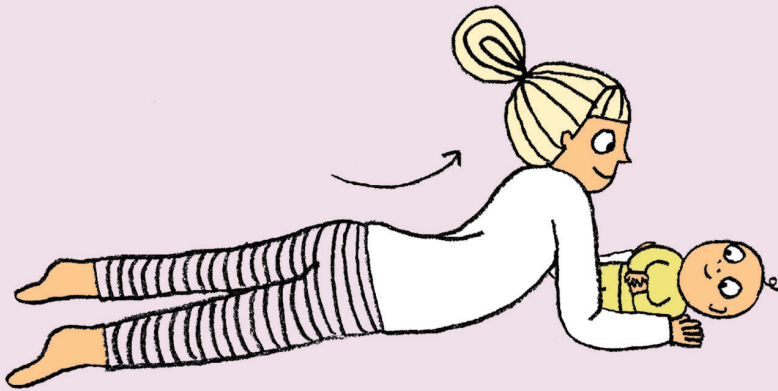
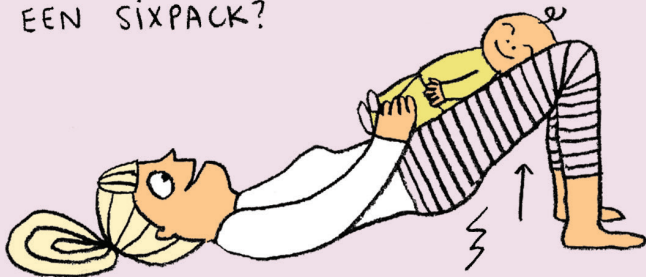


8 WEKEN
2 MAANDEN



HEY BABY,

VANDAAG DRAAIT HET OM MÛ. MÛN LICHAAM HEEFT ZIN OM TE BEWEGEN, MÛN SPIEREN SMEKEN OM EEN STRETCHDEFENING. JE MAG BEST MEEDOEN HOOR. TERWÏL IK MÛN KRACHT LANGZAAM WEER OPBOUW, LEER JÛ JE HOOFD RECHT-HOUDEN. OM HET EERST EEN SIXPACK?



SLUIT VÓÓR EN NA HET BEWEGEN EVEN JE OGEN, LEG JE OP JE RUG EN SCAN JE LICHAAM. CENTIMETER PER CENTIMETER. VOELT JE LÛF VANDAAG ANDERS DAN EEN PAAR WEKEN GELEDEN? WAT TRAGER MISSCHIEF? WAT MOEËR? WAT VOLLER? OF TROTSEER?

⚡ = ACTIVEER JE BEKKENBODEMSPIEREN. SPAN ZE OP EN ONTSPAN ZE WEER.