



Een afgetraind lijf voor NOP

07.30 uur

Au! Wat een herrie. Een blik opzij om te kijken hoe laat het is: pff, veel te vroeg. Je hengt je telefoon in bed. Snooze. Als na tien minuten het alarm opnieuw gaat, til je je hoofd op. Langzaam. Het doet zeer. Gisteravond toch te veel gedronken. *'Alcohol is killing. Daar valt niet tegen te trainen. Na drie of vier glazen heb je een zware training alweer tenietgedaan. Wil je echt je best doen voor een goed figuur? Dan overkomt je dit niet nog een keer.'*

07.55 uur

De tandpasta drijft naar het putje. Fraai staaltje multitasking; douchen en tandenpoetsen tegelijk. Eerst kostte het moeite afscheid te nemen van je bed, nu houdt die warme straal je in de greep. Wanneer je je hebt losgemaakt van de douche en je rituelen voor de spiegel hebt afgewerkt, is het tijd om te gaan. Geen work-out vanochtend. *'Maakt niet uit. Kies voor jou het meest geschikte moment om te trainen. De een heeft 's ochtends veel energie, de ander is 's avonds*

hyper. Als je maar eet voordat je de deur uitgaat. Ontbijt altijd! Wat? Kies voor iets met eiwitten en vezels; kwark met muesli bijvoorbeeld.'

09.00 uur

De hele dag college. Je vindt een plek ergens op de achterste rij. Zo trek je de minste aandacht. Eerst maar eens aan een wasbordje werken. Je zit onderuitgezakt in de stoel, spant je buikspieren en laat je schouderbladen loskomen van de rugleuning. Je blik dwaalt nonchalant

Iedere maand platzak. Voor een abonnement op de sport-school heb je geen geld. Maar je wilt wel een goddelijk lijf en daar doe je op je eigen manier heel erg je best voor. Loont dat? Personal trainer Carlos Lens staat je een dag terzijde, geeft adviezen én eist een ijzeren discipline.

door de collegezaal. Daarna de bovenbenen. Je hangt een paar centimeter boven het zitvlak. Begint te trillen. Niemand heeft het door. Behalve je buurman misschien. *'Leuk bedacht, maar een wasbordje kweek je niet op deze manier. Je kunt beter een uur intensief sporten, drie of vier keer per week, dan gedurende de dag een paar oefeningen doen. Wel belangrijk tijdens je colleges: voldoende water drinken. In totaal minimaal 2,5 liter per dag. Water maakt je lichaam schoon en beschermt het.'*

12.30 uur

Uurtje pauze. Even de stad in met een vriendin. Broodje eten. Natuurlijk gaan jullie lopend. Zij steekt een sigaret op en reikt jou haar pakje aan. *'Roken heeft niet direct een negatief effect op je spieren, maar wel op je longen en je ademhaling en dus op je conditie. Afslaan die sigaret! En je gaat iets eten? Hou als standaard aan: zes eetmomenten per dag, elke drie uur een kleine portie, waarvan maximaal twee met koolhydraten.'*

16.30 uur

Je ploft op de bank, zet de tv aan en checkt Facebook op je telefoon, voor de 38ste keer vandaag. Er zijn weer drie uur verstreken. Een stuk fruit dan maar. Straks werken tot middernacht. Je beseft: dit is het moment om te trainen. Je takelt jezelf van de bank en hijst jezelf in iets wat voor een sportoutfit door kan. En nu? *'Eerst: een warming-up om blessures te voorkomen. Dan ga je aan de slag. Je hebt drie grote spiergroepen; in je benen, je rug en je borst. Door deze te trainen, boek je het meeste resultaat. Zoek iets in huis om je aan op te trekken. Doe daarnaast push-ups en squats*

– kniebuigingen. Met burpees combineer je deze twee oefeningen met sprongen. Perfect voor een totale work-out at home. Want het enige wat je nodig hebt, is je eigen lichaamsgewicht. Ook core-oefeningen zijn effectief en geschikt voor thuis. Via Google en op YouTube vind je variaties en complete trainings-schema's.'

21.00 uur

Een avond achter de tap; foaien scoren. Een biertje drinken met de gasten? Nope. Je hebt inmiddels wat lessen geleerd; je flesje water staat binnen handbereik. Knorrende maag? Pas drie uur na je vorige maaltijd toverschijn. Maar als je 's nachts rond half twee je appartement binnengaat, kom je toch in de verleiding. Je lief zit voor de tv, met een tosti met ketchup. Als je nou kiest voor bruin brood, 30+ kaas, magere ham... *'Beheers je! Discipline! Je hebt je zes porties gehad. Bovendien: je laatste maaltijd van de dag mag sowieso geen koolhydraten bevatten.'*

01.45 uur

Je kunt de dag beter afsluiten met wat beweging. In de slaapkamer gooi je er met je partner een liefdeswork-out tegenaan. Het Kamasutra-boek biedt inspiratie voor de hele nacht. *'Zorg wel dat je voldoende slaap krijgt, minimaal zes uur. Naast voeding en training is namelijk nog een ander aspect van belang voor een goddelijk lijf: rust.'* Dat betekent: ogen dicht. Nu meteen. Anders kom je niet aan zes uur nachtrust. Het boek met standjes kan de kast in. Je stelt je lief teleur en draait je om. Eén ding is zeker: morgenochtend geen kater.

Elke dag Carlos

Carlos Lens is elke werkdag om 07.00 uur te zien op Net 5 met zijn programma Move That Body. In het verleden trainde de fitness-expert kandidaten in Big Diet (2001) en De Gouden Kool (2006-2007). Lens ontwikkelde zijn eigen totaalprogramma CPPP (Carlos Personal Perfection Program) en begeleidt BN'ers als Bridget Maasland en Linda de Mol.

