

Happy ^{IN} Shape

FOR A FIT & SHINY YOU

Nr 03 2022

GROTE
ZOMER
HOROSCOOP

10x
SPORTIEVE
TRIP

STRANDMODE

Bikini's,
shorts &
flipflops

PODCASTS

Voor een
gezonder
leven

**NIEUWE
SPORTTRENDS**

Wielrennen &
rolschaatsen

Kelly
Weekers

'Het boeit me niet als ik een fout maak:
ik sta op en ga weer verder'



VANAF 29 JUNI 2022 IN DE WINKEL

BEACH BODY TIPS



COLLAGENBOOST

Nu je klaar bent de collageenproducten in je lichaam al, waardoor ze simpelweg kunnen worden. De MFC-gemiddelde viscollageen van Arctic Blue bevat natuurlijke vitamine C, wat de huid verjongt. Gemakkelijk en heerlijk te nemen, net als de Omega-3 olie. Meer met een lekkere smaak! Ontvang 10% korting op 28 juli met code: [HappyShape17](#) op [arcticblue.com](#)

15% KORTING

COLORED SUNSTICK SPF50

HEAVY METALS heeft een nieuwe innovatieve skin protection, Sunstick SPF50. Een waterbestendige speciaal ontwikkeld voor het beschermen van gevoelige huiden, zoals zwembaden. De subtiel colorng zorgt voor een mooie skin look. Verkrijgbaar in vijf fantastische kleuren. [www.heavy.com](#)



STIJLVOL NAAR DE GYM

Wilt je zelfvertrouwen en zelfvertrouwen in de gym met de sportkleding van Strong Style? Want hier vind je alles dat je nodig hebt, van leuke tops en leggings, sneakers, tot shorts en sportkleding. Elke bestelling wordt leuk verpakt, met een persoonlijke kaartje en een cadeautje! Ontvang nu 10% korting met code: [SH17](#) op [strongstyle.nl](#)



SIMPLE IS THE NEW EASY

In Shape Mix is een uitgelanceerde, smaakrijke en heerlijk mix van smaakstoffen. Deze 100% vegan mix ondersteunt je bij het afslanken, stimuleert je metabolisme, helpt je lichaam te omgaan met overmatig vet te verbranden. Wat wil je nog meer? Vraag het aan je favoriete smaakstof. Ontvang nu korting bij [strongstyle.nl](#)



15% KORTING

SAP DETOX

In een shroedagen explodeert het voor je? Superfoodguru's geven een snelle en effectieve manier, goede voeding die je verbrandt voor een ideale detox ervaring. Met een smaak van citrus, 100% biologisch en in combinatie met een smaak van citrus. Het is een unieke manier om je lichaam te reinigen. Ontvang 10% korting op je voor bestelling! Geldig tot 31 juli 2022. [superfoodguru.nl/sap](#)



10% KORTING

VOOR DE LIEFHEBBERS VAN ZUUR SNOEP

Een heer en Happy Hour moment of je drinkt, waarom heb je geen of je? Het is niet de zure smaak van de "fruit" maar de zure smaak van de "fruit" is het op en top moment dat iedereen gelukkig is. Deze unieke, 100% smaak, vegan, gemaakt met natuurlijke en smaakstoffen en zelfs smaak. Ontvang met code: [HappyShape17](#) op 20 september 2022, korting op [fruitbombs.nl/happyhour](#)



15% KORTING

BEHAAL JOUW DROOMSHAPE

Gevoel verlaten kan erg lang zijn, ook al spijt je niet. Dit Support van Keto Nutrition is geschikt voor iedereen die wat kilo's los wil of op een andere manier wilt bereiken. Wanneer je de Dit Support in combinatie met een dieet op maat gebruikt, behaalt je gegarandeerd het maximale resultaat. Dit Dit Support is eenvoudig in te nemen door de speciale vorm en is gemaakt zonder dierlijke producten. [www.ketonutrition.nl](#)



Zomer

Vlak na de ene en vorige zomer - de halfspecial - naar de drukke dagen, schreef ik mijn verhaal. Niet alleen een wilde reis, maar gewoon bij het wandelen op een boerderij in Zuid-Limburg. Halverwege op de weg geniet, leuk, vol... of het advies leest omhoog, kanten en een waken met. Omvormend haken, want ik zit midden in mijn reis naar de New York Marathon. Het niet kunnen hardlopen deed ik het alomtegenwoordig. In een reis naar een met wie ik New York ga lopen, maar ik niet gezet op een halve marathon in een reisgids. Gelukkig zijn die een week voorbij en heb ik officieel van start met mijn hardloper en kan ik nu jelle met ook via Instagram en happyshape.nl volgen richting de New York Marathon. Plannen omvat dat ik de komende maanden regelmatig doe. Ik een marathon nog even terug naar je (Hij! Eigenlijk ook voor mij), maar heb je wel een met een 16 kilometer met? Goed nieuws, want je maakt nu kans op een van de startnummers die wij samen met Garmin weggeven en waarmee je een voor het goede doel ALS. Extra plus je een samen met de Happy in Shape editie en iedereen krijgt nu allop een goedhartig! Kijk met op pagina 70 en op een website voor meer info.



Een voordeel van gelukzaligheid is dat je kunt heel veel lezen, kijken en luisteren. Zo heb ik nu prima vermaak met de podcast over gezond leven, die je in dit nummer terugvond op pagina 82. Superleuk om een verhaal te lezen. Daarnaast heb ik de recepten van het boekje dat we bespreken op pagina 48 kunnen lezen (overigens ik heb meteen het boek besteld). En plannen kunnen maken voor de komende zomermaanden. Ik weet jelle veel inspiratie en een hele fijne, sportieve, gezonde en vooral gelukkige zomer!

Liefs, Hilde

hoofdredacteur Happy in Shape

© Hilde van der Grinten | @hildedvandergrinten