



BUIKSPIEREN CHALLENGE

IN 28 DAGEN

FIT & STRAKKER

© FIT4LADY NEDERLAND

fit4lady
Leuker sporten • Lekker leven



Wij zijn er voor *jou!*

Bij Fit4lady zijn we er voor jou! Wij begrijpen hoe druk je het hebt. Sporten en zorgen voor gezonde voeding wil er dan wel eens bij in schieten. Met deze 28 daagse Buikspier Challenge helpen we je om met eenvoudige oefeningen en een basismenu met eetschema fitter te worden, wat af te vallen en strakker voor de zomer te raken.

In kleine stappen naar een gezonde leefstijl. Laat Fit4lady je hier bij helpen.

Je krijgt een mail met meer tips in je mailbox. Laat ons weten wat je daarvan vindt.

Heb je vragen? Stel ze gerust. Bij Fit4lady zijn we er voor jou. Mail, WhatsApp of bel ons. Of loop de club binnen. Op Facebook en Instagram staan we je ook graag te woord.

@FIT4LADY





Inhoud

01

Week 1

We starten met de buikspieroefeningen en wat uitdagingen op het gebied van gezonde voeding

Klik hier

02

Week 2

Deze week voeren we de oefeningen op en zetten we voor de dagelijkse uitdagingen een tandje bij

03

Week 3

Deze week ga je merken dat er iets in je lijf gebeurt. We voeren de oefeningen nog een stukje op. Probeer ook eens een thuistraining

04

Week 4

Dit wordt je **grootste uitdaging: 50 herhalingen. Jij kunt het!**

05

Tips & recepten

We hebben een paar recepten van onze website uitgelicht

06

Bonus: Weekplanner & Fitplan

Bonus: Plan je eet- en sportmomenten in op deze handige week- en maandplanner. Breng je doelen in kaart met het **Fitplan**

Week 1



- ✓ Trek 15 minuten per dag uit om de **buikspieroefeningen** van week 1 te doen
- ✓ Bekijk het basismenu en maak een weekmenu voor jezelf
- ✓ Laat deze week frisdranken, vruchtensappen, limonades staan en drink juist meer water en/of kruidenthee
- ✓ Eet deze week geen voorverpakte tussendoortjes
- ✓ Gebruik deze week geen kant-en-klaar maaltijden
- ✓ Pas op met alcohol. De koolhydraten verlagen je bloedsuiker op een later moment. Heel verradelijk dus
- ✓ Houd je porties klein. Dan hoef je ook niet uit te buiken!
- ✓ Gebruik zoveel mogelijk groenten. Het liefst 500 g verse groenten per dag
- ✓ Houd de 80/20 regel aan. Eet dus minimaal 80% volgens de gezonde richtlijnen
- ✓ Wandel iedere avond minstens 15 minuten

Buikspieroefeningen - week 1

Je hebt nodig: een matje of handdoek, sneakers met stevige zool



00

Warming up

Marcheer of jog **3 minuten op** de plaats om op te warmen
Trek je knieën goed op en beweeg je armen met gebogen elleboog naar voren en naar achteren

Oefening 1

Herhaal 10x
en wissel van kant



01

Hand achter je oor, elleboog recht - op schouderhoogte, voeten iets uit elkaar, buikspieren aanspannen



02

Lichaam zijwaarts flexen
Vingers naar buitenkant knie bewegen

Oefening2

Herhaal 10x
en wissel van kant



01

Steun op de bal van je voet en je handen
Ellebogen onder je schouders, rug recht, buikspieren aanspannen



02

Afwisselend knieën naar de borst trekken, en weer terug zonder de grond aan te raken
Buikspieren goed aanspannen, wisselen van kant

Buikspieroefeningen - week 1

Je hebt nodig: een matje of handdoek, sneakers met stevige zool

Oefening 3

Herhaal 10x



01

Ga plat op je rug liggen
Armen zijlings langs je lichaam
Benen gestrekt omhoog, voeten geflexd naar je toe. Onderrug in de mat drukken



02

Billen van de grond tillen, voeten richting plafond duwen
Buikspieren goed aanspannen, rug recht. Armen blijven liggen

Oefening 4

Herhaal 10x
en wissel van kant



01

Lig op je zij, onderste arm recht naar voren, bovenste arm met hand achter je oor
Been op de grond: 90° naar achteren, bovenbeen gestrekt in rechte lijn met je lichaam



02

Breng elleboog en knie naar elkaar, buikspieren goed aanspannen
Arm goed op de grond laten liggen

Stretching



- Handen in je zij
- Benen in spreidstand, licht gebogen
- Afwisselend je arm over je hoofd buigen
- Voel de stretch in je zij

- Wikkel je rug op een uitademing af
- Houd je benen recht
- Laad beneden de spanning los
- Op een inademing rustig omhoog



fit4lady

Leuker sporten • Lekker leven

Week 2



- ✓ Trek deze week 20 minuten per dag uit om de **buikspieroefeningen** te doen en volg week 2.
- ✓ Maak een eetschema voor deze week
- ✓ Neem liever een handje noten als je 'lekkere trek' hebt
- ✓ Eet gezonde vetten. Deze vind je o.a. in vette vis, mager (rund)vlees en in noten, kwark en avocado's.
- ✓ Gebruik eens ongezoete sojamelk of ongezoete amandelmelk in je koffie of cappuccino
- ✓ Gebruik onbeperkt groenten deze week. Maak maaltijden met verse ingrediënten en eet gevarieerd
- ✓ Fan van verse jus d'orange? Pers liever 1 sinaasappel uit en gebruik geen jus d'orange uit een pak. Weet dan er in 250 ml sinaasappelsap al 5 suikerklontjes zitten!
- ✓ Kies deze week in plaats van pasta voor groente-varianten. Courgette spaghetti, spitskool tagliatelle, bloemkoolrijst. Je zult bijna geen verschil proeven!
- ✓ Zittend beroep? Loop dan naar een collega in plaats van een mail te sturen. Parkeer je auto wat verder of neem de fiets naar je werk. Pak de trap deze week
- ✓ Graag een uitdaging voor een slankere taille? Doe ook eens een thustraining: [klik hier](#)

Buikspieroefeningen - week 2

Je hebt nodig: een matje of handdoek, sneakers met stevige zool



00

Warming up

Marcheer of jog **3 minuten op** de plaats om op te warmen
Trek je knieën goed op en beweeg je armen met gebogen elleboog naar voren en naar achteren

Oefening 1

Herhaal 24x
en wissel van kant



01

Hand achter je oor, elleboog recht - op schouderhoogte, voeten iets uit elkaar, buikspieren aanspannen



02

Lichaam zijwaarts flexen
Vingers naar buitenkant knie bewegen

Oefening2

Herhaal 24x
en wissel van kant



01

Steun op de bal van je voet en je handen
Ellebogen onder je schouders, rug recht, buikspieren aanspannen



02

Afwisselend knieën naar de borst trekken, en weer terug zonder de grond aan te raken
Buikspieren goed aanspannen, wisselen van kant

Buikspieroefeningen - week 2

Je hebt nodig: een matje of handdoek, sneakers met stevige zool

Oefening 3

Herhaal 24x



01

Ga plat op je rug liggen
Armen zijlings langs je lichaam
Benen gestrekt omhoog, voeten geflexd naar je toe. Onderrug in de mat drukken



02

Billen van de grond tillen, voeten richting plafond duwen
Buikspieren goed aanspannen, rug recht. Armen blijven liggen

Oefening 4

Herhaal 24x en wissel van kant



01

Lig op je zij, onderste arm recht naar voren, bovenste arm met hand achter je oor
Been op de grond: 90° naar achteren, bovenbeen gestrekt in rechte lijn met je lichaam



02

Breng elleboog en knie naar elkaar, buikspieren goed aanspannen
Arm goed op de grond laten liggen

Stretching



- Hands in je zij
- Benen in spreidstand, licht gebogen
- Afwisselend je arm over je hoofd buigen
- Voel de stretch in je zij

- Wikkel je rug op een uitademing af
- Houd je benen recht
- Laad beneden de spanning los
- Op een inademing rustig omhoog



fit4lady

slijden • sporten • lekker leven

Week 3



- ✓ Trek deze week 30 minuten per dag uit om de **buikspieroefeningen** te doen en volg week 3.
- ✓ Maak een eetschema voor deze week
- ✓ Verschillende producten in de 'Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum bevatten suiker. Een appel bevat bv 14 g aan suikers. Een peer zelfs 21,4 g. Dit is net zo goed een gezonde keuze. Omdat appels en peren onbewerkte producten zijn. Ze bevatten natuurlijke suikers en zijn in tegenstelling tot snoep en koek een bron van vezels.
- ✓ Vermijd 'vrije suikers'. Vrije suikers zijn alle toegevoegde suikers, plus de suikers die van nature aanwezig zijn in bv honing, siropen, vruchtensappen en vruchtenconcentraat
- ✓ Laat desserts als ijs en koek staan. Gebruik vers of gebakken fruit als toetje.
- ✓ Vermijd sauzen. Ketchup bevat veel suikers. Kies juist voor specerijen, mosterd, harissa pasta, pesto. Gebruik mayonaise, hoewel daar geen suikers in zitten, beperkt
- ✓ Eet geen ultrabewerkte producten als pizza, ontbijtgranen, voorverpakte salades en maaltijden. Maak bv een pizza met een bloemkoolbodem en beleg 'm met verse ingrediënten
- ✓ Vermijd ontbijtproducten als muffins, ontbijtgranen, pannenkoeken en jam. Gebruik vers fruit, noten en/of havermout met bv volle of griekse yoghurt,
- ✓ Graag een uitdaging voor sterke en strakkere armen? Doe ook eens een thuistraining: [klik hier](#)

Buikspieroefeningen - week 3

Je hebt nodig: een matje of handdoek, sneakers met stevige zool



00

Warming up

Marcheer of jog **3 minuten op** de plaats om op te warmen
Trek je knieën goed op en beweeg je armen met gebogen elleboog naar voren en naar achteren

Oefening 1

Herhaal **36x**
en wissel van kant



01

Hand achter je oor, elleboog recht - op schouderhoogte, voeten iets uit elkaar, buikspieren aanspannen



02

Lichaam zijwaarts flexen
Vingers naar buitenkant knie bewegen

Oefening2

Herhaal **36x**
en wissel van kant



01

Steun op de bal van je voet en je handen
Ellebogen onder je schouders, rug recht, buikspieren aanspannen



02

Afwisselend knieën naar de borst trekken, en weer terug zonder de grond aan te raken
Buikspieren goed aanspannen, wisselen van kant

Buikspieroefeningen - week 3

Je hebt nodig: een matje of handdoek, sneakers met stevige zool

Oefening 3

Herhaal 36x



01

Ga plat op je rug liggen
Armen zijlings langs je lichaam
Benen gestrekt omhoog, voeten geflexd naar je toe. Onderrug in de mat drukken



02

Billen van de grond tillen, voeten richting plafond duwen
Buikspieren goed aanspannen, rug recht. Armen blijven liggen

Oefening 4

Herhaal 36x
en wissel van kant



01

Lig op je zij, onderste arm recht naar voren, bovenste arm met hand achter je oor
Been op de grond: 90° naar achteren, bovenbeen gestrekt in rechte lijn met je lichaam



02

Breng elleboog en knie naar elkaar, buikspieren goed aanspannen
Arm goed op de grond laten liggen

Stretching



- Handen in je zij
- Benen in spreidstand, licht gebogen
- Afwisselend je arm over je hoofd buigen
- Voel de stretch in je zij

- Wikkel je rug op een uitademing af
- Houd je benen recht
- Laad beneden de spanning los
- Op een inademing rustig omhoog



fit4lady

slijden • sporten • lekker leven

Week 4



- ✓ Trek deze week 30 minuten per dag uit om de **buikspieroefeningen** te doen en volg week 4.
- ✓ Maak een eetschema voor deze week
- ✓ Laat je niet verleiden door suikervervangers. Ook al zit er 'echt' geen suiker in, het blijft je trek naar zoetheid voeden. Je zult merken dat je over 2 weken echt afgekickt bent van suiker. Dit heeft nog een paar weken nodig.
- ✓ Deze week kunnen we je suiker voorzetten, maar jij kunt het weerstaan! Je zult merken dat je beter slaapt, meer energie hebt en een betere focus hebt. Denk eens over hoe jij verder zou willen gaan? Nog een keer een maand suikervrij of misschien vaker bewegen/sporten...
- ✓ Kijk wat een week suiker voor je gemoedstoestand doet. Schrijf iedere dag voor het slapen gaan hoe je je voelt. Geef je gevoel een cijfer.
- ✓ Lukt het je deze maand om geen alcohol te drinken? Gebruik in ieder geval deze week geen alcohol en kijk hoe je je daarbij voelt
- ✓ Graag een uitdaging voor sterke en strakkere benen? Doe ook eens een thuistraining: [klik hier](#)
- ✓ Ga actief een plan maken wat je volgende week/volgende maand wilt gaan doen. Waar vind jij een uitdaging in? Kunnen wij je daarbij helpen?

Buikspieroefeningen - week 4

Je hebt nodig: een matje of handdoek, sneakers met stevige zool



00

Warming up

Marcheer of jog **3 minuten op** de plaats om op te warmen
Trek je knieën goed op en beweeg je armen met gebogen elleboog naar voren en naar achteren

Oefening 1

Herhaal 50x
en wissel van kant



01

Hand achter je oor, elleboog recht - op schouderhoogte, voeten iets uit elkaar, buikspieren aanspannen



02

Lichaam zijwaarts flexen
Vingers naar buitenkant knie bewegen

Oefening2

Herhaal 50x
en wissel van kant



01

Steun op de bal van je voet en je handen
Ellebogen onder je schouders, rug recht, buikspieren aanspannen



02

Afwisselend knieën naar de borst trekken, en weer terug zonder de grond aan te raken
Buikspieren goed aanspannen, wisselen van kant

Buikspieroefeningen - week 4

Je hebt nodig: een matje of handdoek, sneakers met stevige zool

Oefening 3

Herhaal 50x



01

Ga plat op je rug liggen
Armen zijlings langs je lichaam
Benen gestrekt omhoog, voeten geflexd naar je toe. Onderrug in de mat drukken



02

Billen van de grond tillen, voeten richting plafond duwen
Buikspieren goed aanspannen, rug recht. Armen blijven liggen

Oefening 4

Herhaal 50x
en wissel van kant



01

Lig op je zij, onderste arm recht naar voren, bovenste arm met hand achter je oor
Been op de grond: 90° naar achteren, bovenbeen gestrekt in rechte lijn met je lichaam



02

Breng elleboog en knie naar elkaar, buikspieren goed aanspannen
Arm goed op de grond laten liggen

Stretching



- Hands in je zij
- Benen in spreidstand, licht gebogen
- Afwisselend je arm over je hoofd buigen
- Voel de stretch in je zij

- Wikkel je rug op een uitademing af
- Houd je benen recht
- Laad beneden de spanning los
- Op een inademing rustig omhoog



fit4lady

Leuker sporten • Lekker leven

Tips



- ✓ Beperk je eetmomenten.
In principe zijn 3 eetmomenten per dag voldoende!
- ✓ Een cappuccino of koffie met melk en suiker is ook eten!
- ✓ Wil je toch een tussendoortje? Kies dan voor een gezond tussendoortje en geen kant-en-klaar-product of verpakt product.
- ✓ Zorg dat je tussen de maaltijden een pauze hebt van minimaal 4 uur.
- ✓ Eet 500 g groenten per dag. .
- ✓ Eet maximaal 2 tot 3 stuks fruit per dag
- ✓ Verwerk iedere dag 25 g onbewerkte noten in je eetschema.
- ✓ Doe boodschappen als je voldaan bent (geen honger) en maak van te voren een boodschappenlijstje
- ✓ Kauw goed en eet rustig. Eet op een vaste plek. Niet voor de TV, maar aan tafel.
- ✓ Melk en zuivelproducten kun je vervangen door plantaardige producten, zoals kokosyoghurt of ongezoete amandelmelk.
- ✓ Houd de 80/20 regel aan. Eet dus minimaal 80% volgens de gezonde richtlijnen.
- ✓ De maaltijden kun je variëren zoals jij dit wilt.
- ✓ Sport 3 keer in de week.

Wat eet je voorafgaand aan je training?

Eet in de **4 uur** voor je gaat trainen **géén koolhydraten**. Het lichaam gaat nu, nadat de glucose uit de lever en spieren op is, direct over op **vetverbranding**.

Let wel op:

Als je lekker wilt trainen, dus niet met een volle - maar ook niet met een lege maag, houd je dan aan het volgende:

- Train je in de **ochtend**? Neem dan 1 tot 1,5 uur voor je training je lichte, koolhydraatvrije ontbijt.
- Train je in de **namiddag/avond**? Neem dan iets lichts, zonder koolhydraten, te eten voor je gaat sporten. Ook weer 1 tot 1,5 uur voor je training.
- Kom je na je **avondmaaltijd**? Eet licht en zorg ook weer voor dezelfde periode tussen het eten en trainen.

Goede koolhydraten zitten in:

- **graanproducten, zoals haver**
- **groenten en fruit**
- **noten**

Wat eet je na je training?

Eet na je training **eiwitten**, tot 1,5 uur na je training. Eiwitten zorgen voor **spierherstel**.

Als je aan je vetverbranding wilt blijven werken, neem je na de training **geen** koolhydraten.

Eiwitten vind je in:

- **omelet met groenten**
- **zuivel: zoals yoghurt en magere kwark**
- **vis, kip, vlees, kaas**
- **groenten als broccoli, doperwtten, spinazie**
- **noten en zaden**

Eetschema

Ontbijt

- 1 glas water
- schaaltje halfvolle yoghurt met 3 eetlepels zelfgemaakte muesli van zaden noten en wat fruit of Ontbijt smoothie, bijv deze groene smoothie: 150 g broccoli, 120 g spinazie, 1 appel, 1/2 banaan, 1 kiwi en 150 ml water

01



Jouw beste tijd

Lunch

- 1 glas water
- salade, bijv. lente salade met evt. een zaden cracker of
- een(omelet) wrap met hummus en een plakje kipfilet, sla, tomaat, komkommer en paprika ([zie recept](#))

02



Avondeten

- 1 glas water
- 100 g zilvervliesrijst, quinoa of volkoren pasta
- 250 g groenten
- peulvruchten
- 100-150 g vlees, vis, tofu champignons of vleesvervanger

03



Vergeet niet voldoende te drinken!



Recept

Overnight oats

Dit heb je nodig:

- 30/40 gram havermoutvlokken
- 1 el rozijnen
- 1 tl kaneel (of rauwe cacao poeder)
- 200 ml kokosmelk
- Vers fruit in stukjes



Zo maak je het:

- Doe de haver, de rozijnen en het kaneelpoeder in een kom of glas en meng het goed met een lepel.
- Schenk de kokosmelk erbij en meng weer goed.
- Zet het in de koelkast voordat je gaat slapen.
- De volgende ochtend ren je verheugd van je bedje naar je ijskast om daar je lekkere dikke, vochtige smurrie uit te halen. Roer nog even door!
- Maak af met wat vers fruit in blokjes.

Smullen!

Wedden dat dit ontbijt vaker op het menu zal staan? En als je 'm te dik vindt, doe je er de volgende keer wat meer kokosmelk bij. Vind je 'm te vochtig? Dan doe je er wat minder kokosmelk bij. Gewoon doen wat jij het lekkerst vindt: er zijn geen regels!

Variaties

- Vervang een klein beetje kokosmelk door een eetlepel magere kwark of Griekse yoghurt. Daar worden je overnight oaties lekker romig van.
- Voeg eens goji-bessen toe aan je mix voor een extra gezonde boost.
- Gebruik als toppings ook eens cacao nibs, noten, granola of geraspte kokos.

Met andere woorden... Oneindige variatie is mogelijk! GENIET ERVAN.

Recept

Omelet wrap

Dit heb je nodig:

- 2 eieren
- 2 plakken kipfilet
- 1 handje spinazie
- 1/2 avocado
- Stuk komkommer
- 1 tl gedroogde peterselie
- peper
- olijfolie



Zo maak je het:

- Kluts de eieren in een kommetje samen met de peterselie, en peper naar smaak.
- Verwarm een klein scheutje olie in de koekenpan en schenk het ei in de pan.
- Draai het vuur zacht en laat het ei gaar worden. Als het ei gestold is, draai je het vuur uit. Laat de omelet even afkoelen.
- Schil de avocado en was de komkommer, snij deze in reepjes.
- Prak 1/2 van de avocado en smeer deze uit over de omelet wrap. De andere helft van de avocado snij je ook in repen.
- Leg nu de plakken kipfilet op de avocado, dan wat spinazie en als laatste de reepjes komkommer.

Recept

Courgette spaghetti met avocado en zalm

Dit heb je nodig:

- 1 courgette
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 handjes rucola
- 1 avocado
- 4 el plantaardige room
- sap van 1/2 limoen
- 100 gr gerookte zalmfilet
- parmezaanse kaas
- peper
- zout
- olie om in te bakken



Meer recepten?

www.fit4lady.nl/recepten/

Zo maak je het:

- Schil en snipper de ui. Maak de knoflook schoon.
- Draai met de spiraalsnijder mooie spaghetti slierten van de courgettes, zorg dat ze niet al te lang zijn! Zet even apart.
- Snij de avocado doormidden en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees uit de schil en prak dit fijn.
- Meng met de plantaardige room en wat limoensap en breng op smaak met peper, zout en oregano.
- Verwarm wat olie in de wokpan en fruit hier de ui in aan.
- Pers de knoflook erbij uit en bak even mee.
- Voeg courgette toe en bak ongeveer 3 minuten mee. Schep regelmatig om!
- Snij de zalmfilet in stukken.
- Schenk nu de avocadosaus over de pasta, schep de rucola er door, leg de zalm on top en serveer met wat kaas.

Jouw Weekplanner

Plan jouw eetschema hier zelf in. Maak gebruik van de variaties.

Kopieer het zoveel als je nodig hebt.

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

fit4lady

Leuker sporten • Lekker leven



BONUS: Jouw Fitplan

Breng in kaart wat je wilt bereiken en wat je hiervoor moet doen.

Jouw doel(en):

Bv. 6 kilo afvallen in 3 maanden

Stappen zetten:

bv. 3 x p/wk trainen bij Fit4lady, met de fiets naar het werk, etc.

Kosten:

bv. abonnement Fit4lady, fiets, etc.

Actielijst

bv. sporttas klaarzetten, fietsroute uitstippelen, wandeling in de agenda zetten

Progressie

Schrijf op wat je tot nu al gedaan hebt



Wil je meer doen aan je conditie en je gezondheid?

Volg de blogs van
Fit4lady voor meer tips,
acties en activiteiten

www.fit4lady.nl/blogs/

fit4lady

Leuker sporten • Lekker leven