

must follow

Online topper van de week

Tess Van Beurden (27)

@feelfantesstic, 2.459 volgers, www.feelfantesstic.com



Vergis je niet, Tess is niet als een six-packbaby ter wereld gekomen. Enkele jaren geleden was ze 15 kilo zwaarder. Ze gooide van de ene dag op de andere het roer om, begon flink te sporten en maakte van haar passie haar beroep. Als personal trainer wil ze ook via haar Instagram en blog volgers aansteken om te gaan sporten.

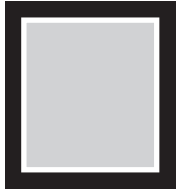
Volg Tess als...

- ... je gemotiveerd wil worden om niet te qui en, maar te winnen.
- ... je inspiratie zoekt van een fitgirl die ook van koekjes houdt en begrijpt dat je niet elke keer huppelend naar de fitness trekt.
- ... je echt goede work-outs in video-vorm in je feed wil krijgen, gratis en voor niets.

De online stijl van Tess

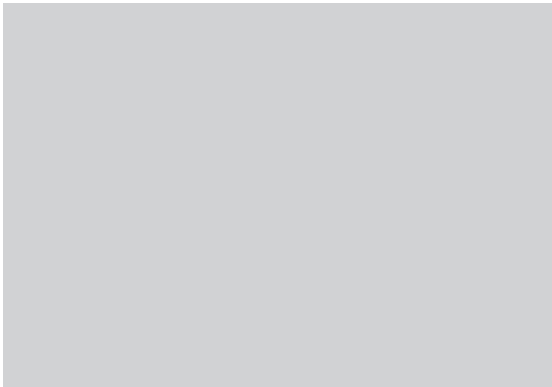
- Tess scheidt haar gesloten privé-account van haar openbare professionele account.
- Voor foodfoto's gebruikt Tess een spiegelreflexcamera, selfies neemt ze met de smartphone.
- Facetune is de uitgelezen selfie-app die haar foto's oprist en helderder maakt.

MUST FOLLOW

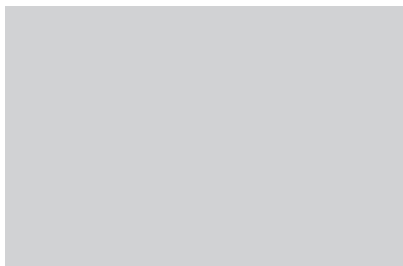


TESS: 'Hoeveel likes ik krijg, maakt me niet uit. Mensen die door mij zin krijgen om te gaan sporten, dát vind ik leuk.'

Omdat ik elke dag in sportout t rondloop, heb ik meer sportkleding dan gewone kleding. Ik schat dat ik meer dan 20 sportleggings in de kast heb liggen.



Vorige zomer heb ik twee^onhalve week doorgebracht op Formentera, en in die tijd hebben we 36 video's gemaakt. s Ochtends stond ik om 4u30 op en deed ik mijn make-up. Vervolgens was het de hele dag lmen.



In de winter eet ik graag havermout als ontbijt, in de zomer kies ik voor iets als kokosyoghurt met granola, chiazaad, banaan en pindakaas. Gezond en superlekker.

EVEN BODYBUILDER

'Zes jaar geleden verhuisde ik voor mijn stage hotelmanagement naar Los Angeles. Sporten boeide me tot dan toe niet en ik woog 15 kilo meer. Maar dan beland je daar in het mekka van de afgetrainde mens. Het werkte aanstekelijk. Ik werd fan van Kayla Itsines en gooide me op mijn nieuwe passie. Eerst met té veel overgave, want ik sloeg aan het bodybuilden en voelde me al schuldig na één glas wijn. Dan is de maat erin gekomen met 3 à 4 keer per week sporten en de 80/20-regel: 80 % van de tijd gezond eten, 20 % van de tijd er niet te hard op letten.'

MAMA IN HAAR TROUWJURK KRIJGEN

'Terug thuis trainde ik mijn mama omdat ze enkele maanden later in haar trouwjurk moest passen. Het lukte, ze voelde zich stukken energiever en haar resultaten gaven ook mij energie. Ik schreef me in voor een studie personal training en werk sindsdien als personal trainer en bootcamp instructor. Op dit moment train ik 8 mensen meerdere keren per week, dat is het maximum. Online kan ik veel meer mensen bereiken. Hoeveel likes ik krijg, maakt me niet echt uit. Wat ik wel superleuk vind, zijn de reacties van mensen die door mij zin krijgen om te gaan sporten en resultaat boeken.'

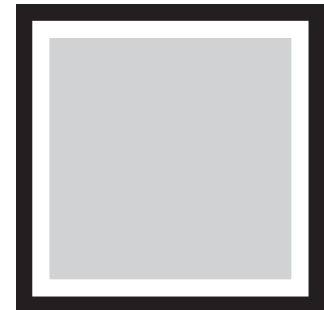
LUXERETRAITES IN HET ZUIDEN

'Via Instagram werk ik ook aan mijn naamsbekendheid omdat ik nog een andere ambitie koester: luxeretraites organiseren in zuidoostelijke landen waarbij je niet enkel door mij, maar ook door een yogaleraar en orthomoleculaire therapeut begeleid kan worden. Ik leg de lat hoog. Daarom heb ik vorige zomer mijn geld geïnvesteerd in het inhuren van 'n productiehuis om mijn work-outvideo's in te blikken. Die video's begeleiden je 12 weken lang en tonen de work-outs tot in het detail. Dit jaar wordt beslissend: slaan de video's aan en kan ik dus een job maken van die luxueuze retraites? Kom het me volgend jaar nog eens vragen (lacht).'

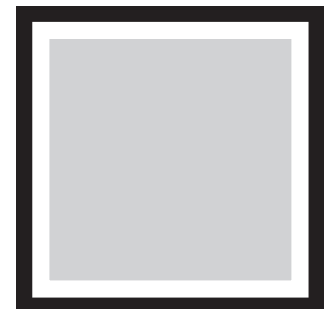
TESS VOLGT



@annavictoria: Anna Victoria kan je beschouwen als de Amerikaanse Kayla (Kayla woont in Australië, red.). Deze dame is niet altijd zo superstrak geweest, dus dat is herkenbaar voor mij.



@laurenconrad: Check je Laurens feed, dan is het net of je naar een Pinterestbord kijkt. Zelf ben ik niet zo Pinterest-perfect, maar ik vind het wel mooi om door te scrollen.



@elisecook: Elises account ademt een en al bohemian, reizen en vrijheid uit. Samen met haar vriend en haar roze camper reist ze Australië^o rond.