

Sexy in bikini

De zon schijnt weer, dus het wordt hoog tijd om aan dat bikinilijf te werken. Heb jij ook wat pondjes te veel, op je buik of op je billen? Zo raak je ervan verlost!

Tekst Anne Peeters

In de winter is het niet zo'n probleem, dan worden putjes en kwabjes handig verstopt onder dikke truien, jeans en laagjes slim gekozen tricot. Maar met het bikiniseizoen in aantocht maken nogal wat vrouwen zich zorgen om die stukjes lijf die niet zo glad en strak zijn. Een kleine rondvraag leert dat zowat alle vrouwen toch wel één zone hebben die ze graag zouden veranderen. En in de praktijk gaat het dan over twee categorieën, de appels en de peren, de buik die maar niet plat wil worden of benen en billen die net iets te royaal zijn en vervelende cellulitisdeukjes tonen (zelfs Kate Moss heeft dat!).

Maar waarom belanden die kilootjes te veel bij jou op je buik, terwijl je vriendin – die een perfect platte buik heeft – klaagt over de hardnekkige zadeltasjes op haar heupen die ze maar niet



kwijtraakt? De ervaren personal trainer Jesse van der Velde uit Antwerpen weet het antwoord. «Je

hebt natuurlijk een genetisch verschil in aanleg voor een buikje of juist meer vet op je billen en benen, maar het is toch vooral een kwestie van voeding en levensstijl. Die hebben een grote invloed op je hormoonhuishouding en je hormonen bepalen waar en hoeveel je vet opslaat. Als je lichaam meer stress heeft – door slechte voeding, maar ook door alcohol, te weinig slaap, spanningen op het werk of thuis ... – dan zal je meer van het stresshormoon cortisol gaan aanmaken, en dat wordt gelinkt aan buikvet. Als het vooral op je benen en billen zit, is het vooral het vrouwelijke geslachtshormoon oestrogeen dat uit balans raakt. Dat kan te maken hebben met voeding, maar bijvoorbeeld

«Je levensstijl bepaalt waar je vetten opslaat»

Personal trainer
Jesse van der Velde

ook met het type anticonceptiepil dat je gebruikt. Alles begint natuurlijk bij gezonde voeding: als je goed eet, zal je lichaam geen extra vetten opslaan. Overgewicht komt door slechte voeding, je hormoonhuishouding bepaalt daarna waar het gaat zitten. Zodra je overge-

Doe de detox

Cellulitis heeft te maken met afvalstoffen en vocht die zich opstapelen. Daarom is detoxen nodig. Schoonheidsspecialiste Nancy Goossens van Thermen Katara (www.katara.be) in Belsele: «Hoe zuiverder je lichaam, hoe beter het kan inspelen op de verbranding. Een detoxkuur is dan ook een aanrader. Als je daarbij nog op je voeding let en voorzichtig bent met suikers en vetten, zal je resultaat zien. Let wel op: als je al veel gedieet hebt, kan je lichaam overgaan op een 'waak-systeem'. Dan moet je je metabolisme activeren door om de drie uur een kleinigheid te eten.»



1. 'VENTRE PLAT - SLEEK ABS' VAN AQUAVIE • 28,80 EURO VOOR 20 ZAKJES. IN DE NATUUR- EN DIEETWINKEL.
2. 'SLIM 24' VAN BIOACTIVE • 19,90 EURO. IN DE APOTHEEK.



Bye bye buikje

Elke dag gedisciplineerd smeren met vetverbrandende crèmes helpt om je buik een beetje strakker te krijgen.



1. 'SVELTE REVERSAL' VAN DIOR • 64 EURO. IN DE PARFUMERIE. 2. 'ADVANCED BODY CREATOR AROMATIC SCULPTING GEL' VAN SHISEIDO • 51 EURO. IN DE PARFUMERIE. 3. 'AMANDE COURBES EXQUISES' VAN L'OCCITANE • 30 EURO. INFO: 03/880 60 30 EN WWW.LOCCITANE.COM 4. 'AFSLANKCONCENTRAAT' VAN CAUDALIE • 25,60 EURO. IN DE APOTHEEK. 5. 'CELLULI LASER SIZE CODE' VAN BIOTHERM • 39,66 EURO. IN DE PARFUMERIE.

Topsport voor je buik

1. Coretraining
2. Pilates
3. Abdo Work-out

Ideaal voor je benen

1. Spinning
2. Aquarobics
3. Circuittraining

CORETRAINING



Droombenen

Peelings om je circulatie een boost te geven, serums, olie en crèmes die de vetverbranding stimuleren en helpen draineren: dit helpt om billen en benen gladder en strakker te krijgen.



1. 'PHYTO-SVELT GLOBAL' VAN SISLEY • 138 EURO. IN DE PARFUMERIE. 2. 'HUILE MINCEUR CELLULITE INFILTRÉE' VAN NUXE. • 27 EURO. IN DE APOTHEEK. 3. 'SCULPTEUR FESSES CULOTTE DE CHEVAL' VAN PHYTOMER • 44,50 EURO. INFO: 09/364 51 10. IN DE PARFUMERIE. 4. 'JAMBES LÉGÈRES' VAN L'OCCITANE • 15 EURO. INFO: 03/880 60 30 EN WWW.LOCCITANE.COM 5. 'LIPO-REDUCING SLIMMING GEL' VAN ORLANE • 85 EURO. IN DE PARFUMERIE.

wicht hebt, verandert ook je stofwisseling en maak je meer van die slechte oestrogenen aan, zo kom je in een soort vicieuze cirkel. Wil je daaruit, dan moet je beseffen dat een hormonale disbalans pas weer in evenwicht raakt als je een aantal dingen verandert.»

GEZONDE VOEDING

«Dat begint bij je voeding: veel van wat we eten bevat 'xeno-oestrogenen', de slechte oestrogenen zeg maar. Die zitten in bewerkte voedingsmiddelen, voedsel dat rijk is aan suikers, sojaproducten ... Die móét je schrappen, anders raak je er nooit vanaf. Wat je wel moet doen, is veel groene groenten eten: broccoli, kool, spinazie ... Als je ze rauw of in sapjes of smoothies eet,

zit er namelijk een stofje in dat je lever helpt de balans van je oestrogenen in de goede richting te krijgen. Ook stoppen met roken en met alcohol zorgt voor een betere oestrogeenuitvoering

en dus voor vetverlies op benen en billen. Antioxidanten – bijvoorbeeld in bessen en rauw cacao-poeder – heb je ook nodig.»
«Zit het bij jou op het buikje, dan moet je suikers schrappen. Brood,

pasta, rijst, friet ... Als je die eet, maakt je lijf insuline aan, wat de vetopslag regelt. Als je te veel insuline aanmaakt, wil je lichaam dat compenseren en maak je meer stresshormonen aan die vet opslaan. Tip: quinoa is een goede vervanger van pasta en rijst. Als je een 'buiktype' bent, moet je ook leren bewuste keuzes te maken qua slaap en stressmanagement. Voeding is één, beweging is twee als je je lichaam strakker wil krijgen. De juiste manier is weerstandstraining, met bijvoorbeeld kniebuigingen, push-ups, sprongetjes, lungen en buikspieroefeningen. Liefst met gewichtjes en in sessies van 45 minuten tot een uur, waarin je zes verschillende oefeningen doet en van elke oefening 4 sets van 10 tot 15 herhalingen. Probeer niet meer dan een halve minuut tussen de oefeningen te laten, rust niet te lang tussendoor voor een optimaal effect. Als je zo traint met genoeg weerstand, zal je lichaam het groeihormoon aanmaken dat je vetverbranding stimuleert en je hormoonbalans weer in orde krijgt.» Hoe de kilo's erbij komen, >>>

BODY SEXY IN BIKINI

da's duidelijk. Wáár ze komen ook. En natuurlijk weten we dat meer bewegen en minder eten nodig zijn als je écht komaf wilt maken met die extra kilo's. Dat is dus nodig, maar er is nog meer dat je kan doen om tegen de zomer weer bikiniproof te zijn. Want kilo's is één ding, maar ook de kwaliteit van je huid bepaalt hoe gestroomlijnd je eruitziet. Zeker als er een paar pondjes af gaan, zit alles wat 'losser' en is elke dag trouw smeren met een huidversterkende crème of producten tegen cellulitis een aanrader. Maak van die smeerbeurt een massage door van je enkels naar je hart toe te werken, dat bevordert de afvoer van afvalstoffen en maakt het bindweefsel steviger. Door die confrontatie elke dag met je lichaam blijf je gemotiveerd om vol te houden.



Toppers voor een slanke taille

Thalgo Slim & Sculpt

Bij de fitnessmassage wordt je lichaam gemasseerd met drie serums, tijdens die massage doe je zelf mee door je spieren te spannen. Daarna volgt een ontspannend lichaamsmasker: twee crèmes hebben een versterkende werking.



THALGO SLIM & SCULPT

65 EURO PER BEHANDELING. INFO: WWW.THALGO.BE

Lipotouch

Deze behandeling belooft het effect van een liposuctie zonder te snijden. Met geluidsgolven worden de wanden van vetcellen kapotgemaakt, die worden daarna op een natuurlijke manier afgevoerd. Dat kan je ondersteunen met een Velashape-behandeling. Voor een kuur heb je 6 tot 8 behandelingen nodig.

200 EURO PER BEHANDELING IN COMBINATIE MET VELASHAPE. INFO: WWW.BODYCENTRUM.BE

Lipo3Intense

Voor Lipo3Intense worden drie technieken gecombineerd: Acoustic Wave Therapie, waar het bindweefsel wordt losgemaakt met golven, endermologie voor de bloedcirculatie en een laagje LPG-anticellulitisgel om de opslag van vet in de cellen tegen te gaan.

95 EURO PER BEURT, VOOR 5 BEURTEN 475 EURO. INFO: 03/899 19 16 EN WWW.PROBEAUTYCLINIC.COM

Voltreffers voor strakke billen

Cellu M6

Met een massagekop wordt de huid opgetild en gerold. Dat zorgt voor een betere lymfedrainage, toxines en vocht worden afgevoerd en de vetverbranding verbeterd.

60 EURO PER 35 MINUTEN. INFO: WWW.LPGBENELUX.COM

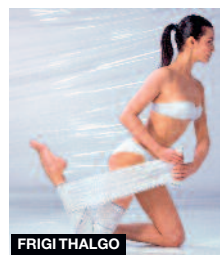


CELLU M6

Hypoxi Legs

In een vacuümcapsule tot je middel doe je cardiotraining. Door de druk in de cabine verbeteren de bloedtoevoer, de afvoer van toxines en de vetverbranding.

450 EURO VOOR EEN KUUR VAN 12 BEHANDELINGEN. INFO: WWW.HYPOXI.COM



FRIGI THALGO

Frigi Thalgo

Eerst een massage, dan een wrap met koude bandages en tot slot een peeling: zo verlies je overtollig vocht en dat zorgt voor minder cellulitis en verlichting bij zware, vermoeide benen.

45 EURO. INFO: WWW.THALGO.BE