gaan, want we beseffen ons heel goed dat dit het beeld is wat de nieuwe generatie ziet en eventueel een voorbeeld aan neemt. We willen een realistisch en echt beeld laten zien. Elk lichaam is mooi. Goed zorgen voor je lichaam, fitter worden en je sterk en gezond voelen zijn prachtige doelen en wij hopen je te kunnen inspireren en hierin te begeleiden. Maar vergeet niet dat je maar één lichaam hebt. Een nieuwe broek kun je kopen, een nieuw gezicht of een nieuwe lever niet. Laat je niet wijsmaken dat je pas goed genoeg bent wanneer je er op een bepaalde manier uitziet. Je bent prachtig zoals je bent, precies op dit moment. Wees lief voor jezelf.

**COLOFON**

Eerste uitgave, juli 2018

**AUTEURS**

Tessa Moorman, Merel von Carlsburg, Jeroen Krak, Gabriëlle Koster

**VORMGEVING**

Alissa van Beek, Rianne Schaap

**FOTOGRAFIE & VIDEO**

Jaimie Peeters (fotografie)  
Jorian Lub (food styling & fotografie)  
Wolluk.com (fotobewerking)  
Michelle Voogd (haar & visagie)  
Merel von Carlsburg (fashion styling)  
Nadia Shah (regisseur)  
Jarl Piepers (cameraman)  
Daniël Hertersmerter (video edit)

**REDACTIE**

Gabriëlle Koster, Madelon Tiemens

**AAN DIT BOEK WERKTEN MEE**

Anouk Hoving, Esther Jansen Duighuizen, Anouk Brouwer (stagiaire)

**DRUKKER**

Habo DaCosta, Vianen

**UITGEVER**

The Green Happiness

Dit boek is bedoeld als naslagwerk en inspiratiebron, niet als medisch advies. Dit boek is geschreven met als doel inspiratie en informatie te leveren om groene eet- en leefstijl keuzes te maken. Dit boek is niet bedoeld ter vervanging van enige behandeling die is voorgeschreven door artsen. Wanneer je vermoedt dat je een medische klacht hebt dringen wij aan om passende medische hulp te zoeken. Het noemen van specifieke bedrijven, organisaties of autoriteiten in dit boek impliceert geen goedkeuring van dit boek, de auteurs of uitgever, of andersom. Hoewel aan de totstandkoming van dit boek de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur(s) en de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de gevolgen hiervan. Dit boek is auteursrechtelijk beschermd. Alle rechten in deze uitgave zijn voorbehouden aan The Green Happiness. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of gereproduceerd/openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welk andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van The Green Happiness.

© 2018 The Green Happiness, Amsterdam  
www.thegreenhappiness.com

ISBN 978-90-824828-5-0

Wil je meer informatie of wil je jouw verhaal delen?  
Kijk dan op [www.thegreenhappiness.com](http://www.thegreenhappiness.com) of mail naar: [info@thegreenhappiness.com](mailto:info@thegreenhappiness.com)





*Say yes to  
new adventures*



Je eerste stap is gezet.....12  
 Get to know us.....14  
 Let's get started.....22  
 Motivation & goal setting.....27  
 Your 28 Day Challenge.....32  
 First do it, then talk about it.....38  
 Let's set up for success.....39

**FUEL UP THE GREEN WAY**

You are what you eat.....43  
 Clean & green.....44  
 The basics.....46  
 Your green angels.....50  
 Know your food.....55  
 Know your body.....65  
 Your healthy day.....68  
 This is what your body tells you.....73  
 The green essentials.....77  
 Supplementen.....84  
 Tips for success.....87  
 Your green & happy kitchen.....91

**LET'S START ROCKING**

Verschillende manieren van trainen.....99  
 Van newbie tot diehard sporty spice.....101  
 #1 Wake Up Call.....102  
 Waarom sporten we eigenlijk?.....105  
 Aankomen door sporten?.....106  
 Zo voorkom je blessures.....109  
 Even een lesje anatomie.....110  
 #2 (not too) Relaxed.....114  
 Het belang van stretchen.....116  
 De negatieve gevolgen van niet-sporten....119  
 Slaap & rust is verplicht.....120  
 #3 The Basics.....126  
 When you need a little extra support.....130  
 Veelgemaakte fouten.....133  
 Maak je eigen workout.....134  
 #4 Sh\*t's Getting Real.....138  
 The booty chapter.....142  
 All about the mind.....147  
 #5 Tantoe Fit.....148  
 Tessa's comfortzone & grenzen verleggen...155

**RECEPTEN**

Let's start cooking.....157  
 Smoothies & Shakes.....160  
 Comforting Energy Meals.....178  
 Loving Soups.....202  
 Nourishing Bowls.....212  
 Sweet Snacks.....236  
  
 Great job, you've made it.....256  
 Rock Your Body oefeningenindex.....258  
 Voedingswaarden.....266  
 Woordenlijst & merkenindex.....268  
 Green inspiration & bronnenlijst.....270



**IT'S TIME TO**

*let your inner goddess  
shine through!*





*Gefeliciteerd!*

Je eerste stap is gezet. Voor je ligt een bundel informatie, een bundel inspiratie die (hopelijk) leidt tot een grote dosis motivatie! Motivatie om van de bank af te komen, om uit je comfortzone te treden, om wat anders te doen dan wat je tot nu toe deed. Motivatie om de keuken in te duiken, om nieuwe gerechten uit te proberen, om oude gewoonten die je niet verder helpen vaarwel te zeggen. Ben je er klaar voor? Klaar om een nieuwe fase in te stappen?

Wij zijn Merel, Tessa en Jeroen. Beter bekend als The Green Happiness en Model Workout. Wij zijn enorm gepassioneerd om de wereld te laten zien dat goed voor je eigen lichaam zorgen, goed voor onze planeet zorgen, je fit en energiek voelen, lekker eten en een strak lichaam hebben hand in hand kunnen gaan. Sterker nog: dat de beste resultaten ontstaan als het hand in hand gaat! Wij willen je écht laten ervaren en laten voelen hoe het is om een *healthy lifestyle* te hebben en we zijn *dedicated* om je daarin te blijven motiveren en inspireren. Daarom hebben we onze platformen opgericht.

Jeroen zegt altijd dat 60% van je resultaat komt door je voeding. Zeg dat geen twee keer tegen The Green Happiness, *we've got you loads of healthy recipes!* En we zijn inmiddels pro in lekkere gerechten creëren die gemakkelijk te bereiden zijn, je volledig voldaan laten voelen en ongemerkt *totally guilt free* zijn. Maar we merken heus dat die overige 40% toch ook echt wel belangrijk is. *We've got to rock some body!* En daar hebben we Jeroen voor. Die heeft ons geïnspireerd en gemotiveerd om op een andere manier te bewegen. Om uit onze comfortzone te stappen en ons lichaam (en *mind*) uit te dagen. Het resultaat? We voelen ons fitter dan ooit en ons lichaam begint serieuze spierdefinitie te laten zien.

Terwijl wij ons in het zweet trainen bij Jeroen en Jeroen op zijn beurt geïnspireerd raakt om meer planten te eten is het plan ontstaan om jou in deze *new state of happiness* mee te nemen! Het resultaat ligt voor je neus.

- Meer dan 40 gezonde, gemakkelijke en ongelofelijk lekkere nieuwe recepten.
- Een flinke dosis informatie om je gemotiveerd te houden.
- Ongelofelijk leuke effectieve workout video's(!) om met ons mee te trainen.
- En een uitdagende 28 Day Challenge om in vier weken te bouwen aan *skills for life* en strak, fit en ongelofelijk lekker in je vel te zitten.

Onze missie: jou inspireren én motiveren om goed voor je lichaam te zorgen. Om in beweging te komen en om gezond te eten.

ONS GEHEIM VOOR SUCCES? Effectieve trainingen in combinatie met 100% planten. Op tijden en in combinaties die je energie mega boosten en je metabolisme op scherp stellen.

# GET TO KNOW US...



Laat ik (Merel) Personal Trainer Jeroen Krak maar meteen Krakkie noemen want daar maak je hem blij mee. Krakkie heb ik in 2013 leren kennen via een gemeenschappelijke vriend, hij was op zoek naar een diëtiste. Hij was net gestart met Model Workout en ik met mijn *From Food To Health*-Instagram. Ik was tijdens mijn laatste jaar van de opleiding Voeding en Diëtetiek vooral de hele dag lekkere dingen aan het bakken en via Instagram aan het delen. Toen ik Krakkie leerde kennen werd ik aangestoken door zijn enthousiasme en toffe ideeën. Krakkie, die toen al Personal Trainer was, vroeg of ik zijn cliënten wilde begeleiden. Ik greep de kans en dacht "waarom niet"! Ik schreef *From Food to Health* in bij de KvK. Dankzij Jeroen werd ik eigenlijk gedwongen om meteen de eerste stappen met mijn bedrijf te zetten. Dus daar ben ik hem nog altijd dankbaar voor!

#### ONS TV-DEBUUT SAMEN

Zo bleven wij leuk samenwerken qua begeleiding van mijn kant en projecten van zijn kant. In 2014 zetten Tessa en ik *The Green Happiness* op en vanuit *The Green Happiness* bleven wij samenwerken met Model Workout. In 2015 sloegen wij de handen in één met Model Workout om samen presentatrice Anne-Mar Zwart te begeleiden die in zes weken een Victoria's Secret-model wilde worden voor een tv-programma. Hieruit is onze populaire reeks *Your 50 Days of Green Happiness* geboren.

Je begrijpt: het was tijd om samen het ultieme programma te ontwikkelen, een programma dat bestaat uit voeding én sport. Zie daar: *Rock Your Body!*

#### DE LIEFSTE PERSONAL TRAINER

Als het aan Krakkie lag, zou hij jullie allemaal even een persoonlijk belletje willen geven en uitnodigen in zijn CrossFit-box. Krakkie is zo enorm gedreven en gepassioneerd en hij wil vooral dat het goed met je gaat, dat je *happy* bent en dat je je fit voelt. Wij hebben hem weleens gevraagd: "Krakkie wat vind jij nou het perfecte lichaam voor een vrouw? Houd je van een gespierde buik of liever een platte buik of vind je te veel spieren *too much*?" Zijn antwoord? "Ik vind het vooral belangrijk wat een vrouw uitstraalt. Het lichaam vind ik niet het belangrijkste. Een vrouw die lekker in haar vel zit, is het mooist."

Ons team is samen met ons aan de slag gegaan met de trainingen en voeding uit dit nieuwe boek. Eén van de meiden in het bijzonder was best zenuwachtig voor de trainingen, want ze had al tien jaar niet gesport. Gelukkig zat ze bij Jeroen goed. Hij zorgde vanaf moment één dat zij zich lekker voelde, gaf haar zelfvertrouwen en belde haar op om te kijken hoe het met haar ging en bood haar elke week een extra Personal Training aan.

#### EEN KNUFFEL EN EEN DEKENTJE ALS DAT NODIG IS

Krakkie staat altijd klaar voor iedereen. Hij is degene die ziet hoe je je voelt en zegt: "Stop maar even. Je hebt een knuffel nodig. Je zit er eventjes niet lekker in, ga maar lekker op de bank zitten." En brengt je vervolgens een dekentje om na afloop van de training te sms'en om je te vragen of hij iets voor je kan doen de komende dagen om de motivatie voor het sporten erin te houden.

Dit zijn kleine voorbeelden hoe hij altijd voor iedereen klaar staat. Zijn missie is om mensen van de bank af te krijgen. Om te laten zien hoe fijn het is om te bewegen en wat voor grote impact dit kan hebben op je leven en op je gezondheid. Wij kunnen ons geen betere trainer voorstellen dan Jeroen. En we vinden het een grote eer dat wij 'm nu mogen delen met jou!



# BEFORE & AFTER PHOTO'S

We know, het is een beetje awkward om voor de spiegel een foto te maken in je bikini of ondergoed. Tessa vond het maar niks om zulke foto's te maken (stiekem vond ze het ook gewoon eng en confronterend), maar ze keek toch wel lichtelijk zuur toen Merel pretty badass foto's naast elkaar kon zetten. Toch maar even die camera tevoorschijn halen dus. Geloof ons, hier ga je later héél blij van worden! Ook al zegt een foto niet alles en gaat het ook echt niet alleen om de buitenkant, het eindresultaat is ook leuk en bovendien enorm motiverend om door te blijven gaan. Wanneer je elke dag naar jezelf kijkt zie je zelf niet meer dat je heupen slanker zijn, je benen strakker zijn en buik platter is. Daar heb je die foto voor nodig. En zie je daar ook het verschil in hoe je straalt, je zelfverzekerdheid, je huid?



## Let's take a picture!

1. Maak een totaalfoto van jezelf. Dit kun je doen door een selfie in de spiegel te maken, iemand anders vragen om een foto te maken of de camera op zelfontspanner te zetten.
2. Doe een bikini, je favo workout setje of andere kleding aan waar je lichaamsvormen goed in uitkomen.
3. Zorg voor voldoende licht als je de foto maakt en een rustige achtergrond.
4. Maak verschillende foto's en vanuit verschillende hoeken. And... smile!

## Meten is weten

- Noteer je begingewicht.
- Meet je heupomvang op of net onder je navel.
- Meet je heupomvang bij het breedste gedeelte van je heupen, inclusief je billen.
- Meet je buikomvang rondom je taille (smalste gedeelte van je buik).
- Meet de centimeters rondom het midden van je bovenarm.
- Meet de centimeters rondom je bovenbeen, gemeten op ongeveer 10 centimeter onder je kruis.

*Als zij het kunnen kun jij het ook!*

## BOBBY

"Ik zat de laatste tijd zo onwijs slecht in mijn vel waardoor eigenlijk alles tegen zat. Niets stond meer mooi (vond ik zelf) en ik had nergens meer zin in. Ik was heel erg op zoek naar een manier om me beter te voelen en kwam op deze 28 Day Challenge via mijn buurvrouw. Ik ging van donuts voor lunch naar The Green Happiness-maaltijden, ging aan de slag met sportvideo's en viel drie kilo af in twee weken! Ik had soms even moeite met het vinden van motivatie, maar toen ik mijn eigen before & after-foto's zag én me bewust werd van hoe veel beter ik me voelde, wist ik weer waar ik het voor deed. Still going strong!"



## RIANNE

"Ik had voor deze challenge een hekel aan sporten. Ik spijbelde zelfs bij sportles op de middelbare school, haalde daardoor bijna mijn examen niet (want: onvoldoende voor gym) en geloofde oprecht dat ik niet kon sporten. Tot ik begon met deze workouts. Inmiddels weet ik wel beter: iedereen kan sporten en het leuk vinden! Zelfs ik! Als ik nu een aantal dagen niet sport, begint het te kriebelen en wil ik weer bewegen. De centimeters en kilo's vlogen er af en ik voel me zó gelukkig. Ik gun iedereen dat gevoel."

## TESSA

"Ik was vorig jaar hartstikke blij met m'n lichaam, maar het fijnste vind ik dat kleding weer lekkerder zit en ik me zelfverzekerder voel in korte shirtjes en in bikini. Gezond eten deed ik al en sporten ook, maar dan vooral yoga en pilates. Het grote verschil van afgelopen weken zit 'm in de toevoeging van de Rock Your Body (high intensity) workouts. Waar ik deze eerst niet per se leuk vond vind ik het nu oprecht heerlijk om te doen en ik merk dat ik het mis als ik een dag oversla. Ik krijg er energie van, m'n huid voelt gladder en beter doorbloed, ik merk dat m'n armen, benen en buik strakker zijn en ik zie meer spierdefinitie. Ik ben zo blij dat we deze challenge voor onszelf zijn aangegaan! En ik ben nog blijer (en trots) dat we het mogen delen met jou."

# REVIEWS

## MEREL

"Ik dacht altijd dat voeding allesbepalend was. Tot ik ging sporten. En niet zomaar sporten, maar flink aan de slag met Krakkie (Model Workout-trainer). Ik voel me zoveel krachtiger, in het leven maar ook als moeder omdat mijn lijf zoveel sterker is en veel meer kan hebben. Ik heb bergen energie, ben zoveel strakker geworden en voel me superfit. Een echte fit mommy, en daar ben ik zo dankbaar voor."

## ANOUK

"Een maand lang vier keer in de week sporten was de deal! Ik voelde me al fit met één keer in de week een lesje Mom in Balance, althans dat dacht ik. Na twee weken sporten met Jeroen en de workout video's voor thuis kreeg ik steeds meer zin om te sporten. Ik begon na zes jaar zelfs weer met hockeyen. Waar ik voorheen een week lang niet meer kon lopen na de eerste training van het seizoen, had ik nu helemaal geen spierpijn. Ik begon deze 28 dagen met de intentie om weer wat strakker te worden na mijn zwangerschap, maar ik heb er zoveel meer voor terug gekregen! Ik voel me fit, sterker en heb meer energie dan ooit."



# YOUR 28 DAY CHALLENGE

*The 28 Day Challenge that will reshape your body,  
boost your energy & save our planet*





Lekker eten, maar wel eenvoudig te bereiden, zonder te veel in de keuken staan. Een fijn schema zodat je niet zoveel hoeft na te denken, maar wel één die je kunt aanpassen aan jouw persoonlijke behoeften en doelen. Workouts die je uitdagen, maar die tegelijkertijd met je meegroeien en je kunt aanpassen aan je eigen niveau. Met dit in ons achterhoofd hebben we deze 28 Day Challenge ontworpen!

#### Waarom 28 dagen?

Gebleken is dat het even duurt om nieuwe gewoonten te integreren. De eerste week is om te wennen. In week twee begin je er net lekker in te komen. In week drie wordt het wellicht zwaar, dit is hét moment om door te zetten. In week vier bouw je aan je *skills for life*. Grote kans dat je na deze 28 dagen héél veel zin hebt om zo door te gaan. Goed nieuws: je kunt deze challenge zo vaak doen als je wilt én je kunt doorgaan met steeds nieuwe workouts via My Model Workout. Nog veel meer *healthy foodinspiration* kun je natuurlijk vinden op My Green Happiness. Ja, we laten je niet in de steek na dit boek. Het is onze missie om jou te blijven inspireren en motiveren! Dus houd ons online in de gaten, *we're in this together!*

## ZO WERKT DE POSTER ↓

### DE WORKOUTS

#### Stap 1

Bepaal jouw niveau aan de hand van de info uit *Let's Start Rocking*: tot welke video is de totale workout goed vol te houden voor jou? Hoofdstuk 3, 4 of 5?

#### Stap 2:

Bepaal hoe vaak in de week je wilt trainen: drie of zes keer?

#### Stap 3

Start elke workout met video 1 en 2 voordat je verder naar video 3 gaat. Heb je dit onder de knie? Maak je workout langer met video 4, 5 en eventuele bonus workouts.

#### Stap 4

Check je houding in de spiegel, kijk lastige oefeningen nog eens terug, zoek ze op in het boek of vraag om advies op ons platform.

### DE DAGMENU'S

#### Stap 1

Bereken je energiebehoefte bij *Fuel Up The Green Way*.

#### Stap 2

Pas de grootte van je ontbijt, lunch en avondmaaltijd aan aan jouw energiebehoefte en je doelen. Lees in het boek hoe je dit kunt doen.

#### Stap 3

Voeg naar wens één of meerdere snacks toe aan je dag.

#### Stap 4

Eet en train op tijden die het beste aansluiten op jouw agenda.

#### Stap 5

Bestudeer het voorbeelddagmenu in het boek zodat je precies weet hoe jij je ontbijt, lunch en avondmaaltijden kunt opbouwen.



Roze: drie tot vier keer per week trainen

Lichtroze: zes keer per week trainen



*Note: alles wat je eet bevat een combinatie van koolhydraten, eiwitten en vetten. Maar sommige voedingsmiddelen bevatten net weer even wat meer van het één dan van het ander. Zo vind je in fruit ook eiwitten, in donkergroene bladgroenten essentiële vetzuren en zijn quinoa en boekweit voorbeelden van eiwitrijke [pseudo]granen. Een avocado is eigenlijk een fruitsoort, bevat ook eiwitten, maar is in onze voeding voornamelijk de vetleverancier.*

# KNOW YOUR FOOD

Vers, onbewerkt en zoveel mogelijk plantaardig. Voor duurzame resultaten, efficiënte energie, een heel gelukkig lichaam en een nog gelukkigere wereld!

Weet wat je eet, weet waar je voeding uit bestaat. Hoe meer je hierover weet, hoe beter je keuzes kunt maken, hoe minder je wordt verleid door slimme marketingteksten of in verwarring wordt gebracht door schijnbare tegenstrijdige nieuwigheden op het gebied van voeding. En voeding is echt geen hogere wiskunde. We kunnen het heel lastig maken met allerlei berekeningen, macro's, calorieën tellen et cetera. Maar onze voorouders konden het ook heel goed, gezond eten. Dus dat kunnen wij ook. Ons lichaam weet wat het nodig heeft, hoeveel het nodig heeft. Het wordt pas ingewikkeld als wij gaan knutselen aan het eten. Als er voedingsmiddelen naar binnen gaan die in fabrieken zijn gefabriceerd, met ingrediënten waarvan we zelf niet eens weten wat het is (laat staan ons lichaam). Hoe simpeler en minder bewerkt je eten is, hoe beter je lichaam het kan gebruiken, hoe meer profijt jij ervan gaat ervaren. Vers en onbewerkt: je nieuwe motto.

We hopen in dit boek voldoende *tools* aan jou te geven zodat je begrijpt hoe je de recepten en dagmenu's kunt aanpassen aan jouw persoonlijke behoeften (of de behoeften van je eetpartner), afhankelijk van je doelen, lichaamsbouw en activiteiten. Kom je er niet uit, dan mag je altijd contact met ons opnemen! Elke persoon is anders en in een persoonlijk consult kunnen we een schatting maken van je behoeften om je vervolgens te helpen je maaltijden daarop aan te laten sluiten.

Alle recepten die je in dit boek vindt zijn naar ons inzicht gezond.

- We gebruiken zoveel mogelijk verse, onbewerkte, plantaardige producten.
- We gebruiken geen geraffineerde suikers. Als zoetmiddel vind je met name (gedroogd) fruit.
- We gebruiken geen kant-en-klare pakjes en zakjes met smaakversterkers en kunstmatige geur- en kleurstoffen.
- We frituren niet en er gaan geen liters olie in onze recepten.
- We gebruiken geen geraffineerde witte meelproducten.

## SUPERGREENS

Dit zijn je groenten. Niet alleen je donkergroene bladgroenten, maar alle groenten. De koolsoorten, de knollen (zoals pastinaak en pompoen), maar ook courgettes en doperwtjes mag je hier toe rekenen. Ook de verse kruiden mogen hierbij! Dit zijn je mineralenbommetjes die tevens vol zitten met onder andere carotenoïden, essentiële aminozuren, vitaminen en chlorofyl.

Zorg dat bij elke maaltijd je bord voor de helft gevuld is met voedingsmiddelen uit de categorie *supergreens*. Ze zorgen ervoor dat je verzadigd raakt, vullen je cellen met essentiële mineralen en leveren vezels om afvalstoffen veilig via de darmen te kunnen afvoeren. Het advies vanuit de Gezondheidsraad is om minimaal 200 gram groenten per dag te eten. Onthoud: van groenten kun je eigenlijk nooit te veel eten!



**"IK HEB HET NOG  
NOOIT GEDAAN,  
DUS IK DENK DAT  
IK HET WEL KAN"**

**- PIPPI LANGKOUS**



# Your Mighty Five



- #1 WAKE UP CALL
- #2 (NOT TOO) RELAXED
- #3 THE BASICS
- #4 SH\*T'S GETTING REAL
- #5 TANTOE FIT

## LET'S START ROCKING

"Sport is a preserver of health", zei Hippocrates ooit. En dat is precies de reden dat je ons met regelmaat op de yogamat, voor onze computer (workout video's) of in de sportschool vindt. Je kunt nog zo gezond eten, als jij alleen maar op je derrièr zit kun je alsnog een ongezond lijf hebben. Bewegen is belangrijk. En dat weten we allemaal heus. Maar sporten is ook hartstikke leuk. En als je eenmaal dat plezier weer (her)ontdekt hebt is het ook nog eens een makkie. Oké, oké, we geven toe: misschien is het niet altijd een makkie, maar hoe trots ben je op jezelf als je weer een pittige workout achter de rug hebt? Wij zijn in elk geval heel trots op je dat je samen met ons deze workout reeks aan wilt gaan. We gaan samen met je aan de slag voor een nóg betere gezondheid. En dan hebben we ook nog een extra bups tips voor je van Model Workout-trainer Jeroen Krak. Iets met strakkere billen, minder hangende borsten en een plattere buik. Máár, weet wel: in dit boek vind je slechts *guidelines* voor een fitter lijf. Je hóeft niets, jij bent *in control*. Jij bent diegene die deze challenge aangaat. *You're awesome!*

### YOUR MIGHTY FIVE

Deze workout guide is opgedeeld in vijf thema's: Wake Up Call, (not too) Relaxed, The Basics, Sh\*t's Getting Real en Tantie Fit. Niet zomaar thema's, maar opbouwende onderdelen die we doorlopen tijdens de workouts.

### WAKE UP CALL

We beginnen met het onderdeel *Wake Up Call*. Dit is een dynamische opbouw waarin je je lichaam wakker maakt voor een training. Zo begin je dus niet koud met strekken of intens bewegen. Hiermee zetten we de spieren niet vast, maar gaan we langzaam bewegen. Alsof je de boel aan het wakker maken bent. En daar heeft je lichaam maar zo'n vijf tot tien minuutjes voor nodig. We focussen hierbij op de wervels, doorbloeding of we doen een zonnegroet.

### (NOT TOO) RELAXED

Dan op naar het volgende onderdeel: het statische strekken. Dit is het onderdeel waarbij je rustig in een bepaalde positie blijft liggen en je concentreert op de strekking van je spier. Dit is fijn om te doen nadat je het onderdeel Wake Up Call hebt afgerond en dus dynamisch hebt opgewarmd. We focussen hier op het strekken van warme spieren met een extra aandacht voor de heupspieren. Wist je dat wij in Nederland gemiddeld 11,47 uur per dag zitten? En daar worden onze heupen en rug niet per se heel blij van. Onze heupen zijn namelijk gemaakt om te bewegen. In dit onderdeel focussen we dus op de heupen, maar ook op de rug en schouders. Veel houdingen die we aannemen zijn met onze schouders naar voren: achter onze telefoon/computer, met de afstandsbediening in onze handen en achter het stuur. Onze wervelkolom wordt daarin niet gestimuleerd om te bewegen. Met deze oefeningen ga je je lichaam voelen, *and that's a good thing*.

### THE BASICS

*Up next*: de basis van je spieren. Hier gaan we 'normaal' trainen door middel van oefeningen die heel toegankelijk zijn. Oefeningen waarmee we het lichaam trainen zoals we dat deden in de oertijd, met onze eigen kracht. Denk bijvoorbeeld aan squats en push ups. Het is eigenlijk normaal bewegen, maar dan in de vorm van een training. En iedereen kan dit. Of je nu fanatiek sport of niet. →

NOTE: wij adviseren om de workouts uit hoofdstuk 3 alleen uit te voeren wanneer je zonder problemen en met een goede houding de workouts uit hoofdstuk 1 en 2 kunt uitvoeren.



Bij ons op kantoor zijn we nogal fan van de volgende quote: "Mother Theresa didn't walk around complaining about her thighs, she had shit to do". Maar ook wij zijn heus weleens ijdel en zien ons lichaam soms net even liever iets strakker. En als vrouw zijn er dan ook van die dingen als kipfilets onder je bovenarmen en hangende billen. Nu is elk lijf anders (en daarmee ook elke bilpartij), maar er zijn volgens Jeroen wel een aantal dingen die zouden kunnen helpen bij deze typische #girlproblems.

In de workout video's worden de oefeningen in dit hoofdstuk een stuk uitdagender. Als je de basistraining onder de knie hebt, kun je je gaan focussen op je aandachtspunten zoals je bips, buik en eh, hangende kipfilets onder de armen.

#### DE BASIS VAN TRAINEN

Beginnen met trainen om een grotere bilpartij of een strakkere buik te krijgen: dat werkt eigenlijk niet. Dat hebben wij ook niet gedaan. We zijn gaan trainen om fitter te worden. Pas als je lijf echt fit aan het worden is, kun je je gaan focussen op jouw persoonlijke goals. Dus stel dat je baalt van je lijf en dat je echt een strakkere buik wilt, maar dat je de rest wel prima vindt: helaas pindakaas. Je zult toch echt aan de bak moeten met je hele lijf. Gericht trainen kan pas als de basis helemaal snor zit. En dan nog werkt het natuurlijk niet zo dat je je billen goed kunt trainen zonder dat je je benen traint. Ben je al een tijd lekker aan het sporten? We helpen je een handje met die goals!

*After all: you don't get the ass you want by sitting on it.*



## Jeremy Reijnders

Jeremy Reijnders heeft een sixpack waar je u tegen zegt, is vegan atleet en in 2018 verkozen tot 'CrossFit Fittest man of the Netherlands'.

#### Waar let je op qua voeding als je zo intensief sport?

"Als ik een intensieve trainingsdag heb probeer ik erop te letten dat ik genoeg calorieën binnenkrijg. Plantaardig voedsel is niet altijd calorierijk voedsel, waardoor je soms sneller vol zit, maar nog niet teveel calorieën binnen hebt gekregen. Wat natuurlijk ideaal is als je wilt afvallen, maar niet als je wilt aankomen. Dus ik probeer erop te letten dat ik ook voedsel binnenkrijg dat calorierijk is zoals diverse graansoorten, noten en zaden. Of ik op een dag nou intensief sport of niet, ik probeer altijd in ieder geval aan de 'Daily Dozen' van dr. Michael

Greger te komen. Dat is een soort checklist van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten, fruit, bonen, granen, kruiden, noten, zaden en water. Dat gebruik ik echt als de basis van mijn voeding, als ik daar alles van afgevinkt heb kan ik daarna nog wat extra's eten, wat dan vaak een tikkie minder gezond is, zoals pure chocola."

#### Hoe krijg je die spieropbouw, kan dat allemaal op alleen planten?

"Ik eet nu sinds november 2015 plantaardig en ben sindsdien bijna drie kilo in spiermassa aangekomen. Dus als je het aan mij vraagt: ja! Hoe precies, is eigenlijk niet zo'n ingewikkeld antwoord als je misschien zou denken. Zoals ik al zei, als je zorgt dat je naast je training genoeg calorieën binnenkrijgt dan zit je goed. En als je moeite hebt om aan je eiwitdoel te komen kun je je inname van eiwitrijke producten verhogen met producten zoals soja, tempé, bonen, linzen, granen, noten en zaden. Mocht dat ook nog moeilijk zijn kan je ook altijd nog suppleren met een plantaardig eiwitpoeder, wat bewezen is net zo goed te werken als dierlijke eiwitten."



*Find your flow  
and row, row, row*

# LET'S START COOKING

Je hebt maar één lichaam, zorg er goed voor. Met elke hap die je neemt en elke maaltijd die je klaarmaakt, geef je jouw lichaam liefde. Yup, liefde gaat door de maag; daar geloven wij in! Daarom hebben wij de missie om recepten te creëren die jouw lichaam de liefde geven die het verdient. Gerechten waardoor je gevuld raakt, waardoor je spieren en alle organen in je lichaam zich kunnen voeden met de vitamines en mineralen die ze nodig hebben. Recepten waar je alleen al blij van wordt door ernaar te kijken, die je ná het eten energiek laten voelen. Recepten die niet alleen op jou een positief effect hebben, maar ook op de natuur, de dieren en onze planeet.

Een gezond, fit lichaam begint bij je voeding; bij wat je dag in en dag uit in je mond stopt. Wil je strakker in je vel komen te zitten en maximale prestaties kunnen leveren (in de sportschool maar ook in het dagelijks leven) dan zul je, naast sporten, ook moeten gaan letten op wat je in je mond stopt. *No worries*, dat betekent niet dat je veroordeeld bent tot droge rijst met broccoli. Wij willen je met dit boek laten zien dat gezond eten geen straf is, maar een heerlijk feest. *Let's bring some love to the table!* De recepten in dit boek kun je op allerlei manieren inpassen in jouw voedingspatroon. Voorin dit boek vind je onze suggestie voor een 28 Day Challenge, maar voel je vrij om daar andere recepten te kiezen, gerechten aan te vullen naar jouw energiebehoefte of dit boek puur te gebruiken als kookboek.

Voor de één is een smoothie een volledig ontbijt, een ander eet daar nog wat bij (hebben we de Comforting Energy Meals voor). Wat je voor de avondmaaltijd (Nourishing Bowls) kunt maken, kan vaak ook net zo goed voor de lunch. De burgers van je avondmaaltijd zijn los een geweldige, hartige snack. Een shake kan tussendoor, maar ook als maaltijd. Met andere woorden je kunt met deze recepten eindeloos uit de voeten en de traditionele verdeling van ontbijt-lunch-avond vonden we dan ook niet helemaal passend. Kies zelf op welk tijdstip jij welke maaltijd wilt eten. We hebben ze allemaal zorgvuldig (en met veel liefde) samengesteld en met elke hap ben je verzekerd van een grote dosis *healthy vibes*.

*Mix, match & enjoy!*



*Love your body with every bite*



*Eat less from a box and more from the earth*



**SMOOTHIES & SHAKES**

Acai Shakes met Pure Chocolade.....163  
 Antioxidant Recovery Smoothie.....165  
 Beautiful Green Smoothie.....167  
 Bright Sunshine Smoothie.....169  
 Hennep Mylk.....171  
 Instant Energy Shake.....173  
 Nice Cream Bowl.....175  
 Salted Caramel Breakfast Shake.....177

**COMFORTING ENERGY MEALS**

Chia Oats Breakfast.....181  
 Chickpea Pancakes with Mushrooms.....183  
 Gevulde Zomer Avocado.....185  
 Granola met Gebakken Peer.....187  
 Groene Kool Wraps.....189  
 Kruidige Boekweitpannenkoek met Avocado.....191  
 Rice Wraps met Biet en Spinazie.....193  
 Super Sandwich: Mediterraanse Paté.....195  
 Super Sandwich: Rucola & Witte Bonenspread.....197  
 Super Sandwich: Artisjokdip.....197  
 Turmeric Coco Pancakes with Peaches.....199  
 Warme Quinoa met Rood Fruit.....201

**LOVING SOUPS**

Beet It Up Soup.....205  
 Green Coconut Soup.....207  
 Light Summer Gazpacho.....209  
 White Dreamy Soup.....211

**NOURISHING BOWLS**

Brown Rice with Power Balls.....215  
 Gevulde Zoete Aardappel.....217  
 Green Light Nourish Bowl.....219  
 Healing Turmeric Dahl.....221  
 Light Veggie Lasagne.....223  
 Nourishing Detox Bowl.....225  
 Open Quinoa Burger.....227  
 Salads On The Go: Hearty Veggie Salad.....231  
 Salads On The Go: Groene Aardappelsalade.....231  
 Spaghetti with Bean Balls.....233  
 Vegan Kapsalon 2.0.....235

**SWEET SNACKS**

Chocolate Chip Oat Bars.....239  
 Easy Fruit Parties: Creamy Peaches.....241  
 Easy Fruit Parties: Mango IJsjes.....243  
 Easy Fruit Parties: Papajabootjes met Passievrucht.....243  
 Frambozen-Kokos Cake.....245  
 Pine It Up Brownies.....247  
 Raw Bliss Balls: Anti-Inflammatory Turmeric Balls.....249  
 Raw Bliss Balls: Potent Matcha-Pistachio Balls.....251  
 Raw Bliss Balls: Magic Reishi Balls.....251  
 Raw Bliss Balls: Spirulina Detox Balls.....253  
 Raw Bliss Balls: Antioxidant Berry Balls.....253



*Eén van de gemakkelijkste manieren om een goede dosis groenten en fruit binnen te krijgen, is door middel van deze Smoothies & Shakes. De ultieme vitaminebom en de perfecte start van je dag (vinden wij!). Hier vind je een combinatie van energieke groene smoothies, romige shakes - die je spieren in no time herstellen na een workout - en de lekkerste [guilt free] ice cream bowls.*



## *Comforting Energy Meals*

*Ben jij een zoete of hartige ontbijter? Of helemaal geen ontbijter en zijn dit jouw lunch- (of brunch)recepten? Van homemade granola en zoete quinoaapap met kokos tot hartige kikkererwtenwraps, rice wraps en meerdere spreads die hummus doen verbleken. Deze Comforting Energy Meals zijn zorgvuldig ontworpen om je energieniveau gedurende de dag hoog en je vertering optimaal te houden.*



## Loving Soups

Licht, maar toch vullend en bómvol goede voedingsstoffen. Van warme maaltijdsoupen tot lichte zomerse gazpacho's voor de lunch of de avondmaaltijd. Soep vult op een zachte, liefdevolle manier de vitaminen- en mineralenvoorraden aan in je lichaam, zonder je verteringsstelsel te belasten.



## Nourishing Bowls

De maaltijden die je voeden aan het einde van de dag, misschien net wat meer tijd kosten om te bereiden dan de Comforting Energy Meals, maar net zo goed passen als lunch. Van bonenballen en spinazieburgers, die ook op de borreltafel een grote hit kunnen worden, tot lichte lasagne en salades met de perfecte dressing. Deze bowls zijn gecreëerd om al je cellen optimaal te voeden zonder je broeksknoppen open te laten springen.



## **GOODBYE?**

OH NO, PLEASE.

CAN'T WE GO BACK TO PAGE ONE  
AND DO IT ALL OVER AGAIN?

- WINNIE THE POOH

THE 28 DAY CHALLENGE THAT WILL RESHAPE YOUR BODY, BOOST YOUR ENERGY & SAVE OUR PLANET.

Glanzend haar, sterke nagels, stralende huid, retestrakke buik en een heleboel kennis: Merel en Tessa, oprichters van The Green Happiness *have got it all*. Hun missie? Anderen inspireren om gezonder te eten. Je hebt ongetwijfeld van hun superpopulaire Your 50 Days-boeken gehoord. In je handen heb je hun nieuwste boekenbaby: Rock Your Body. Door middel van *plant based* boeken en dito recepten inspireren en motiveren ze om je energiever, fitter, gelukkiger en sexier te voelen. Terwijl je tegelijkertijd een grote positieve impact hebt op het milieu en dierenwelzijn.

Voor dit boek we *teamed up* met Model Workout-trainer Jeroen Krak en hebben hem het hemd van het gespierde lijf gevraagd om al zijn kennis over sport te verwerken in dit boek. Naast een hele reeks sportinformatie, tips én workout video's staat dit boek ook vol informatie over voeding, nieuwe *healthy* recepten en een 28 Day Challenge. Van gezonde smoothies, shakes en avondmaaltijden tot zoete snacks (plakje frambozen-kokos cake, *anyone?*). Strakker in je vel worden hoeft dus helemaal niet saai te zijn. Maar als je ons een beetje kent, wist je dat natuurlijk al! En om al die lekkere recepten een beetje goed op de foto te krijgen en je tijdens de workouts *that summer feeling* mee te geven hebben we dit boek gemaakt op het zonnige en magische Ibiza.

Of je nu graag wat kilo's wilt kwijtraken, strakker in je vel wilt zitten, beter voor je lijf wilt zorgen of meer wilt bewegen: dit boek gaat je erbij helpen. En wij natuurlijk ook. We hopen dat Rock Your Body je inspireert!

- ▶ 40+ PLANTAARDIGE, GLUTENVRIJE RECEPTEN
- ▶ 20+ WORKOUT VIDEO'S
- ▶ 28 DAY CHALLENGE

*Liefs Merel, Tessa  
& Jeroen*

