



KRISTIN SCHROT

MCT
MODELS



KRISTIN SCHROT

MCT
MODELS



KRISTIN SCHROT

MCT
MODELS



KRISTIN SCHROT

MCT
MODELS



Tips van de profs

Bikini-stress? Niet getreurd, met deze insider-tips is een goddelijk strandlijf binnen handbereik.

Door EVA VAN ASSELDONK

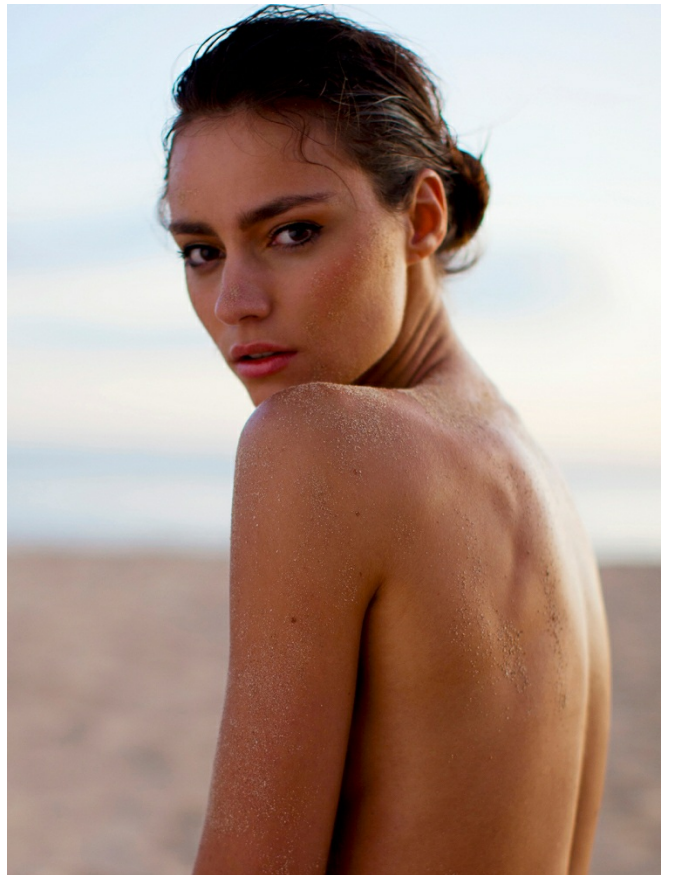
Redmiddel
 'Een hoge concentratie vitamine C in je bloed maakt de kans op huidverbranding minder groot. Omega-3 vetzuren hebben hetzelfde effect. Mocht je toch verbrand zijn, dan ben je er met extra vitamine C sneller van af.'

Hanny Roskamp, gezondheidsjournalist

Zorg voor variatie

ZELF GA IK DE ENE DAG NAAR TOGA EN DE ANDERE NAAR BOKSEN. HIERDOOR BLEEF IK FIT EN TRAIN IK ELKE DAG ANDERE SPIERGROEPEN.

Tahnee Fritters, model (zie pagina 16)



KRISTIN SCHROT



KRISTIN SCHROT



KRISTIN SCHROT

MCT
MODELS