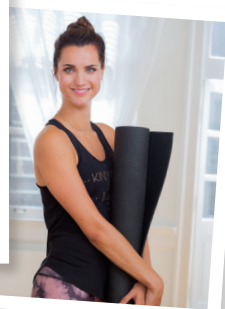


DAISY
OPPELAAR

I LOVE HEALTH



IT'S ALL ABOUT
FOOD, SPORT,
HEALTH


and more

MET
handige
TOP 10 LIJSTJES
en lekkere
recepten



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

 @Kosmosuitgevers

Met medewerking van: Boretti keukens, De Nieuw Yogaschool, Bodytime

Omslagontwerp en lay-out binnenwerk: Femke den Hertog

Foodfotografie: Sven ter Heide

Overige fotografie: Joshua Rood

Foto's blz. 90: Galore Amsterdam

Voedingsadviezen: Susanne Verzuu

Visagie: Jetty van Pelt

Sportadviezen: Jeffrey Beijen en Debby Oppelaar

Kleding: Puma, www.iloveyoga.nl en Run2Day

© 2015 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

ISBN 978 90 215 6013 7

ISBN e-book: 978 90 215 6015 1

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD

DAISY & I LOVE HEALTH 9

HEALTH 25

- GEZOND BUITEN DE DEUR 26
- DE KEUKEN VAN EEN HEALTH LOVER 32
- HYDRATEREN 36
- EEN GEZOND LICHAAM 40
- GEZOND AFVALLEN 50
- INKOPEN DOEN 64
- VRIJ VAN 76
- WEEKMENU 84

SPORT 89

- HARDLOPEN 91
- KRACHTTRAINING 104
- YOGA 126

137 FOOD

ONTBIJT

- 138 HAVERMOUT
- 142 PANNENKOEKEN
- 146 PAP
- 150 EIEREN

LUNCH

- 154 SOEP
- 158 SALADE
- 162 GEZOND OP BROOD
- 166 WRAPS

DINER

- 170 PIZZA & PASTA
- 174 VEGA
- 180 VIS & VLEES

SNACKS & SWEETS

- 184 CHOCO
- 188 BLISS BALLS
- 192 ZOET & ZO
- 196 TOETJES

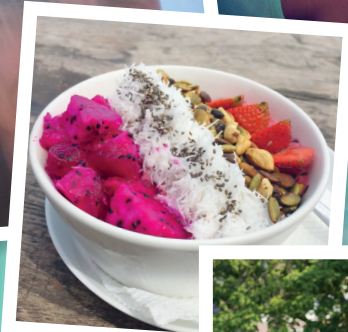
DRINKS

- 201 DRINKS

- 205 Dankwoord
- 206 Register



even een foto...



*heerlijk,
hardlopen door
Amsterdam*

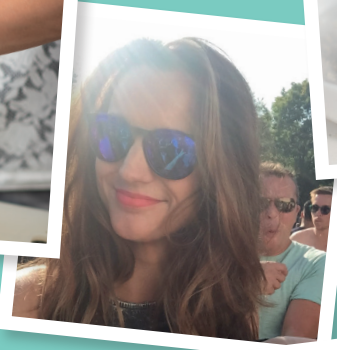
*Salade voor de
lunch!*



tostitijd!



good morning!



als ikkie was ik al een waterratje



it's cake o'clock!



Hoi! Wat ontzettend leuk dat je mijn boek in handen hebt. Ik voel mij vereerd, echt. Als je mij twee jaar geleden had verteld dat ik een boek zou schrijven, had ik heel hard gelachen en je voor gek verklaard. Maar het leven kan raar lopen, zo blijkt. Want jij leest nu mijn boek! Mijn *I Love Health*. En daar ben ik je ontzettend dankbaar voor.



OVER MIJ

Daisy dus, aangenaam! Op het moment van schrijven ben ik 29 jaar oud. Ik krijg nu al de kriebels van de naderende *big 3-0*. Maar goed, daar zal ik je niet mee lastig vallen. Ik ga je wat meer over mijn leven vertellen, waar ik vandaan kom en wat ik allemaal heb uitgespookt.

Ik ben geboren in Gouda en opgegroeid in Bodegraven, waar ik op de basisschool zat. Ik kom uit een gezin vol meiden. Ik heb twee zusjes: Debby en Kaylee. Ja, ik weet het: Daisy, Debby en Kaylee. We hadden ook een komisch trio kunnen zijn met al die ie-klanken. Dat we een hondje hadden dat Dusty heette, kan ik zeker beter voor mezelf houden? Mijn vader en moeder heten Ben en Adrie (nog een ie...), beiden super lief, maar helaas niet meer bij elkaar. Toen ik zestien was gingen ze uit elkaar. Ze zijn allebei gelukkig weer happy met iemand anders.

Op mijn twaalfde ging ik naar de middelbare school in Gouda en maakte daar de havo netjes af. Diploma *in the pocket* en helemaal klaar voor een zomertje Salou met mijn beste vriendin Fay. Samen op avontuur en werken als propper. Heel chic, *I know*... Ik had de slechtste arbeidsvoorwaarden van mijn leven, de minste slaap ooit, maar misschien ook wel de meeste lol van mijn leven.



Hoewel ik jarenlang dacht dat ik het toerisme in wilde, bleek de keus voor een studie toerisme in Breda niet de beste. Na een half jaar hield ik het voor gezien en vond ik het tijd voor een nieuw buitenlandavontuur. Ik ging een winterseizoen in de sneeuw werken en wel in een Nederlands après-ski café in Val Thorens. Opnieuw een geweldige tijd gehad, die ik zeker nog niet achter mij wilde laten.

*ik kom graag op
de markt*

10x GEZOND

en low budget



Gezond eten duur? Welnee! Je koopt minstens vijf komkommers voor de prijs van één reep Belgische chocolade. En zelfs een quinoasalade kost je minder dan een Big-Macmenu, terwijl quinoa best duur is tegenwoordig. Nu zijn deze voorbeelden wat kort door de bocht, dat weet ik. Er zijn genoeg 'gezonde' producten te vinden die ook aan de prijs zijn. Net zoals er 'ongezonde' producten zijn die weinig kosten. Maar het punt dat ik wil maken, is dat gezond eten echt niet duur hoeft te zijn. Dit mag dan ook geen excuus zijn om voor ongezonde producten te kiezen. Ik geef je graag een aantal tips die mij helpen om gezond en low budget mijn boodschappen te doen.



1 GA NAAR DE MARKT

De markt is vaak een stuk goedkoper dan de supermarkt en andere winkels. Zeker aan het eind van de dag koop je voor een prikkie je groenten en fruit. Op de markt ben je echt voordeliger uit.

2 KOOP BIJ DE BOER

Dat is niet alleen goedkoper dan de supermarkt, maar je maakt ook gebruik van lokale seizoensproducten, wat een goede zaak is. Zowel voor het milieu, je portemonnee als je lichaam. En hoe leuk is het als je de lokale boer steunt?

3 GA VOOR DIEPVRIES

Vaak wordt gedacht dat diepvriesproducten minder gezond zijn, maar is dat ook zo? Het antwoord is nee! Het grote voordeel van deze producten is dat ze direct na het oogsten worden ingevroren. Op deze manier blijven de voedingsstoffen goed bewaard. Soms bevatten diepvriesproducten zelfs nog meer vitamines en mineralen dan de verse variant, die vaak toch al een tijdje in de winkels ligt of onderweg is.





SPORT



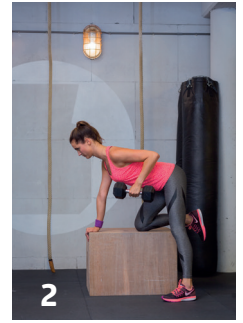
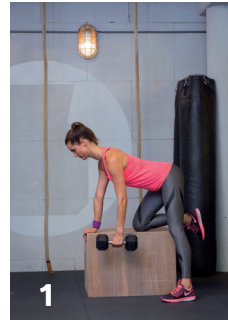


10 HET IS LEUK!

Ja, echt! Veel vrouwen lijkt het niets, dat getrek aan die gewichten. Maar het is echt leuk. Het geeft een kick om te merken dat je sterker wordt, je lichaam (positief) verandert en je vooruitgang boekt. Ik word elke keer weer blij als ik vijf kilo meer kan squatten.

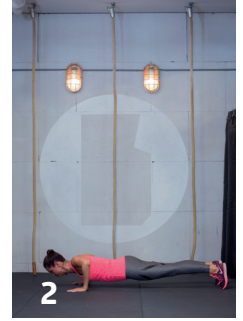
SET 1

SQUAT MET BARBELL
+
ONE ARM DUMBBELL
ROW



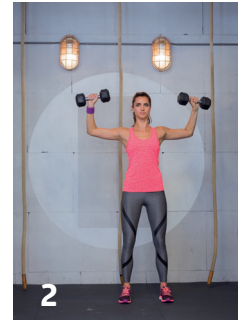
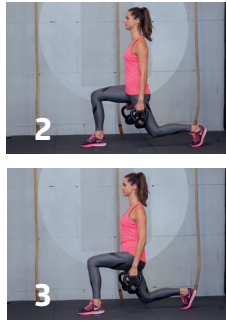
SET 2

DEADLIFT MET
BARBELL
+
PUSH-UPS OP VLOER



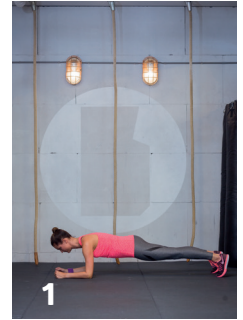
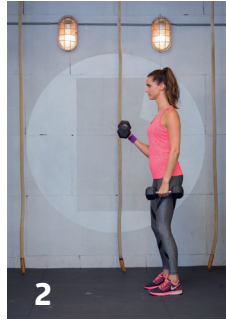
SET 3

LUNGES MET
KETTLEBELL
+
SHOULDER PRESS
DUMBBELLS



SET 4

BICEP CURL
DUMBBELLS
+
PLANKEN



SET 5

TRICEP DIPS – OP
BANKJE
+
MOUNTAIN CLIMBER





3x EIEREN

Voor 1 persoon

EIEREN MET GEITENKAAS

UIT DE OVEN

VEGETARISCH | GLUTENVRIJ

INGREDIËNTEN

kokosolie
2 eieren
5 cherrytomaatjes
2 blokjes zachte geitenkaas
5 blaadjes verse basilicum
peper, zout

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C en vet het oven-schaaltje in met kokosolie.

Breek de eieren in de ovenschaal.

Halveer de tomaatjes en verdeel met de geitenkaas over de eieren.

Snijd de basilicum fijn en verdeel er ook over.

Breng op smaak met peper en zout.

Bak 15 minuten in de oven.

Als je nog meer groenten hebt liggen, kun je deze ook fijnsnijden en meebakken in het oven-schaaltje.



Daisy Oppelaar was nog werkzaam in de pr-wereld toen ze haar blog www.ilovehealth.nl startte over gezondheid, sporten en gezond eten, haar passie. Door haar toegankelijke en directe stijl werd haar blog een succesvol platform, en Daisy kwam steeds meer bekend te staan om haar eenvoudige recepten, handige tips en verschillende top-tienlijstjes.

In *I Love Health* deelt Daisy haar favoriete recepten, haar work-out-schema's én haar passie voor hardlopen en yoga met je. Een perfect boek om door te bladeren, inspiratie op te doen en aan je gezondheid te werken!

'Daisy is een geweldige healthblogger. Een boek kon uiteraard niet uitblijven! Nu al een aanrader!'
– Vivian Reijs



K
KOSMOS

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen