

MH'S MARTYN KIEST

# GOED BEGIN

MH's sympatiese spierbundel Martyn de Jong selecteert elke maand de beste spullen om jou die zoektocht te besparen, zodat jij er klaar voor bent als de zon zich van zijn sterkste kant laat zien.

## Less is more

Een goed kokosdrankje bevat zuiver kokoswater, niets meer en niets minder. Vergeet smaakstoffen, suikers en andere toevoegingen waarmee je al het gezonde tenietdoet. Je kunt 2 dingen doen: de ingrediëntenlijst goed inspecteren of kokoswater nemen van Obrigado. Daarmee zit je 100% goed.

Verkrijgbaar bij Jumbo



## Thuisstap

Een barbecuefeestje is pas compleet met een ijskoude, gouden rakker in de hand, niet? Het liefst vers van de tap natuurlijk, wat met een The Sub-biertap een fluitje van een cent is. Er is zelfs een speciaal BBQ-pakket verkrijgbaar met Wieckse Witte, Sol, Desperados en Heineken. En het mooiste is: alles wordt thuisbezorgd.

nl.the-sub.com/



## Vluchtgedrag

Leuk, zo'n zwemshort of korte broek, maar wat moet je ermee als de zon niet schijnt. Corendon biedt gelukkig ook verre reizen aan, waarmee je voor een prikje naar de zon vliegt. Wat dacht je van de Verenigde Arabische Emiraten, Sri Lanka, Indonesië of Gambia? Weer eens wat anders dan Spanje of Portugal en gegarandeerd warm.

corendon.nl

## Stijlvol bloot

Als we onze vrienden van Esquire mogen geloven, kan een korte broek jouw look maken of breken. Te kort is niet oké en te lang al helemaal niet. Met dit Mr. Marvis-exemplaar zit je precies goed en bega je geen modemissers als de zon zich laat zien. Nou ja, niet aantrekken als je benen melkflessenwit zijn.

€ 79 mrmavis.com



## Multitasken

'Athleisure' is de term voor kleding en schoenen die zowel sportief als stijlvol gedragen kunnen worden. De PUMA Ignite Flash evoKNIT is een hardloepschoen die niet misstaat onder je jeans. Vorm en functie gaan als altijd hand in hand: voldoende ondersteuning om de impact van het hardlopen op te vangen, zonder in te leveren op stijl.

€ 84,99 via intersport.nl

## Prestatiegedreven

Veelzijdige producten, daar houden wij mannen van. Deze Reebok-zwemshort is geschikt voor zowel in het water als op het droge. Dankzij het trekkoord geef je hem razendsnel de juiste pasvorm, waardoor je nooit meer bang hoeft te zijn voor gênante momenten. Geruststellende gedachte, wanneer je echt moet presteren.

€ 29,95 reebok.nl



## Fris

Voor geuren geldt ongeveer dezelfde leidraad als voor cocktails: in de winter zwaar en nodig, in de zomer lekker fris en fruitig. Deze Yves Saint Laurent L'Homme Cologne Bleue bevat naast lichte aqua-noten een mix van onder andere bloedsinaasappel, grapefruit, mandarijn. Je zou 'm haast oprinken.

€ 66 via douglas.nl

## Easy Rider

Hij is sneller dan een fiets, goedkoper dan een Vespa en geeft je het gevoel van een Tesla. Dat moet een RubRider zijn. Deze elektrische step gaat 25 km/u en heeft een actieradius van 60 km: genoeg voor dagelijks gebruik. Reken wel op verbaasde blikken; zo iets als dit hebben de meeste mensen nog nooit gezien.

€ 1.995 via rubrider.nl



## KLEREN MAKEN DE MAN ZELFVERZEKERD

Mijn huis ligt vol sportspullen. Hardloepschoenen, schoenen voor in de gym, lifting belts, kneestraps, noem het maar op of ik heb het. Sporten is mijn hobby, dus waarom zou ik daarop bezuinigen? Bovendien: als ik iets doe, moet het goed gebeuren. Train ik om mijn borstcrawl te perfectioneren, dan koop ik de beste zwembril. En als ik voor de tweede keer in mijn leven ga boksen, wil ik professionele bokshandschoenen hebben.

Goede gear doet meer met je dan je denkt, luidt de conclusie van een onderzoek\* in wetenschappelijk tijdschrift *Plos One*. Daaruit bleek dat de mensen die professionele sportkleding droegen, beter presteerden dan de controlegroep die het zonder moest doen. Volgens de onderzoekers had dat te maken met het feit dat sporters dankzij de speciale kleding meer zelfvertrouwen hadden, waardoor zij beter in staat waren zichzelf als goede sporter te zien. Het effect was zo sterk dat zelfs hun sportprestaties verbeterden. Het onderzoek klinkt mij als muziek in de oren – en niet alleen omdat ik mijn sportieve koopziekte ermee kan goedpraten. Sport is immers niet alleen een fysieke bezigheid, het is ook ontzettend mentaal. Dus waarom zou je naast investeren in je lichaam –gezonde voeding, een gymabonnement, etc. – niet ook in je mentale kracht investeren? Wie weet snoep je op deze manier een paar seconden van je PR af, of heb je ineens wel zin om na je werk naar de sportschool te gaan.

Een motto uit het zakenleven luidt: "Kleed je niet voor de baan die je hebt, maar voor de baan die je wilt." Dit principe werkt prima om anderen het idee te geven dat je ergens goed in bent, maar je kunt dus ook jezelf ermee overtuigen. Mocht je nog niet die bokser, hardloper, lifter of zwemmer zijn die je voor ogen had, dan is het hebben van beste sportgear dus een zeer effectieve manier om dat wél te worden. Geloof me: een sterke geest is meer waard dan sterke spieren. Dat is nu zelfs wetenschappelijk bewezen.

