



Gebruiksaanwijzing

DE GIDS VOOR EEN COMPLETE LICHAAMSTRANSFORMATIE!

<u>Inhoudsopgave:</u>	<u>pagina</u>
Geen workouts meer, feest maar mee!	3
Zumba Fitness wat is dat?	3
Trainingstips.	5
Stretchtips voor het hele lichaam.	5
Laten we beginnen!	7
10 dagen programma om versneld vet te verliezen.	8
Verstevigings – en vormingsprogramma.	18
Programma voor wanneer u weinig tijd heeft.	18
Afslanktips en meer om een workout 'ster' te worden.	19
Keep on groovin'.	20
Uw trainingsniveau.	21
RPE kaart	21
Dynamisch Dansen	22

GEEN WORKOUTS MEER, FEEST MAAR MEE!

Bent u er klaar voor om de workout vaarwel te zeggen en mee te gaan feesten?

Hallo, ik ben Beto Perez, de samensteller van Zumba Fitness. En of u nog geheel onbekend bent met mijn 'hott' bewegingen of al lessen heeft gevolgd bij uw lokale sportschool, u zult tot de ontdekking komen dat Zumba Fitness met geen enkel ander fitnessprogramma te vergelijken valt. Dat komt omdat ik Zumba Fitness – met zijn verzengende mengeling van wereldse muziek en pittige dansritmes - ontwikkeld heb om u het gevoel te geven dat u op een feestje bent of in een club. Dankzij mijn non-stop, makkelijk te volgen choreografie zult u 500 tot 1000 calorieën per uur verbranden, uw lichaam van top tot teen vormen, maar dan wel zonder het gevoel te hebben dat u aan het trainen bent.

Ik geloof er in dat wanneer een training leuk is en makkelijk uit te voeren, u zult volhouden, en dat is immers de sleutel tot gezondheid op de lange termijn.

Daarom maakt Zumba Fitness gebruik van aerobic intervaltraining (een combinatie van snelle en langzamere ritmes) en levert zo een verslavende, high-energy workout die u steeds weer wilt doen.

Door de Zumba Fitness DVD serie aan te schaffen heeft u de eerste stap gezet om u aan te sluiten bij miljoenen mensen over de hele wereld die geweldige resultaten hebben behaald met het Zumba "Voel je lekker" programma, en dat gaat u ook doen. Dus waar wacht u nog op? Het is tijd om work uit uw workout te halen. Laten we gaan Zumba-en!

ZUMBA FITNESS WAT IS DAT?

Zumba Fitness is niet te vergelijken met enige andere workout. Zumba werd gelanceerd in het midden van de 90er jaren door de Colombiaan Alberto 'Beto' Perez, een zeer bekende fitnessstrainer en choreograaf van internationale super popsterren. Geïnspireerd door de traditionele cumbia, salsa, samba en merenguemuziek waarmee hij opgroeide, combineerde Beto zijn favoriete pulserende ritmes met de opzwevende danspassen waar zijn klanten gek op waren en Zumba (Spaans dialect voor 'snel bewegen en plezier hebben') was geboren.

Nadat Beto het in de V.S. introduceerde in 1999, is Zumba daar uitgegroeid tot de snelst groeiende fitnessrage op dans gebaseerd, waar mensen van alle leeftijden verliefd worden op de aanstekelijke muziek en de makkelijk te leren danspassen.

Enkele redenen waarom u gek wordt op Zumba!

Fitness was nog nooit zo leuk!

U zult zo druk zijn om alle bewegingen goed uit te voeren dat u gewoon vergeet dat u feitelijk aan het trainen bent. Dankzij de unieke ritmes en motiverende muziek zult u zich door Zumba Fitness vol levenslust en vol energie voelen.

Het is een workout voor het hele lichaam!

Met zijn non-stop heupwiegen, schouders draaien en fabuleuze voetenwerk combineert Zumba Fitness cardiovasculaire training met intervaltraining om zo vet en calorieën weg te doen smelten, uw taille slanker te maken en uw heupen, billen en dijen te vormen. Bent u klaar voor dat slanke, sexy lichaam waar u altijd al van droomde?

Het is niet intimiderend!

U kunt Zumba Fitness doen in de eigen privé omgeving. Onze Easy Beat uitleg zorgt dat u de passen in uw eigen tempo onder de knie krijgt.

De bewegingen zijn eenvoudig!

Onze Zumba Fitness ster trainers houden u gemotiveerd met hun eenvoudig te volgen aanwijzingen. Zowel dansers als niet-dansers kunnen zich laten gaan en plezier beleven.

De muziek is van deze tijd!

Beto heeft zelf de nummers uitgekozen voor ieder ritme – waarbij hij samenwerkte met topmuzikanten om zo te komen tot de meest hippe, sexy en opzweepende muziek die u het gevoel geeft alsof u met de sterren danst (de Zumba Fitness sterren wel te verstaan!) De unieke en inspirerende dansritmes zullen u vast en zeker doen warm lopen. En wat nog mooier is, het wordt nooit saai!

TRAININGSTIPS.

Zumba Fitness tips voor maximale lichaamstraining.

Volg de onderstaande tips om het maximale uit je Zumba Fitness workouts te halen.

- Lees deze gids eerst helemaal door, ongeacht uw fitnessniveau, om de tips te begrijpen en de informatie die de Zumba Fitness ster trainers geven op te nemen om u zo te helpen uw doelen te bereiken.
- Begin met de basiszaken.
Wanneer u nog niet met Zumba bekend bent, begin dan met de Basics DVD waarop alle ritmes in eenvoudig te volgen stappen worden uitgelegd.
- Gebruik de RPE kaart.
Zumba is een zeer intensieve, hartslagverhogende workout. Zorg er dus voor dat je de RPE kaart gebruikt. Blijf in uw eigen zone en overdrijf het niet.
- Draag ondersteunende sportkleding.
Draag stevige schoenen - hardloopschoenen zijn het best - met een goed voetbed en goed binnenwerk.
- Drink voldoende.
Wacht niet met water drinken totdat u dorst krijgt. Drink voor, tijdens en na uw workout.
- Let op uw houding.
Zoals geldt voor ieder trainingsprogramma, is het ook hier van belang dat u de juiste houding aanneemt om maximaal resultaat te behalen. Let goed op de specifieke aanwijzingen om er zeker van te zijn dat elke workout verantwoord wordt uitgevoerd.
- Doe aanpassingen indien nodig.
Stop en las een pauze in om weer op adem te komen wanneer dat nodig is. Wanneer u niet eerder trainde of niet bekend bent met Zumba Fitness, kunt u de aanpassingen die bij iedere workout worden gegeven, volgen.
- Maak ruimte.
Maak voldoende ruimte in de kamer vrij om vrij en comfortabel te kunnen bewegen.
- Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander trainingsprogramma begint.
Wanneer u zich op enig moment slap of duizelig voelt tijdens de workout **stop dan s.v.p. direct.**

STRETCHTIPS VOOR HET HELE LICHAAM.

Het heeft vele voordelen wanneer u een compleet stretchprogramma voor het hele lichaam inpast in uw Zumba Fitnessprogramma. Het houdt niet alleen spieren en gewrichten soepel, het vermindert ook pijn en verlaagt de blessurekans.

Doe de volgende vijf minuten durende stretchroutine na iedere Zumba Fitness workout. Houd iedere stretch vast gedurende 10-30 seconden zonder op te veren en haal diep adem, houd de adem echter nooit in.

1. Stretch van onderbeen en bovenheup:

Ga in lungepositie staan (een knie gebogen en het andere been gestrekt) rechtervoet voor en linkervoet achter, tenen recht naar voren. Plaats de handen op de rechterdij of op een stoel als ondersteuning, buig nu de rechterknie en beweeg naar voren waarbij het rechterbeen gestrekt blijft en het bovenlichaam rechtop. Duw beide heupen naar voren totdat u spanning voelt ontstaan voor in de rechterheup en in de achterzijde van het linker onderbeen. Houd deze positie 10 seconden vast, ontspan dan en herhaal deze beweging vijf keer. Doe dezelfde beweging met het andere been voor en doe hetzelfde aantal herhalingen.

2. Zij stretch:

Ga rechtop staan, de armen boven het hoofd gestrekt, de handen samen en de buikspieren aangespannen. Haal diep adem en adem langzaam uit terwijl u naar links overhelt totdat u spanning voelt ontstaan aan de rechterzijde van het lichaam. Houd 10 seconden vast, ga terug naar de beginpositie en herhaal deze beweging naar de andere kant van het lichaam. Doe 5 herhalingen aan beide zijden.

3. Onderrug stretch:

Ga staan, de voeten op heupbreedte uit elkaar, knieën gebogen en de handen op de bovenbenen. Adem in en adem uit wanneer u de buikspieren aanspant en uw rug buigt, waarbij u uw stuitje onder u probeert te duwen en uw kin naar de borst beweegt. U moet nu spanning voelen onder in de rug. Houd deze positie 10 seconden vast en ontspan dan weer. Vijf keer herhalen.

4. Complete lichaamsstretch:

Ga op handen en knieën zitten. Adem in en dan, terwijl u langzaam uitademt, begint u de heupen op te duwen en strekt u armen en benen zodat u in een omgekeerde V-positie komt (ook bekend als Downward-Facing Dog in yoga). Houd deze positie 10 seconden vast, adem diep in en uit waarbij u spanning voelt achter in de benen, kuit, borst, schouders en de zijkanten van uw lichaam. Buig nu de knieën en laat ze weer naar de grond zakken en ga vervolgens op de hielen zitten, de armen op de grond liggend en uw borst op de bovenbenen. Op deze manier strekt u onderrug en schouders. Houd deze positie ook 10 seconden vast. Herhaal de complete beweging vijf keer.

5. Lage rug en heup stretch:

Ga op de grond liggen, de benen gestrekt. Buig nu de rechterknie, pak de achterzijde van de dij vast en trek nu in de richting van uw borst. Houd 10 seconden vast. Pak dan met uw linkerhand de rechterknie en duw hem over het lichaam heen naar de vloer. Kijk over de rechter schouder en strek uw rechterarm langs het lichaam, zorg hierbij dat de rechterschouder contact blijft houden met de vloer. Houd 10 seconden vast terwijl u spanning voelt in de onderrug en heup. Ontspan en ga terug naar de beginpositie. Doe vervolgens dezelfde oefening aan de andere kant. Herhaal de hele beweging aan beide zijden vijf keer.

LATEN WE BEGINNEN!

Groovin' en movin' !

Wanneer u Zumba Fitness nog niet kent, dit is het trainingsprogramma voor u! De Zumba ster trainers leiden u door iedere stap in onze 'Easy Beat Breakdowns'. Ieder ritme wordt tot 3 tempo's teruggebracht die langzaam worden opgebouwd, zodat u zich comfortabel blijft voelen bij iedere stap totdat u doorgaat naar de volgende stap. U zult kracht en uithoudingsvermogen opbouwen, uw cardiovasculaire systeem verbeteren en zo de eerste stappen zetten op weg naar een gezonder leven, en dat alles terwijl u de tijd van uw leven heeft!

Dag 1: Zumba Basics DVD, gevolgd door de Complete lichaamsstretch.

Dag 2: Zumba Basics DVD, gevolgd door de Complete lichaamsstretch.

Dag 3: Zumba 20 Minuten Express.

Dag 4: Vrije dag. Neem een heet bad of een stoombad.

Dag 5: Zumba 20 Minuten Express.

Dag 6: Vrije dag. Neem een heet bad of een stoombad.

Dag 7: Zumba 20 Minuten Express.

10 DAGEN PROGRAMMA OM VERSNELD VET TE VERLIEZEN.

Een maatje minder in 10 dagen!

Klaar om de temperatuur op te schroeven? Door de combinatie van een intensieve cardiovasculaire training, body sculpting en bewegingen met weerstand zal dit snelle afslankprogramma u helpen een maatje minder te bereiken in slechts 10 dagen! Bovendien leren wij u hoe u gezond kunt eten met het Versnelde Afslank Maaltijdplan. Of u nu in vorm wilt komen voor een speciale gelegenheid of gewoon tot een 'Zumbalichaam' wilt komen, dit programma levert zeker resultaat.

Dag 1 : Zumba Cardio Party, gevolgd door de Complete Lichaamsstretch.

Dag 2: Zumba Sculpt & Tone, gevolgd door Zumba Flat Abs.

Dag 3: Zumba Cardio Party, gevolgd door de Complete Lichaamsstretch.

Dag 4: Vrije dag. Neem een heet bad of een stoombad.

Dag 5: Zumba Cardio Party, gevolgd door de Complete Lichaamsstretch.

Dag 6: Zumba Sculpt & Tone, gevolgd door Zumba Flat Abs.

Dag 7: Zumba Cardio Party, gevolgd door de Complete Lichaamsstretch.

Dag 8: Vrije dag. Neem eens een massage!

Dag 9: Zumba Live, gevolgd door de Complete Lichaamsstretch.

Dag 10: Zumba Sculpt & Tone, gevolgd door Zumba Flat Abs.

Het maaltijdplan om snel vet te verliezen:

Dit Zumba Fitness maaltijdplan helpt u de energie te leveren om die overtollige pondjes en centimeters er af te schudden. Met dit versnelde programma blijft de koolhydraatname onder controle, het verlies van vet/gewicht zal toenemen en de hoeveelheid spiermassa blijft intact. Geniet van de heerlijke recepten terwijl uw taille, heupen, buik en dijen slanker worden.

Hoe stelt u maaltijdporties vast:

U gaat 5 tot 6 kleine, gezonde en goed gebalanceerde maaltijden per dag eten. Zorg dat er 2½ tot 3 uur tussen elke maaltijd zit en volg de kaart hieronder om de portiegrootte vast te stellen die past bij uw gewicht en sekse. Kijk dan naar de maaltijden (en bijhorende recepten) voor een week en sla aan het koken!

Dranken:

Probeer zeker 2½ liter water per dag te drinken. U mag drankjes als koffie, Diet Coke, groene thee e.d. drinken mits u de aanbevolen hoeveelheid water ook binnen krijgt. Water spoelt het spijsverteringsstelsel goed door en maakt het schoon. Water geeft u bovendien een vol gevoel en geeft u meer energie. Wist u dat de meeste mensen die denken dat ze honger hebben feitelijk vocht tekort hebben? Probeer een glas water te drinken voor de maaltijd of een snack. Het zal u een energiestoot even en helpt een voldaan gevoel te houden.

Alcohol: in deze periode van 10 dagen mag u **geen** alcohol gebruiken.

Kaart voor de bepaling van de portiegrootte:

Eiwitten: volg de gegevens over eiwitbronnen in ontbijt, lunch en diner.

Snacks*: naar keuze uit het Mix-n-Match menu.

Vrouwen tot ± 67,5 kg:

Eiwitten:

Volg de recepten

Snacks:

1 uit iedere kolom

2 per dag

Vrouwen zwaarder dan 67,5 kg:

Eiwitten:

Voeg ± 30 gr toe aan de recepthoeveelheid

Snacks:

1 uit iedere kolom

3 per dag

Mannen tot ± 79 kg:

Eiwitten:

Voeg ± 30 gram extra toe

Snacks:

2 uit iedere kolom

2 per dag

Mannen zwaarder dan 79 kg:

Eiwitten:

Voeg ± 60 gr extra toe

Snacks:

2 uit iedere kolom

3 per dag

* Combo: ook hierbij kunt u zelf keuzes maken, zie verderop in deze gids.

Indien u meer informatie nodig heeft over deze kaart, lees dan het volgende voorbeeld:

Suzy is een vrouw en weegt ± 65,5 kg. Volgens de gegevens hierboven dient zij de hoeveelheden in de recepten voor ontbijt, lunch en diner precies te volgen. Suzy neemt ook 2 snacks per dag. Ze mag een keuze maken voor 1 koolhydraat-, 1 eiwit- en 1 vet-item uit iedere snackkolom voor iedere snack (zie verderop in deze gids). Een complete snack kan dus bestaan uit: ½ kop appel, ±30 gr buffel mozzarella en 1 theelepel geschaafde amandelen. Echter wanneer ze kiest voor een snack uit de Combo kolom, dient ze deze precies te volgen. Als ze bijvoorbeeld kiest voor de vanilleyoghurt met eiwitpoeder, moet ze 1 vet toevoegen om de snack 'compleet' te maken. Alle maaltijden en snacks bevatten een uitgebalanceerde hoeveelheid koolhydraten, vetten en eiwitten om zo het meest volledige voedingsprogramma te leveren.

Het belangrijkste is dat uw maaltijden en snacks zowel eiwitten als koolhydraten en vetten dienen te bevatten.

Het voorbeeld menu:

Volg dit menuplan om u op weg te helpen. Herhaal dit na vijf dagen om alle voordeel van dit 10 dagen 'een maatje minder' plan ten volle te benutten.

Eet de aangegeven ontbijt-items alleen bij het ontbijt. U kunt de recepten voor lunch en diner wel onderling verwisselen.

BONUS: U mag aan de recepten voor lunch en diner 1 kop groenten toevoegen. Dus, wanneer u het idee hebt dat u te weinig groenten eet, of dat u meer vezels aan uw dieet moet toevoegen, kunt u 1 kop van de volgende groenten aan uw lunch of avondmaaltijd toevoegen: sla, groene paprika, ui, champignons, broccoli, bloemkool, meloen, courgette, spinazie of gemengde groene groenten.

Maandag:

Ontbijt:

POWER GRANOLA PARFAIT

Een mengeling van een soort krokant geroosterde muesli met noot met daarop een garnering van bessen en vanilleyoghurt.

Ingrediënten:

Magere vanilleyoghurt (1 deel = ± 90 cc)

Eiwitpoeder (1 deel = ± 30 gr)

Krokant geroosterde muesli (1 deel = ± 60 gr)

Ahornsiroop zonder suiker (1 deel = ± 15 cc)

Gemengde noten (1 deel = ± 15 gr)

Blauwe bessen, frambozen, aardbeien

Bereiding:

Meng 2 delen vanilleyoghurt met 1 deel eiwitpoeder. Meng 1 deel geroosterde muesli met 1 deel ahornsiroop en 1 deel gemengde noten. Doe de muesli in een kop en druk de massa wat aan. Doe de yoghurt er bij en garneer met de bessen.

Ochtendsnack:

Mix-'n-Match

Lunch:

ROERBAKSCHOTEL OP AZIATISCHE WIJZE BEREID

Gemarineerde vleesreepjes, gebakken en gegarneerd met verse shiitake paddenstoelen, ui, broccoli en peultjes.

Ingrediënten:

Marinade

Runderhaas in reepjes gesneden (± 90 gr)

Sojasaus (¼ kop)

Shiitake paddenstoelen, in plakjes gesneden (± 60 gr)

Splenda (zoetstof) (2 theelepels)

5 Cherrytomaatjes

Sesamolie (1 theelepel)

Broccoli, in roosjes en geblancheerd

Knoflook (1 teentje) geperst

Peultjes, geblancheerd (± 60 gr)

Zwarte peper naar smaak

Sjalot, in ringetjes gesneden (± 60 gr)

Bereiding:

Marineer het vlees een uur.

Bak de reepjes zacht en totdat de marinade wat indikt tot een saus. Garneer met de groenten en strooi de sjalotringetjes er over.

Middagsnack:

Mix-'n-Match

Diner:

TACOS MET GARNALEN BEREID OP DE CEVICHE WIJZE

Een Ceviche van garnalen in limoensap gemarineerd en gemengd met stukjes ui, tomaat, avocado en cilantro (het bladerig gedeelte van de korianderplant) op een nestje van botersla, vergezeld van salsa.

Ingrediënten:

Boterslablaadjes (4 stuks)

Gekookte garnalen, medium/large in stukjes (3 stuks)

Ui, gesnipperd (± 60 gr)

Tomaat

Avocado

Cilantro, gehakt (± 60 gr)

Citroen (2 stuks)

Limoen (1 stuks)

Zout en peper naar smaak

Salsa (± 60 gr)

Bereiding:

Pers de citroenen en de limoen en zet het sap apart. Snijd de garnalen in stukjes, meng ze met de overige ingrediënten en voeg het citroen/limoensap toe. Voeg zout en peper naar smaak toe en zet minimaal een uur in de koelkast. Doe de ceviche in de slabladeren en doe er wat salsa bij. Eet dit als een zachte taco.

Avond Snack:

Mix-'n-Match

Dinsdag:

Ontbijt:

EIEREN MET KALKOENWORSTJES

Ingrediënten:

Kalkoenworstjes (2 stuks)
Egg beaters (eiwit aangevuld met vitaminen) (± 60 gr)
Amerikaanse kaas (± 30 gr)

Bereiding:

Maak een roerei van het eiwit en strooi de kaas er over.
Garneer met de kalkoen.

Ochtendsnack:

Mix-'n-Match

Lunch:

COBB SALADE

Romaine sla met daarop verse gesneden tomaat, stukjes kalkoenbacon, groene ui, cheddar kaas, kalkoenham, eiwitten en kalkoen.

Ingrediënten:

Romaine sla, fijn gescheurd (3 koppen)
Honingkalkoen, in blokjes (± 30 gr)
Kalkoenbacon, gehakt (± 15 gr)
Kalkoenham, in blokjes (± 30 gr)
Hardgekookte eiwitten (± 15 gr)
Cheddar kaas, geraspt (± 15 gr)
Tomaat, blokjes (± 120 gr)
Sjalot, gesneden (± 60 gr)
Kruidendressing (± 60 cc)

Bereiding:

Leg de sla op een bord en leg alle ingrediënten er op.
Serveer de kruidendressing erbij.

Middagsnack:

Mix-'n-Match

Diner:

GEHAKTBROOD VAN KALKOEN IN COUNTRY STIJL

Een gehaktbrood van kalkoenvlees zoals moeder die vroeger maakte! Geserveerd met suikervrije ketchup.

Ingrediënten:

Gemalen kalkoenvlees (± 135 gr)
Oregano (snufje)
Ei (1 middelgrote)
Broodkruim (1 theelepel)
Suikervrije ketchup (± 45 cc)
Zout en peper naar smaak

Bereiding:

Meng het zout en peper, oregano, ei, broodkruim en een beetje ketchup (±15 cc) door het kalkoengehakt. Vorm er broodjes van en bak ze in de oven gedurende 30-45 minuten op een temperatuur van 190°C. Garneer het gehaktbrood met de rest van de ketchup en serveer in plakken.

Avonds snack:

Mix-'n-Match

Woensdag:

Ontbijt:

ONTBIJTWRAP MET CHEDDAR EN BACON

Gesmolten cheddar kaas op een koolhydraatarme volkoren tarwetortilla, gearneerd met blokjes kalkoenbacon en geroosterde kalkoenborst en wat Chipotle Ranch dressing.

Ingrediënten:

Koolhydraatarme tortilla, doorsnede ± 18 cm
Cheddar kaas (±30 gr)
Kalkoenbacon (3 plakken)
Geroosterde kalkoen (± 30 gr)
Chipotle Ranch dressing (± 60 cc)

Bereiding:

Begin met de tortilla en doe de kalkoen en de Cheddar kaas daarop. Serveer met wat dressing.

Ochtendsnack:

Mix-'n-Match

Lunch:

CHIPOTLE KIPWRAP

Gegrilde kippenborst in een koolhydraatarme tortilla gerold, gearneerd met Cheddar kaas, sla en pittige Chipotle Ranch dressing.

Ingrediënten:

Koolhydraatarme tortilla, doorsnede ± 18 cm
Kippenborst, gegrild met Tacokruiden en in plakjes gesneden (± 60 gr)
Kalkoenbacon, in stukjes gesneden (± 15 gr)
Cheddar kaas, geraspt (± 15 gr)
Romaine sla, in stukjes gescheurd (± 90 gr)
Chipotle Ranch dressing (± 60 cc, apart geserveerd)

Bereiding:

Leg alle ingrediënten op de tortilla. Serveer open met de dressing er apart bij geserveerd.

Middagsnack:

Mix-'n-Match

Diner:

GEGRILDE ZALM MET KRUIDEN

Verse Atlantische zalm met verse kruiden en specerijen, perfect gegrild.

Ingrediënten:

Zalm (± 135 gr)
Verse kruidenmelange (peterselie en dille, of wat u lekker vindt) (± 60 gr)
Zout (snufje)
Citroenpeper (peper met geraspte citroenschil) (snufje)
Citroen

Bereiding:

Kruid de zalm met de citroenpeper en de kruidenmelange. Smeer in met bakspray en leg op de grill. Serveer met een partje citroen.

Avondsnaak:

Mix-'n-Match

Donderdag:

Ontbijt:

KIPWORSTJES MET APPEL

Worstje van kippenvlees en appel, in plakken gesneden en gegrild samen met groene paprika en gesmoorde gekaramelliseerde ui.

Ingrediënten:

Kippenworst met appel (± 135 gr)
Groene paprika, gesneden (± 60 gr)
Ui, in ringen gesneden (± 30 gr)

Bereiding:

Snij de worst in plakken en gril ze. Bak de groene paprika en de ui in een koekenpan met antiaanbaklaag en wat bakspray. Doe alles bij elkaar en serveer.

Ochtendsnack:

Mix-'n-Match

Lunch:

ZOMERSE

GARNALENSALADE

Gegrilde garnalen geserveerd op een mix van groene babygroente, waterkers, diverse soorten bonen en cherrytomaatjes.

Ingrediënten:

Baby groenten (3 koppen)
Gegrilde garnalen, medium/large (3 stuks)
Sperziebonen, geblancheerd (± 60 gr)
Cherrytomaatjes, heel (5 stuks)
Kidneybonen uit blik (± 60 gr)
Cannelinibonen uit blik (± 60 gr)
Rode ui, julienne gesneden (± 60 gr)
Vinaigrette van olie en azijn (1/3 olie en 2/3 azijn)

Bereiding:

Begin met de baby groenten, leg daar de garnalen boven op en garneer met de overige ingrediënten. Serveer de vinaigrette er naast.

Middagsnack:

Mix-'n-Match

Diner:

KIPSCHOTEL MET KAAS

Kip in Italiaans broodkruim gewenteld en gearneerd met Mozzarella. Geserveerd met een marinarasaus.

Ingrediënten:

Kippenborst, dun gesneden en open gevouwen (± 90 gr)
Koolhydraatarm Italiaans broodkruim
Mozzarellakaas, geraspt (± 30 gr)
Marinarasaus (± 60 cc)

Bereiding:

Bestrijk de kip licht met olijfolie of bakspray en wentel het in het broodkruim. Bak even aan in de pan en laat even doorgaren in de oven. Smeer een schaal in met de marinarasaus, leg de kip erin en doe de mozzarella daar bovenop.

Avondsnaak:

Mix-'n-Match

Vrijdag:

Ontbijt:

IERSE HAVERMOUT MET KANEELBOTER

Heerlijke havermout Ierse stijl waaraan smakelijke kaneelboter is toegevoegd.

Ingrediënten:

Havermout (1 kop)
Halfvolle melk (3 koppen)
Eiwitpoeder (± 60 gr per kop havermout)
Vanille extract (enkele druppels)
Blauwe bessen, frambozen, aardbeien
Boter met bruine suiker
ButterBuds Mix (1 theelepels)
Bruine suiker (snufje)
Vanille extract (enkele druppels)

Bereiding:

Breng de melk aan de kook, voeg de havermout toe evenals het vanille extract en het eiwitpoeder. Doe het deksel op de pan en laat 10-15 minuten zachtjes koken. Roer er dan de boter met bruine suiker door en garneer met de bessen. Direct serveren.

Ochtendsnack:

Mix-'n-Match

Lunch:

KALKOEN CAESAR WRAP

Caesar salade gearneerd met geroosterde kalkoen, Parmezaanse kaas en een Caesar dressing, gerold een in koolhydraatarme tortilla.

Ingrediënten:

Een koolhydraatarme tortilla van ± 22 cm. doorsnede
Romaine sla, in stukjes gescheurd (±120 gr)
Geroosterde kalkoen, in plakjes gesneden (± 75 gr)
Parmezaanse kaas, geraspt (± 15 gr)
Caesar dressing (± 30 cc)

Bereiding:

Leg op de tortilla de gesneden kalkoen. Meng sla met de dressing en de Parmezaanse kaas en doe dit mengsel op de kalkoen. Rol het geheel op als een burrito. Heerlijk!

Middagsnack:

Mix-'n-Match

Diner:

TERIYAKI TONIYN

Ahi (gele vin) tonijn, gemarineerd in Teriyaki saus, licht gegrild en ingewreven met Wasabi boter.

Ingrediënten:

Ahi tonijn (± 90 gr)
Rettich, geraspt (± 30 gr)
Peultjes, gestoomd en in stukjes gesneden (± 30 gr)
Wortel, geraspt (± 30 gr)
Ui, julienne gesneden (±30 gr)
Zwarte sesamzaadjes
Sesamolie
Citroenpeper (snufje)
Lawry's zout met kruiden
Wasabi (mosterdplantfamilie) (± 30 gr)
Sojasaus (± 30 cc)
Ananassap (± 60 cc)

Bereiding:

Kruid de tonijn met de citroenpeper en met het zout met kruiden. Vet de vis in met sesamolie en wentel door het sesamzaad. Bak in een pan (de tonijn moet nog rood zijn van binnen).
Doe alle groenten bij elkaar en vorm een bedje van groenten voor de vis. Maak een saus door de sojasaus en het ananassap door elkaar te roeren. Serveer met de Wasabi en de saus.

Avondsnaak:

Mix-'n-Match

MIX-'N-MATCH SNACKS

Eiwitten	Koolhydraten
<p>Kaas (± 30 gr) Buffelmozzarella Cheddar/blokjes Feta Fontina Gerookte Goudse Geitenkaas Goudse kaas Havarti Dill Jack / blokjes Provolone String Zwitserse kaas</p>	<p>Fruit (1 kop) Appel Appelmoes Blauwe bessen Cantaloupe meloen Kersen Grapefruit Druiven Honeydew meloen Kiwi Sinaasappel Perzik Peer Ananas Pruim Frambozen Aardbeien Watermeloen</p>
<p>Vlees (± 30 gr) Canadese bacon Kip Kip (vleeswaar) Ham Honinham Pepperoni Prosciutto Rosbief Salama Tonijnsalade Kalkoen met gekneusde peper Honingkalkoen Geroosterde kalkoen Kalkoenbacon Kalkoenham Kalkoenworst Kalkoenpastrami Kalkoenburger</p>	<p>Unfavorables: Neem deze koolhydraten in volkoren variant met weinig koolhydraten, indien mogelijk. Bagel (½) Pitabroodje (½) Tarwebrood (1 sneetje) Wit Atkins brood (1 sneetje) Crackers (2) Muffin, Atkins bosbessen (±60 gr) Muffin, met zemelen (± 60 gr) Engelse muffin (½) Broodje (± 60 gr) Tortilla (doorsnede ± 12,5 cm)</p>
<p>Overige (± 30 gr) Hardgekookt ei Groenteburger</p>	<p>Overig: Salsa (± 60 cc)</p>

Vet	COMBO'S
<p>Dressing (30 cc): Blauwschimmelkaas Caesar Feta Kruiden Italiaanse Olie/Balsamico azijn Olie/azijn Ranch Pittige Ranch Frambozenvinaigrette</p> <p>Noten: Amandelschaafsel (1 theelepel) Hazelnoot (1 theelepel) Gemengde noten (1 theelepel) Pinda's (3) Pecannoot (1 theelepel) Pijnboompitten (1 theelepel) Zonnebloempitten (1 theelepel) Walnoot (1 theelepel)</p> <p>Overig: Chipotle mayonaise (1 theelepel) Chipotle mosterd (1 theelepel) Chipotle Ranch (± 30 cc) Kalamata olijven (± 30 gr) Mosterd/Mayonaise (1 theelepel) Pindakaas (1 theelepel) Pesto (± 30 cc)</p>	<p>Eiwit + vet (± 45 gr) <i>Vergeet niet een koolhydraat toe te voegen!</i> Californië salade met kip, mayonaise en dille Kipsalade met kip, mayonaise en selderie Eiersalade Zalmsalade Garnalenceviche met tomaat, avocado en ui Garnalenpaté met mayonaise en rode paprika Tonijnsalade met mayonaise en ui</p> <p>Eiwit + koolhydraat <i>Vergeet niet een vet toe te voegen!</i> Kaaspizza (± 120 gr) Kaasquesadilla (± 120 gr) Bruschetta met salami en peperoni Garnalenceviche met tomaat, komkommer en ui (2) Garnalencocktail (± 60 gr) Vanilleyoghurt met eiwitpoeder (± 60 gr)</p>

Zie de kaart voor de juiste portiegrootte.

Wanneer u een Combo kiest voeg dan een koolhydraat of een vet toe.

VERSTEVIIGINGS – EN VORMINGSPROGRAMMA

Word super gevormd!

Wilt u uw lichaam veranderen en snel super gevormd raken? Dit programma combineert weerstandstraining, waarbij gebruik wordt gemaakt van de Zumba Fitness Toning Sticks (dumbbells), met een interval danstraining om uw hele lichaam in vorm te brengen. De pondjes zullen eraf vliegen, uw taille zal afnemen, uw benen en billen worden strakker en u zult de strakke, sexy buikspieren krijgen waar u altijd al van droomde.

Dag 1 : Zumba Sculpt & Tone, gevolgd door de Complete Lichaamsstretch.

Dag 2: Zumba 20 Minuten Express, gevolgd door Zumba Flat Abs.

Dag 3: Zumba Sculpt & Tone, gevolgd door de Complete Lichaamsstretch.

Dag 4: Vrije dag. Tijd voor een massage.

Dag 5: Zumba Sculpt & Tone, gevolgd door de Complete Lichaamsstretch.

Dag 6: Zumba 20 Minuten Express, gevolgd door Zumba Flat Abs.

Dag 7: Zumba Sculpt & Tone, gevolgd door de Complete Lichaamsstretch.

Dag 8: Vrije dag. Ontspan in een heet bad of een stoombad!

Dag 9: Zumba Sculpt & Tone, gevolgd door de Complete Lichaamsstretch.

Dag 10: Zumba 20 Minuten Express, gevolgd door Zumba Flat Abs.

PROGRAMMA VOOR WANNEER U WEINIG TIJD HEEFT:

Geen uitvluchten meer!

U kunt best wat tijd vrijmaken om te trainen, zelfs wanneer u een heel druk leven heeft. Zeker wanneer u dat vooraf inplant. Pak uw agenda en reserveer tijd voor deze workouts als regelmatige dagelijkse activiteit.

Maandag: Zumba 20 Minuten Express.

Dinsdag: Zumba Sculpt & Tone, gevolgd door de Complete Lichaamsstretch.

Woensdag: Zumba 20 Minuten Express.

Donderdag: Zumba Sculpt & Tone, gevolgd door de Complete Lichaamsstretch.

Vrijdag: Zumba 20 Minuten Express.

AFSLANKTIPS EN MEER OM EEN WORKOUT 'STER' TE WORDEN:

Zumba Fitness is gebaseerd op het idee dat een workout leuk om te doen moet zijn en makkelijk uit te voeren. Zumba Fitness is een 'Voel-je-goed' workout die zowel lichaam als geest energie levert. Het kost wat tijd en inspanning om een workout 'ster' te worden. Maar volgens Beto en zijn team vergt het helemaal geen inspanning. Tijdens hun traject naar topvorm en goede fitness hebben Beto, Gina, Asuka en Tanya een aantal zeer hotte tips en trainingstechnieken samengesteld die u helpen het maximale uit Zumba Fitness te halen. Lees dus verder en leer een paar van hun favoriete bewegingen en geheimen naar succes!

BETO

Favoriete ritme: Reggaeton.

Waarom: Het maakt de heupen los en traint het hele lichaam. Het is een zeer intensieve cardiobeweging!

Beto's afslanktip: Wanneer u de bewegingen doet met b.v. dumbbells (zoals de Zumba Toning Sticks) bouwt u meer spiermassa op en wordt uw lichaam een betere vetverbrandingsmachine. Uw spieren worden beter gevormd, ze worden sterker en sexier!

GINA

Favoriete ritme: Cumbia Funk.

Waarom: Deze beweging kan in het begin wat lastig zijn, maar wanneer u het ritme in de heupen te pakken heeft, zult u voelen dat het werkt. Doe het op uw eigen manier en naar eigen smaak en ontlaad uzelf!

Gina's afslanktip: Zet uzelf op de eerste plaats. Wanneer u goed voor uzelf en voor uw gezondheid zorgt, zult u meer plezier hebben in het goed voor anderen zorgen. Een goede balans tussen uw gezondheid, gezin en carrière zullen u gelukkiger maken en u beter in staat stellen uw fitnessdoelen te bereiken!

ASUKA

Favoriete ritme: Samba.

Waarom: Met Samba kruipt u uit uw schulp en voelt u zich helemaal vrij. Wanneer ik er mee bezig ben, verbeeld ik me dat ik op het carnaval ben. Ik zie alle kleuren en voel het gedreun van de grond door de trommels.

Asuka's afslanktip: Vind een balans. Streef naar een perfecte balans in uw leven. Training, voeding en rust zijn allen even belangrijk. Uw ultieme doel is geluk en dat moet een deel van deze wonderbaarlijke reis zijn.

TANYA

Favoriete ritme: Salsa.

Waarom: Met Salsa moet u wel bewegen. Voordat u het in de gaten heeft, is uw hele lichaam gevormd en dat alleen maar door te genieten van de muziek. Dat is echt alles.

Tanya's afslanktip: Mik op de interval training. Zumba Fitness mixt zeer intensieve cardio-training met minder intensieve door zowel snelle ritmes (als merengue) als langzamere ritmes (als salsa) te gebruiken. Deze intervallen van snelle en langzame bewegingen verhogen en verlagen het hartslagtempo en helpen daarmee de vetverbranding te verbeteren.

KEEP ON GROOVIN'!

Volg onderstaande motiveringstips om u te helpen het vol te houden.

Voel de muziek!

Iedereen heeft zijn eigen manier van bewegen. Beto moedigt u aan om naar de muziek te luisteren en uw eigen stijl van bewegen te vinden.

Maak het pittiger!

Vastgeroest in een bepaalde fitnessroutine? Door verandering in uw routine aan te brengen kunt u uw fitness- en afslankniveau doorbreken. Verander uw workout regelmatig om uw lichaam en geest een nieuwe benadering te geven.

Teamwork!

Vraag een vriend(in) om Zumba Fitness samen met u te doen. Dit helpt u om het vol te houden, maar u zult ook veel meer plezier beleven terwijl u beter in vorm komt.

Maak notities!

Houd een dagboek bij van gedachten en gevoelens gedurende het Zumba proces. Zo kunt u consequent blijven en volharden, en dat immers vormt de sleutel tot succes.

Blijf gemotiveerd!

Geef niet op wanneer u wat minder snel gewicht verliest. U zult heus afvallen wanneer u met het programma doorgaat en zich houdt aan de aanwijzingen in de gids met gezonde voeding.

Laat u niet ontmoedigen!

Wanneer u moeite heeft om de routine vast te houden, doe het dan in uw eigen tempo. Blijf gewoon bewegen en hou plezier!

Wees consequent!

Iedere keer dat u een Zumba routine heeft volbracht, bouwt u lichamelijke kracht en uithoudingsvermogen op en krijgt u meer handigheid in het volgen van de ritmes. Voordat u het in de gaten hebt, bent u een Zumba professional.

UW TRAININGSNIVEAU:

RPE kaart:

Gebruik uw persoonlijk trainingsniveau voor maximum resultaat.

Afhankelijk van uw fitnessniveau is er een bescheiden tot zeer intensieve cardiovasculaire workout. U kunt uw eigen fitnessniveau bepalen aan de hand van de 'Rate of Perceived Exertion' kaart (waarop u uw mate van geleverde inspanning aangeeft), ofwel de Talk Test (praattest). Het niveau wordt bepaald door uw eigen waarneming van de inspanning die u moet leveren bij het uitvoeren van de workout. Het geeft aan wanneer u een stapje terug moet doen of wat sneller moet gaan.

Indien u tijdens een workout moeilijkheden ondervindt, of een te snel hartslagritme, spiermoeheid of problemen met de ademhaling heeft, neem dan een pauze om weer op adem te komen, bouw langzaam weer op en houd de mate van inspanning steeds goed in de gaten. Hoe meer u aan Zumba Fitness doet, hoe beter uw lichaam zich zal aanpassen en hoe makkelijker de oefeningen worden.

DE RPE KAART:

1-2: Super makkelijk. U kunt gewoon een gesprek voeren zonder dat dit veel moeite kost.
3-4: Makkelijk. U kunt op dit niveau doorgaan met minimale inspanning.
5-6: Matig zwaar. Het kost u af en toe wat moeite om de oefening vol te houden.
7-8: Zwaar. Het kost meer moeite om de oefening te volbrengen.
8-9: Piek U kunt niet meer praten. Dit niveau kost maximale inspanning.

Hoe moet u de RPE kaart gebruiken?

Volg de onderstaande aanwijzingen:

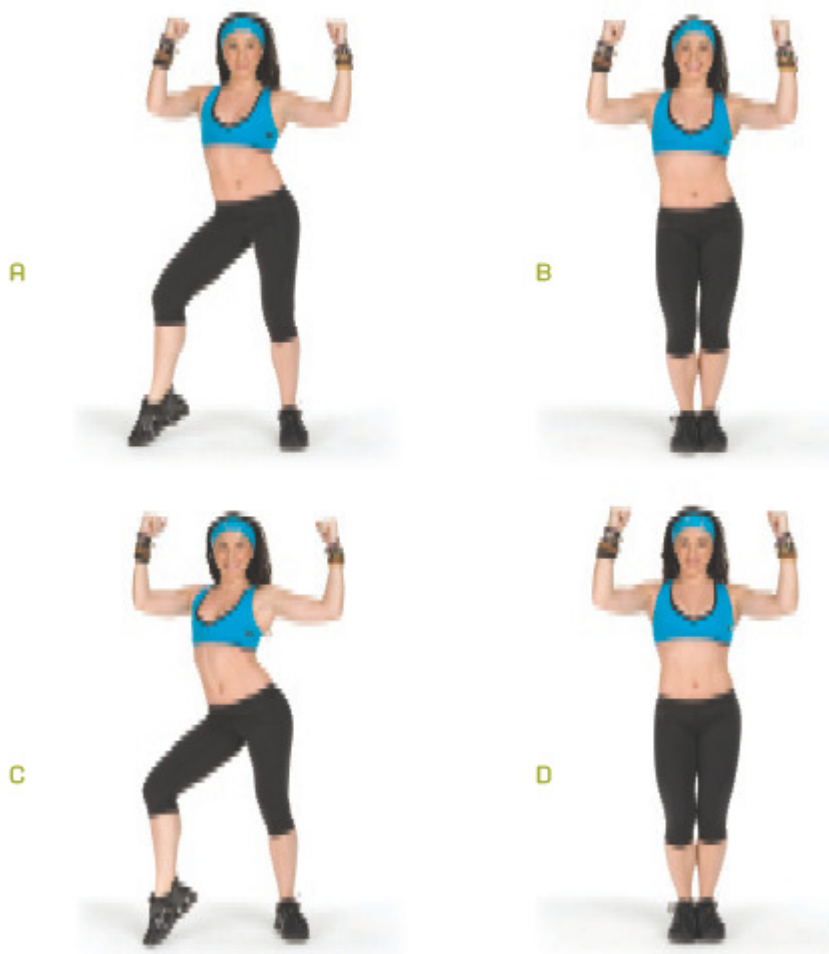
Warm-up: RPE 3-4 'Take it easy' niveau.
Cardio sectie: RPE 6-7 'We gaan verbranden' niveau.
Cool-down: RPE 3-4 'Take it easy' niveau.

Voelt u zich op enig moment slap of duizelig, **stop dan a.u.b. direct.**

DYNAMISCH DANSEN:

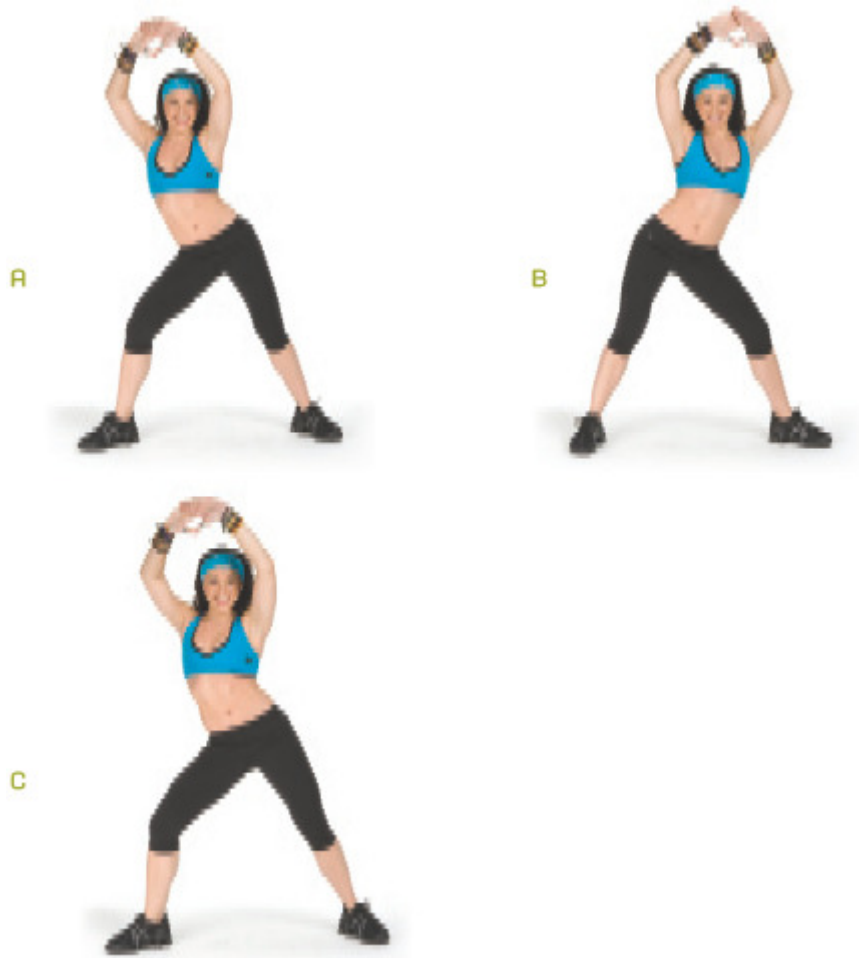
Nu volgen enkele van de beste en leukste voetvlugge, bilschuddende en heupwiegende bewegingen die er zijn. Wanneer u geen tijd heeft om de hele DVD te volgen of wanneer u slechts een paar bewegingen voor u zelf wilt oefenen, kunt u gebruik maken van onderstaande beschrijvingen. Volg Beto en Tanya wanneer ze iedere beweging voor u in kleine stukjes hakken. Het is net of uw eigen instructeur de hele tijd naast u staat!

Dynamisch Dans Dozijn:



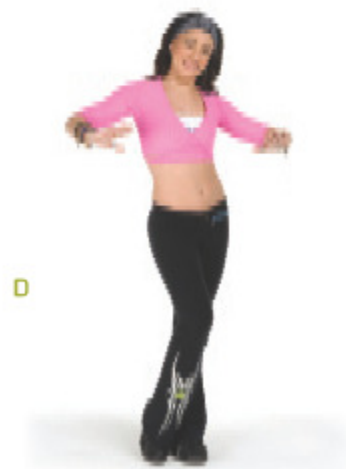
1. QUE TE MUEVE

Begin met de voeten naast elkaar. Ellebogen gebogen en armen op borsthoogte, de handen tot een vuist gebald. Stap naar rechts met de rechtervoet, buig hoofd en heupen mee naar rechts terwijl de armen naar links bewegen (A). Breng de voet en armen terug naar het midden en maak een klein sprongetje (B). Doe dan dezelfde stap zijwaarts naar rechts (C). Herhaal de beweging maar dan naar links.



2. DIAMOND STEP

Begin met de voeten iets verder dan heupbreedte uit elkaar, voeten naar buiten gericht, de knieën gebogen. Strek de armen boven uw hoofd, de handen samen in diamanthouding, de handpalmen naar voren gericht. Houd de heupen stil. Strek de armen naar rechts terwijl u een stap naar rechts doet (A). Strek dan de armen naar links en doe een stap naar links (B). Strek nu de armen tweemaal naar rechts met twee stappen (C). Herhaal de beweging maar begin de beweging naar links in plaats van naar rechts.



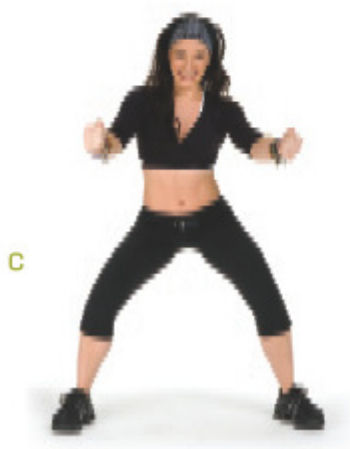
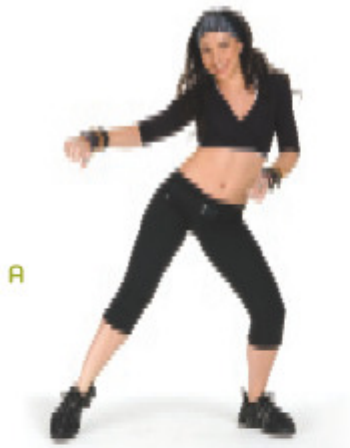
3. SALSA TRAVEL

Begin met de voeten naast elkaar, armen op borsthoogte, ellebogen gebogen. Doe met de linkervoet een stap naar links, duw de armen daarbij naar links en duw de heupen naar rechts (A). Tap met de rechervoet tegen de linkervoet (B). Doe weer een stap naar links en duw ook de armen naar links (C). Tap met de rechervoet tegen de linkervoet (D). Begin opnieuw vanuit de startpositie maar dan naar rechts gericht.



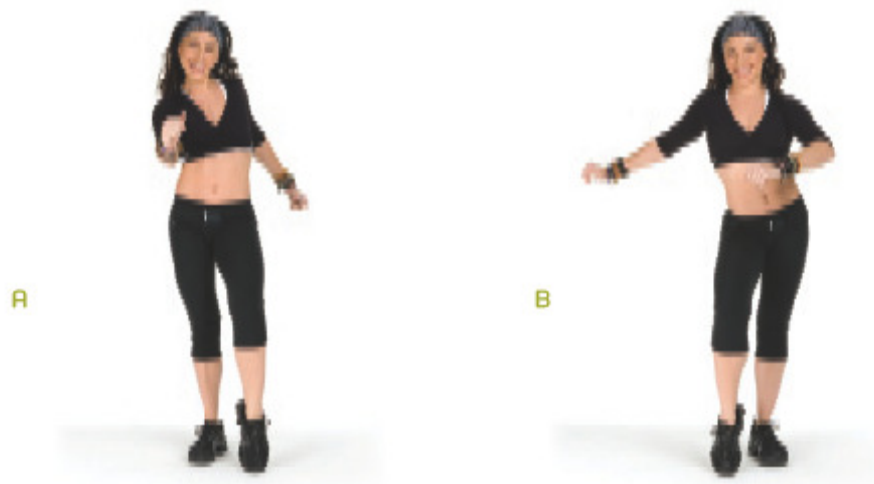
4. SABOR STEP

Begin met de voeten naast elkaar, armen langs het lichaam en beweeg de heupen en armen losjes. Tap met de rechterschoonheid voor de linkervoet (A) en zet de voet weer terug. Tap met de linkervoet voor de rechterschoonheid (B) en zet weer terug. Tap nu met de rechter schoonheid voor de linkervoet gekruist (C). Tap dan weer met de rechterschoonheid naar voren (D). Herhaal de beweging maar begin dan met de andere voet.



5. CUMBIA FUNK

Zet de voeten iets verder dan heupbreedte uit elkaar, tenen naar buiten gericht. Draai de rechterknie naar binnen, druk uw heup naar rechts en druk de armen naar de heupen (A). Draai nu de linkerknie naar binnen. En druk de heup naar links en de armen in de richting van de heupen (B). Ga in een zithouding staan en strek de armen naar voren (C). Kantel de heupen nu tweemaal naar voren en strek en de armen en trek ze weer in (D). Herhaal de beweging aan de andere kant.



6. BASIC SAMBA

Begin met de voeten naast elkaar. Tap met de linkervoet voor u en druk de heup twee keer in een stootbeweging naar rechts, de armen losjes mee bewegend (A). Ga dan snel op de linkervoet staan. Tap dan met de rechtervoet en beweeg de linkerheup twee keer op dezelfde manier naar links, met de armen weer losjes meebewegend (B). Ga dan weer vlug op de rechtervoet staan. Herhaal de beweging.



7. QUEBRADITA BASIC

Begin met de voeten naast elkaar en de duimen in de broekband gestoken, als een cowboy die zijn riem vastpakt. Stap met de linker voet kruislings voorbij de rechtersoet, til de achterste voet dan op en laat uw linker schouder tegelijkertijd naar beneden zakken (A). Ga weer in het midden op uw rechtersoet staan en til de linker knie dan op (B). Ga over op de linkervoet en til de rechter knie op (C). Ga dan met de rechtersoet kruislings voorbij de linkervoet waarbij u de rechterschouder laat zakken en de achterste voet weer optilt (D). Herhaal dit patroon.



8. ANDALE – QUEBRADITA

Ga weer in dezelfde stand staan als de cowboy met zijn duimen in zijn riem. Ga op de rechterschoet staan, til de linker knie op en maak een klein sprongetje waarbij u de schouders draait (A). Zet met de linkerschoet een stap achteruit en leun met de linkerschouder naar voren (B). Til het rechterbeen naar achteren op terwijl u het bovenlichaam wat draait en daarmee naar voren leunt (C). Ga dan op de rechterschoet staan en draai de schouders (D). Herhaal dit patroon en verwissel van kant.



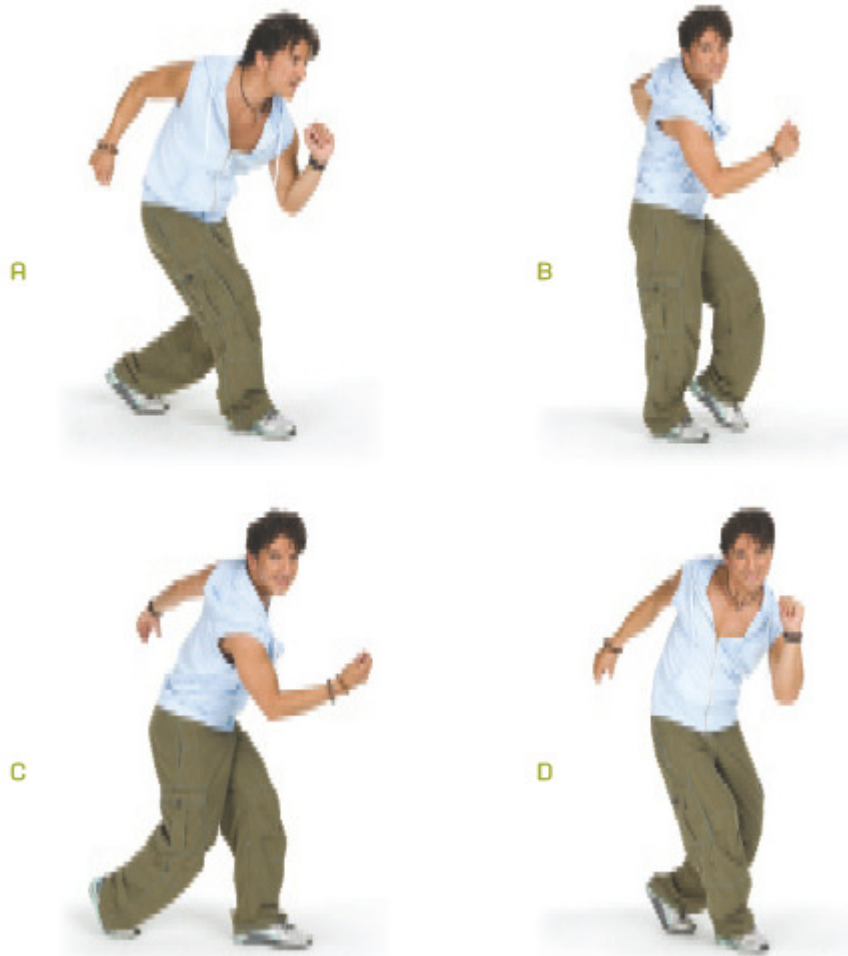
9. DESTROZA REGGAETON

Begin met de voeten meer dan heupbreedte uit elkaar, knieën gebogen, zwaartepunt in het midden en de ellebogen gebogen achter het lichaam. Beweeg armen en heupen naar links (A). Tip met de rechtervoet op de grond en zwaai armen en heupen naar rechts (B). Herhaal de zwaai naar rechts (C). Tik weer met de rechtervoet op de grond. Herhaal de zwaaibeweging en doe dan dezelfde beweging naar de andere kant.



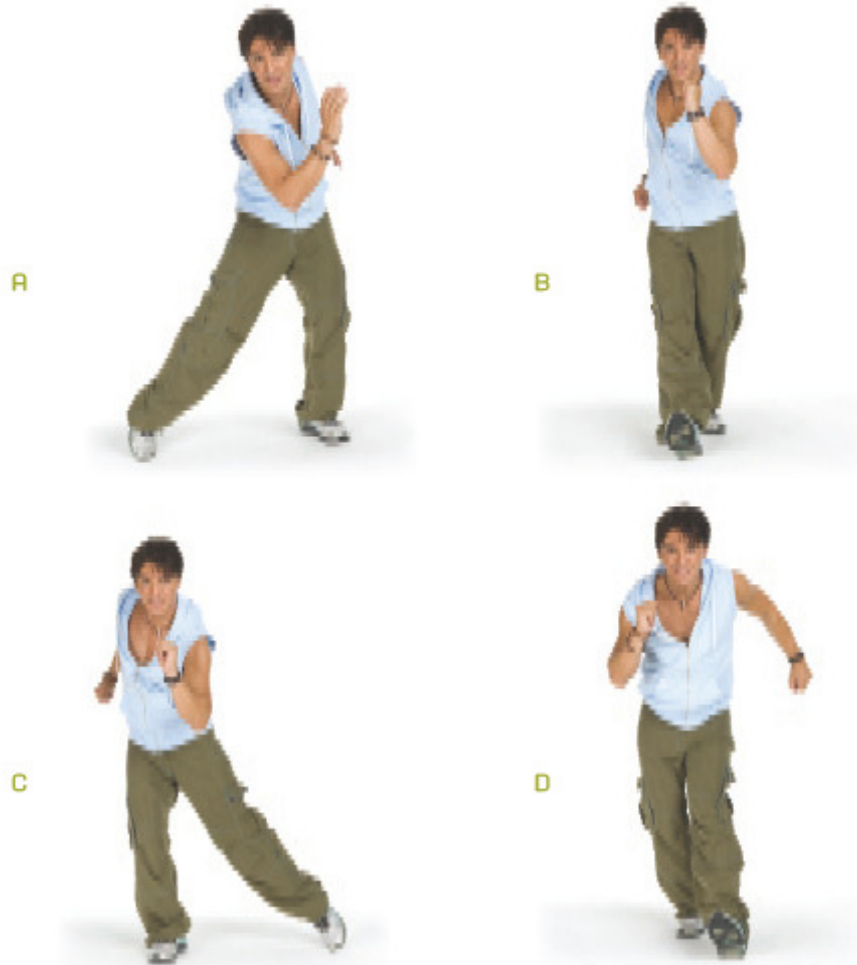
10. REGGAETON BOUNCE

Begin met de voeten verder dan heupbreedte uit elkaar, knieën gebogen. Draai het lichaam naar rechts, til hierbij de rechterknie op en strek de linkerarm naar voren uit (A). Ga weer op de rechtervoet staan terwijl u de linkerarm weer naar achteren duwt en daarbij de borst naar voren drukt richting de rechterarm (B). Til de rechterknie op en strek de linkerarm weer uit (C). Ga weer op de rechtervoet staan terwijl u de linkerarm weer naar achteren duwt en daarbij de borst naar voren drukt richting de rechterarm. Herhaal de beweging aan de andere kant.



11. CALYPSO BASIC

Begin met de voeten bij elkaar en de knieën gebogen. Buig nu de ellebogen en beweeg de armen op een natuurlijke wijze heen en weer. Stap met de rechtervoet naar voren (A). Stap weer terug en maak een sprongetje in deze teruggaande beweging, rol hierbij de schouders naar achteren (B). Stap nu met de linkervoet naar voren (C). Beweeg weer terug en maak weer een sprongetje voordat u de linkervoet weer neerzet waarbij de schouders naar achteren gerold worden (D). Herhaal deze beweging.



12. TOBAGO CARIBBEAN

Begin met de voeten bij elkaar en de knieën gebogen, de armen op een natuurlijke manier tegen elkaar in bewegend. Stap nu met de rechtervoet naar rechts waarbij u het been recht houdt en tap (A). Breng nu de rechterhiel naar voren en beweeg met de armen (B). Maak een sprongetje om van been te kunnen verwisselen en tik nu met de linkertenen zijwaarts op de grond (C). Houd het been hierbij gestrekt. Breng nu de rechterhiel naar voren en blijf de armen bewegen. Herhaal de beweging.



Gedistribueerd door:
Tel Sell
Bolderweg 35
1332 AZ Almere
www.telsell.com
0900-9392