

WEEK 1: MAAK KENNIS MET TESS

«Drie maanden is het minimum dat je nodig hebt om effect van sport op je lichaam te zien»



Foto Pexels

Een gezond lijf in een gezond lichaam: is dat niet waar we allemaal van dromen? Helaas staan tussen droom en daad praktische bezwaren, vreetbui en een comfortabele sofa. De komende twaalf weken maakt personal coach Tess van Beurden in deze nieuwe reeks komaf met die uitvluchten en leert ze je alles over sporten, motivatie en gezond eten. Ready, set, go!

‘Vanaf januari ga ik opnieuw gezonder eten’, ‘Ik zou meer moeten sporten, maar ik vind er de tijd niet voor’ of ‘Ik moet dringend op mijn gewicht proberen te letten’. Het zijn uitspraken die iederéén weleens in de mond neemt. Toch is het niet zo simpel om dat soort uitlatingen om te zetten in concrete acties en een nieuwe, duurzame levensstijl. De komende twaalf weken legt coach Tess stap voor stap uit hoe je dit het beste aanpakt. Haar tips en adviezen zijn letterlijk uit het leven gegrepen. De immer stralende, energieke Tess van nu heeft zelf ook een behoorlijke weg afgelegd.

UPS EN DOWNS

«Wie naar mijn foto's kijkt, is geneigd om te denken dat het voor mij een koud kunstje is om in vorm te blijven. Dat is zeker niet het geval. Ik heb zeker ook periodes gehad dat

ik donuts nam als ontbijt, hydrateerde met Redbull en tot een gat in de nacht ging feesten. Absoluut niet gezond», vertelt Tess. Na die ongezonde periode, sloeg voor haar de slinger door naar de andere kant. «Ik stond urenlang in de keuken om ervoor te zorgen dat ik enkel gezonde voeding binnenkreeg. Wanneer ik werd uitgenodigd voor een etentje met vrienden, panikeerde ik echt omdat dat mijn planning in de war stuurde. Daarnaast spendeerde ik al mijn vrije tijd in de fitness en gunde ik mijn lichaam amper rust», klinkt het. Gelukkig heeft ze nu wel een balans gevonden. «Je moet leren accepteren dat het leven niet altijd perfect volgens plan verloopt.»

TWAALFWEKENPLAN

Na haar opleiding tot fitness- en yoga-instructrice besloot Tess dat het tijd was om haar kennis met de we-

reld te delen. Onder het mom 'Feel fantesstic' lanceerde ze op YouTube een reeks video's. Haar doel? Zo veel mogelijk mensen aanzetten tot sporten. En nee, daar heb je deze keer geen fancy outfit of duur fitnessabonnement voor nodig: je sport gewoon met Tess mee vanuit de woonkamer. Of vanop het strand, dat kan ook natuurlijk. De reeks voor Metro loopt twaalf weken en bevat drie video's per week: eentje voor je benen, eentje voor je bovenlichaam en een total body work-out. Wie even rekent, komt zo tot de conclusie dat je drie maanden zoet bent. «Dat is het minimum om het effect van sporten op je lichaam te zien», verklaart Tess. Maar geen paniek, de video's beginnen laagdrempelig en worden geleidelijk aan moeilijker. Bovendien nemen ze maximaal 30 minuten in beslag. Het excuus dat je geen tijd hebt, is dus officieel ongeldig.

Mare Hotterbeekx

Sport jij met ons mee? Hier bij Metro geven we er de komende weken alvast een lap op. Deel jouw foto's, vragen en tips voor Tess via Instagram onder #metrofeelgood #FeelFanTessstic. De work-out-video's, health tips en weetjes vind je op metrotime.be/feelgood.



Naam
Tess van Beurden

Instagram
@Feelfantesttic

Website
feelfantesttic.com

**MOVE OF THE DAY - TRICEP TRAIN DIPS**

1. Ga zitten op een bank en plaats je handen naast je heupen. Je vingers wijzen naar de grond.
2. Glijd naar beneden en breng je ellebogen naar achteren. Let erop dat je knieën een hoek van 90 graden vormen.
3. Duw jezelf omhoog met je arm- en schouderspieren.

Let goed op dat je bij het naar bovenkomen je ellebogen niet overstrekt!

TIP: Zorg dat je rug dicht bij de stoel of bank blijft.

MOEILIJKE VARIANT: Om de oefening zwaarder te maken kan je een laptoptas of een fles water op je bovenbenen leggen.

IDEAAL VOOR: De achterkant van je armen (triceps).

UITDAGING: Doe zoveel mogelijk herhalingen tijdens een lange treinrit.

Doe je mee? Surf dan naar nl.metrotime.be/feelgood

Weetje van de week

Voor beginnend sporters is het belangrijk om realistische doelstellingen voor ogen te houden. De kans dat je van de ene dag op de andere van coach potato tot sportfreak transformeert is klein, de kans dat je die levensstijl volhoudt nog kleiner. Schrijf je dus niet in voor vijf verschillende groepslessen en drie loopgroepen, maar maak slimme keuzes en vergeef het jezelf als je een keertje een sportsessie overslaat.



In 2018 hoef je niet langer naar de fitness voor een geslaagde work-out. In twaalf weken toont personal coach Tess van Beurden je de weg naar een gezonder, strakker en gestroomlijnd lichaam. Deze FeelFanTessstic (FFT) work-outs zijn gratis te vinden op Tess' YouTube-kanaal en kan je gewoon vanuit je woonkamer doen. Het enige wat je nodig hebt, is een half uurtje tijd én goesting om erin te vliegen. **Klaar? Start!**

#metrofeelgood #FeelFanTessstic