

FOOD & FITNESS

De beste tips op het gebied van sport en voeding. Voor een *happy, healthy you*.



ONTBIJTEN TOCH MYTHE?

Sla nooit het ontbijt over. Iedere gezondheidsgoeroe zegt het. Maar klopt die bewering wel? Nee, zeggen wetenschappers na het bestuderen van 85 verschillende onderzoeken. Een ontbijt kan je extra energie geven om de dag door te komen, maar als je geen ochtendeter bent, volstaat een kop koffie ook.

BRON: COSMO US

ZO VEEL ETEN ALS JE KUNT

GEEN ZIN IN AARDAPPELEN OF BROOD? ROOSTER GROENTE (ONBEPERKT!). IDEAAL ALS LICHTE LUNCH OF GEZOND BIJGERECHT. DIT RECEPT VONDEN WE IN HET NIEUWE 'THE KITCHN COOKBOOK' VAN ONZE FAVORIETE GELIJKNAMIGE FOODSITE. (€16,25 VIA AMAZON.COM)

EXIT ONDERKIN

Nooit meer een selfie mét onderkin!

1. Kijk omhoog. Duw je tong tegen je gehemelte en breng je kin naar je borst. Ontspan je tong door

je hoofd weer richting plafond te tillen. Herhaal twintig keer. 2. Steek je onderlip ver naar buiten en duw je kin pruilend omlaag. Houd dertig

seconden vast. 3. Rol je hoofd rustig van schouder naar schouder met je kin op je borst. Herhaal twintig keer.

(BRON: TIMES OF INDIA)

7,6 UUR SLAAP

Dat is het ideale aantal uren slaap voor vrouwen. Mannen moeten eerder naar bed: zij hebben 7,8 uur slaap nodig.

BRON: VROUW.BLOG.NL

GEROOSTERDE GROENTE MET AIOLI

Ingrediënten: 150 g spruiten (gehalveerd) en radijs (in kwartjes), ½ bloemkool in kleine stukjes gesneden, 1 teen knoflook, een eetlepel olijfolie, 1 tl zout, 1 tl peper.

Bereiding: verhit de oven voor op 220°C. Mix alle groenten en de knoflook in een grote kom met olie, zout en peper en verspreid het daarna over de bakplaat. Rooster de groenten 20 tot 25 minuten. Draai ze elke 8 minuten om. Voor de dip: hak de geroosterde teen knoflook fijn en meng met een paar eetlepel mayonaise en/of yoghurt.



ZADEL-WORK-OUT

Droom je van een strakke *Queen Bee-bum*? Voeg dan tijdens het fietsen een één minuut durende interval toe waarbij je je billen van het zadel lift. Herhaal dit een paar keer op weg naar je werk of het station. In plaats van alleen je hamstrings en bovenbenen train je nu al fietsend ook je bilspieren.

BRON: COSMO US

IN JE SHOPPINGBAG

Nieuw in de Nederlandse schappen:

GREEN JUICE

Voor het eerst zijn in Nederland langer houdbare *slow green juices* te koop. Een flesje sap staat gelijk aan één kilo verse groenten en fruit. Boerenkool, spinazie, Chinese kool, broccoli, bleekselderij, wortel, rode biet en komkommer worden gemixt met sinaasappel, ananas, gember, avocado, citroensap, appel, banaan, mango of limoen. Bestel op Uzuma.nl, €3,50

BUDGET SUPERFOODS

Superfoods duur? Niet bij Etos, waar een nieuwe lijn budget-superfoods te vinden is. Van hennepzaad en moerbeit tot goji- en incabessen. Krachtpatsers vol antioxidanten, die rijk zijn aan voedingsstoffen. Voor in je smoothie, soep of salade (vanaf € 2,49).



81%

van de Nederlanders vindt zichzelf enigszins tot erg ongezond. Slechts 65 procent van hen zou een gezondere levensstijl willen om daar verandering in te brengen.

BRON: HERBALIFE

Q: MOET IK EEN PLAN DE CAMPAGNE HEBBEN VOORDAT IK DE SPORTSCHOOL INDIJK?

A: Absoluut. Zonder specifieke oefeningen of strategie in je hoofd haal je niet alles uit je training. Je moet weten welke work-out je de vorige keer hebt gedaan, zodat je jezelf kunt verbeteren en bijvoorbeeld zwaardere gewichten kunt gebruiken. Als je bijhoudt welke oefeningen je doet, zul je sneller vooruitgang zien, voelen en meten.

BRON: WOMENSHEALTHMAG.NL

Q: IK KAN GEEN PUSH-UPS. HOE LEER IK DIT?

A: Begin met een push-up tegen de muur. Zet je handen op schouderhoogte tegen de muur en zorg dat je een beetje diagonaal staat. Buig nu je ellebogen, alsof je met je neus de muur wilt aanraken. Houd je buikspieren aangespannen. Daarna strek je je ellebogen weer. Doe drie sets van tien, drie tot vier keer per week. Lukt dit? Probeer het dan op de grond. Eerst op je knieën en daarna is de klassieke push-up een eitje.

BRON: REFINERY29/SANTE.NL

Q: THUIS EET IK GEZOND, MAAR IN RESTAURANTS LAAT IK ME GAAN. HOE VOORKOM IK DIT?

A: Uit onderzoek blijkt dat je eetgedrag in restaurants gekoppeld is aan je zitplek. Vermijd een tafel in een donkere hoek, ver van de deur en dichtbij de bar. Daar bestelt men vaker een toetje, meer drank en minder salades. Gegarandeerd gezond eten: aan een hoge tafel met bar-krullen of op een plek waar veel mensen je kunnen zien.

BRON: ELLE.NL

SING-A-LONG

Experts denken dat je brein even veel data op kan slaan als zestien iPhones met 64-gigabyte. *Mind you:* dat zijn meer dan 250.000 liedjes. Toch handig, zo'n interne playlist. *Let's sing-a-long!*

BRON: O MAGAZINE



GEZOND UIT ETEN? YES YOU CAN!

Gezond uit eten? Het kan! Maar kies liever niet voor een tafel in een donkere hoek, dichtbij de bar en ver van de deur. Uit onderzoek blijkt dat de mensen die hier zitten, vaker een dessert en minder snel een salade bestellen. Nestel jezelf ook niet aan een tafel vlakbij een tv. Die plek is niet alleen ongezellig (want: je date wordt door dat flikkerende beeldscherm alleen maar afgeleid van jou), maar het blijkt dat je bij een tv ook sneller ongezonde keuzes maakt. Waar je wel moet zitten? Bij het raam. Hier bestel je eerder een gezondere maaltijd. De reden: omdat anderen je zien.

BRON: ELLE.NL



beeld vrijstaand



BIETENSALADE

Rens: "Dit recept was ooit een toevalstreffer. Ik wilde bij mijn ouders in Friesland een snelle salade in elkaar draaien en ik zocht zomaar wat ingrediënten bij elkaar die ik in de keuken kon vinden. De salade is een lekkere combinatie van hartig en zoet, en vult lekker. Geen tijd? Bij de supermarkt kun je gekookte bietjes kopen. Dan ben je nog sneller klaar."

BEREIDINGSTIJD
ca. 60 minuten

BENODIGDHEDEN:
Vijzel

INGREDIËNTEN (CA. 4 PERSONEN):

- ▶ 500 g kleine bietjes
- ▶ 100 g (rode) quinoa
- ▶ 1 biologisch bouillonblokje
- ▶ 1 sjalotje
- ▶ 2 tl rozemarijn
- ▶ 2 tl geelwortel (kurkuma)
- ▶ zeezout en zwarte peper
- ▶ 3 teentjes knoflook
- ▶ 1 cm gemberwortel
- ▶ 150 g feta, in blokjes
- ▶ 3 takjes verse tijm
- ▶ handvol walnoten, gehakt
- ▶ 1 el honing

BEREIDING:

Kook de bietjes in 40 min. gaar en laat ze afkoelen. Spoel onder-tussen de quinoa schoon en kook het in water met het bouillon-blokje gaar en droog, en laat de quinoa koud worden. Snijd daarna de bietjes en het sjalotje in stukken en doe ze samen met de rozemarijn, geelwortel, zout en peper in de kom. Knijp vervolgens de knoflook en gember met een pers fijn, en verkruiemel de feta. Hussel alles goed door elkaar met een grote lepel. Wrijf de verse tijm stuk met een vijzel en strooi de tijm samen met de gehakte walnoten over de salade. Maak de salade zoeter door er honing overheen te druppelen.



WIN!

COSMO MAG 15X HET BOEK POWERFOOD VAN RENS KROES WEGGEVEN. KANS MAKEN? KIJK OP COSMOPOLITAN.NL/WINACTIE VOOR MEER INFO.

Q: IK WIL MIJN BUIK-SPIEREN TRAINEN, MAAR IK WEET NIET WAT BETER WERKT: CRUNCHES OF DE PLANK?

A: "Wil je een platte buik à la Madonna en een Beyoncé-taille? Leef je dan uit met planken. 'Gewone' crunches werken alleen voor je rechte (voorste) buikspieren, maar met de plank pak je je hele core mee, dus ook je dieper gelegen schuine en lage rugspieren. Planking is bovendien veel minder blessuregevoelig. Maar zorg er bij het planken wel voor dat je lichaam echt één rechte lijn vormt – anders heeft de oefening geen zin.

BRON: WOMEN'SHEALTH.NL

Q: WAT KAN IK HET BEST ETEN VOOR EN NA HET SPORTEN?

A: Om genoeg energie voor je work-out te hebben, kies je voor een koolhydraatrijke maaltijd of snack. Koolhydraten geven je namelijk de brandstof die je nodig hebt om hard te kunnen sporten. Kies wel voor complexe koolhydraten zoals havermout, gedroogd fruit, of een rijstwafel met pindakaas. Na de training moeten je spieren herstellen. Ook hier heb je koolhydraten voor nodig, maar nog belangrijker: zorg dat je eiwitten eet. Laat je deze weg en combineer je koolhydraten juist met vet, dan spek je juist voor vetreserve. Ga voor een gebakken ei met een sneetje zuurdesembrood of een rijstwafel met hüttenkäse en kip.

BRON: ESMÉE NOËLLE, ZE.NL

DOOR MARIËKE ORELIJANS FOTO'S XXX



HAAL MEER UIT JE SLAAP

Hoe? Gewoon door de verwarming een paar graden lager te zetten of de ramen open te gooien. Uit onderzoek blijkt dat slapen in een koude omgeving (onder de 18°C) de aanmaak van bruin vetweefsel stimuleert, waardoor je lichaam meer calorieën verbrandt. Dit 'gezonde' bruine vet zet energie om in lichaamswarmte en kan daarom een middel zijn tegen overgewicht.

BRON: UMC MAASTRICHT

JE BESTE WAPEN TEGEN EEN SNACK ATTACK?

DE AVOCADO. UIT ONDERZOEK BLIJKT DAT DE TREK VAN VOLWASSENEN MET OVERGEWICHT BINNEN DRIE MAANDEN MET VEERTIG PROCENT (!) SLINKT ALS ER EEN HALVE AVOCADO PER DAG WORDT TOEVOEGD AAN DE LUNCH.

BRON: NUTRION JOURNAL



vrijstaand koppelen