



weFIT

Redactrice Elisabeth
houdt je gezond

Als we vandaag beginnen te sporten, is ons lijf strak en gestroomlijnd tegen de tijd dat de minirokjes en strakke jurkjes weer uit de klerkast mogen. Met andere woorden: die superhippe Sachasneakers zijn een plicht.



Flashy naar

Sneakers in fluokleurtjes (€ 74,95) - Sacha.

de fitness!



WIST JE DAT...

... je tijdens elke (tongzoen) welgeteld 29 spieren aan het werk zet en daarbij zo'n 20 calorieën verbruikt?

BEND IT LIKE KIDMAN

Droom je van een lijf als dat van Jennifer Aniston of Nicole Kidman? Droom niet langer! Hun favoriete sport kun je vanaf nu namelijk ook in België beoefenen. De naam? **Bootcamp Pilates**. Geloof ons: het klinkt niet half zo zwaar als het is, maar het werkt wél! De straffere vorm van pilates bestaat uit een reeks fitness-oefeningen die je snel na elkaar en op een meeslepemde beat uitvoert. Resultaat? Je hartslag verhoogt, je conditie verbetert en je verliest snel overtollige kilo's. Verslavend!



Voorlopig kun je Bootcamp Pilates alleen volgen bij Pilates Nation, Quellinstraat 37, Antwerpen.



Hoeveel calorieën?

Zin in chocolade? Grijp dan ongegeneerd naar een stuk chocolade! 1 portie melkchocolade (25 g) bevat namelijk minder calorieën dan zijn vloeibare variant (250 ml)!



1 kop
chocolademelk

≠

1 portie
melkchocolade



170
KCAL

134
KCAL



COLOUR ME HAPPY!

Wonderwater

Heb je een dipje, nood aan een energieboost? Dan moet je aan de vitaminen. En sinds kort kunnen we dat op een hippe manier: **Giacéau vitaminwater** is een kleurrijk watertje met toegevoegde vitaminen! Staat mooi, smaakt lekker, werkt snel... Hebben!

Vitaminwater (€ 2,29) - in een selectie van buurtwinkels in Brussel, Antwerpen en Gent.