

Getest:

PERSONAL BODY PLAN



Redacteur Malu heeft een slanke bouw, maar leeft ongezond. Op zoek naar een nieuwe

levensstijl volgde ze een half jaar een intensief programma via Personal Body Plan.

TEKST MALU KIRSCHBAUM
FOTOGRAFIE MILAN GOLDBACH

“STRONG IS THE NEW SKINNY en *fit is the new rich*. Dat weten we inmiddels allemaal. Maar na de Victoria's Secret-show heb ik er nóg een: *six-packs are the new it-bags*. Het lijkt wel of de perfect afgetrainde lijven van de Angels door een beeldhouwer in elkaar zijn gezet. Alsof elk spiertje tot in de puntjes is ontwikkeld en elk vetje tot op de milligram is verwijderd. Ik kijk naar beneden en zie dat mijn lichaam is geboetseerd door een amateur. Gelukkig is de mode al een tijd oversized en ben ik gezegend met lange, dunne ledematen. Daardoor oog ik vrij slank. Maar er gaan dagelijks brownies, muffins en Oreo-koekjes





naar binnen en ik ben niet vies van een borrel of tien per week. Verder kook ik zelden en ben ik vaak te moe om te sporten. Resultaat: een blubberpens en een vetpercentage van 28 procent. Ik neem nog wat chocola en besef dat ik niemand anders dan mezelf kan beschuldigen van mijn muffintop en dat ik zélf het enige obstakel ben op weg naar een *rock hard body*.

PERSONAL BODY PLAN

Het is tijd voor een plan. Een Personal Body Plan, om precies te zijn. Dat bestaat uit een op maat gemaakt programma, gebaseerd op gedrag, voeding, training en herstel. Het werkt via een app en bij de uitvoering word je begeleid door een online coach. Die coach is eigenlijk voedingsdeskundige, personal trainer en lifestylecoach ineen. Geen dieet, maar een levensstijl die je kunt volhouden. Klinkt perfect, toch? Het begint met een vragenlijst over mijn medische achtergrond, eetpatroon en sportgeschiedenis. Daarna volgt een persoonlijkheidstest en vervolgens moet ik op de foto, in mijn ondergoed. Alles voor het goede doel... Een week voordat ik begin, ontvang ik een welkomstpakket, met een briefje van coach Anne. 'Ben je er klaar voor?' schrijft ze. Nou, eigenlijk niet! Na één week word ik al he-le-maal gek. Ik moet alles wat ik eet invoeren en dat kost veel tijd. Trainen in m'n uppie is óersaai. Ik snap er de ballen van en denk alleen maar: Waar ben ik aan begonnen? Eigenlijk wil ik stoppen, maar je betaalt een half jaar vooruit, dus er is geen weg terug. Of het wordt een heel duur grapje.

CALORIËËN TELLEN

Gedurende de eerste maand barst ik los op de PBP-app en stel ik vijfhonderd vragen

aan mijn coach. Daar is ze tenslotte voor. Anne geeft me tips en legt uit dat ik eigenlijk alles mag eten wat ik wil, zolang ik me maar aan mijn macro's houd. Dat is de afkorting van macronutriënten en fitness-*slang* voor de hoeveelheid koolhydraten, eiwitten en vetten, die ik op een dag moet eten. Als ik dagelijks alles nauwkeurig bijhoud in de app, kan Anne mij het best coachen en me bijsturen waar nodig. Het gaat erom dat je een balans vindt tussen de calorie-inname en de calorieën die je verbrandt. Simpel gezegd, de balans tussen eten en bewegen. Je moet net genoeg binnenkrijgen om je lichaam van de ideale brandstof te voorzien. Dat betekent dat je op sportdagen ook meer moet eten, want dan heb je dus extra energie nodig. Dit soort dingen, en heel veel andere informatie over voeding, leer ik in de gedragslessen die ik dagelijks via de app ontvang. Ook krijg ik steeds weer nieuwe oefeningen voor in de sportschool en moet ik bijhouden hoeveel uur ik heb geslapen, of ik mijn supplementen heb genomen en hoe gemotiveerd ik was die dag. Het is behoorlijk wennen, maar na vier weken heb ik een beetje door hoe de app werkt en weet ik min of meer wat ik moet eten. Daarnaast krijg ik steeds meer lol in de krachttraining en merk ik al heel snel dat ik sterker word. Verder ben ik anderhalve kilo lichter, is mijn taille al vier centimeter geslonken en, het allerbelangrijkste, ik heb meer energie!

DIPDAGEN

Waar ik in de eerste maand heel erg gefocust was en door mijn werk geen tijd had voor sociale dingen, barst mijn leven normaal van de etentjes, feestjes en weekendjes weg. Tja, en dan zijn de verleidingen groot. Maar dat is geen probleem volgens Anne. 'Lekker van

'Strong is the new skinny'

genieten! En de draad weer oppakken zodra je kunt.' Dus op alle andere dagen knal ik in de keuken de meest voedingsrijke maaltijden in elkaar en squat ik in de sportschool met vijftig kilo op mijn nek. Verder start ik elke dag met een uitgeperste citroen, visolie en multivitaminen en eet ik meer eieren en kwark dan ooit tevoren. Daardoor ontstaan langzaam lijnen in mijn lichaam, die ik nog nooit eerder heb gezien en voel ik me beter dan ik me in tijden heb gevoeld. Ook heb ik minder last van een opgeblazen buik en aan zeven uur slaap dus écht voldoende. En als ik even een dipje heb, is Anne er om mij te

EETSHEMA VOORBEELD

Ontbijt: Boerenomelet van drie eieren met tomaat, champignon en spinazie

Tussendoor: Een stuk fruit en wat noten

Lunch: Salade met gerookte kip, rode bieten, geitenkaas, paprika en balsamicoazijn

Tussendoor: Drie rijstwafels met hüttenkäse en aardbeien

Diner: Courgetti (spaghetti van courgette) met pangasiusfilet, cherrytomaat, pesto en rucola

Dessert: Magere kwark met frambozen en speculaaskruiden



HET RESULTAAT NA 6 MAANDEN:

Lengte: 180 cm

Gewicht:

67 kg | 61 kg

Schouders:

106 cm | 107 cm

Borst:

92 cm | 87 cm

Taille:

77 cm | 71 cm

Heupen:

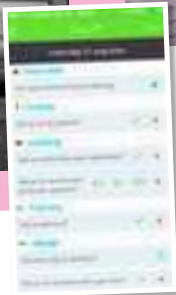
97 cm | 91 cm

Vetpercentage:

28% | 21%



'Fit is the new rich'



TRAININGSSCHEMA VOORBEELD (LEG DAY)

- Foamrollen**
hamstrings, kuiten, bovenbenen en billen – 5 rollen per kant
- Waveloading fiets**
30 seconden snel, 30 seconden rustiger fietsen – 3 minuten
- Full squat heel elevated**
met een barbell op je nek squatten, terwijl je hakken op een plank staan – 3 series van 7 herhalingen
- Hip Truster**
liggend met gewicht op je heupen, je billen omhoog duwen – 3 series van 7 herhalingen
- Romanian stiffed leg deadlift**
deadliften met een barbell en bijna gestrekte benen – 3 series van 7 herhalingen
- Swissball lying hamstring curl**
liggend met je voeten op de swissball en je heupen van de grond, de bal naar je toe trekken – 3 series van 7 herhalingen
- Tabata crosstrainer**
20 seconden op je snelst, 20 seconden rust – 5 minuten

motiveren. We hebben bijna dagelijks contact en ondanks dat ik haar nog nooit in real life heb ontmoet, voelt het toch heel vertrouwd.

EERSTE RESULTATEN

Na vier maanden ben ik eigenlijk al waar ik wil zijn. Mijn *lovehandles* zijn weg, mijn kont zit hoger, ik voel me topfit en ben in tien jaar niet *zô in shape* geweest. Ik dacht altijd dat ik een diepe navel had, maar dat blijkt helemaal niet zo te zijn! Bizar om te zien hoe maakbaar het lichaam is, maar nog meer afvallen wil ik niet en gespierder worden hoeft ook niet. De uitdaging is om de balans te vinden, zodat ik mijn strakke velletje kan behouden en ook nog een leuk leven kan leiden. Heel gezond zijn is namelijk niet altijd even

gezellig, en dat blijft toch de grootste *struggle*. Tegelijkertijd krijg ik steeds meer maling aan de mening van anderen, het voelt lekker om mijn eigen plan te trekken. Ik heb veel geleerd en weet dat ik me fysiek én mentaal beter voel als ik goed eet en veel beweeg. Zelfs op vakantie probeer ik gezond te eten. Daarbij heb ik altijd gezonde snacks bij me voor onderweg en ik probeer vier keer per week te sporten. Ik ben zelfs geminderd met alcohol en chocola, dus ik kan echt spreken van een nieuwe levensstijl. De vraag is dan ook niet of ik dit kan volhouden, want er is helemaal niets dat ik mezelf ontzeg. Personal Body Plan helpt bij het zoeken naar een manier van leven waarin je je goed, fit en de beste versie van jezelf voelt. En die heb ik gevonden. ■

