

DE FIT METHODE

GEEN DIEET

maar

**EEN PLAN
DAT WERKT**

**OPGESTELD
DOOR PROFESSIONALS**

**WETENSCHAPPELIJK
ONDERBOUWD**

**HET PLAN
VOOR EEN FIT
LICHAAM**

DE FIT METHODE IN DE PRAKTIJK

De belangrijkste spelregel van de FIT Methode is het welbekende advies van “voldoende bewegen en gezond eten”. Belangrijk is dat je doet waar je je goed bij voelt en kiest voor een leefstijl die op de lange termijn houdbaar is. Consistentie is immers de sleutel - en het is een stuk makkelijker consequent te zijn in gedrag dat je vol kunt houden. We zullen dan ook niet van je verlangen dat je je verwenmomentjes compleet opgeeft en radicaal overschakelt op rauw boerenkoolsap en ingewikkelde oefeningen op trilplaten.

Wat je wel mag verwachten van dit boek? We helpen je met het opstellen van een goede doelstelling en een bijbehorend plan van aanpak dat gegarandeerd werkt. Daartoe geven we je eerst alle relevante kennis over gedragsverandering, trainingsleer en voedingsleer. Ons doel is eigenlijk onszelf overbodig te maken, doordat jij je eigen coach wordt en een duurzame nieuwe levensstijl aanleert. Van zelf een plan kunnen vormgeven en vervolgens weten wat je te doen staat, daar heb je je hele leven profijt van.

In de FIT Methode doen we bewust geen beloftes als “verlies 5 kilo in 30 dagen” of “een sixpack in 3 weken”. Wat we je wel garanderen, is dat jij aan het einde van dit boek beschikt over alle nodige kennis om jouw persoonlijke doel te halen. Volg je onze adviezen over vetverlies, dan zul je vet verliezen. Wil je in spiermassa aankomen, dan zal dat absoluut gaan lukken wanneer je je aan je trainingsschema en voedingsplan houdt. En wat misschien nog wel de belangrijkste belofte is die we kunnen doen: je zult je fitter voelen.

Rest ons niets anders dan je heel veel plezier en succes te wensen op de weg naar je doel!

In de FIT Methode vind je af en toe een huiswerkopdracht. Je herkent ze aan dit icoontje:



Schrijver & coach van FIT.nl

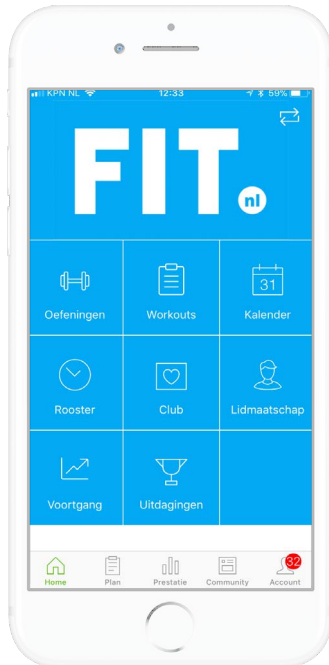
De FIT Methode is niet alleen maar verkrijgbaar als boek. Wanneer je merkt dat je meer begeleiding kunt gebruiken om je doel te behalen, kun je ervoor kiezen om een uitgebreider pakket aan te schaffen. Bekijk de mogelijkheden op fit.nl/fitmethode.

Jeroen van der Mark, MSc



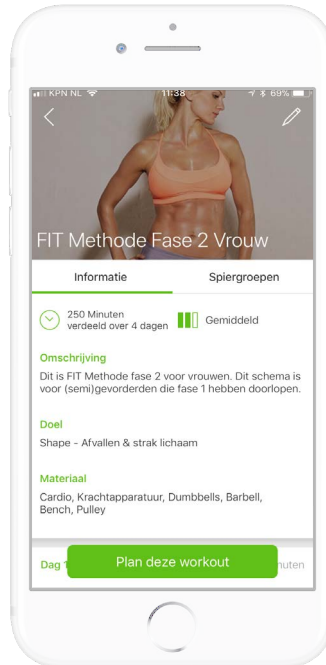
DE FIT METHODE-APP

Je kunt de FIT Methode met en zonder onze **FIT Methode-app** gebruiken. Voor het beste resultaat raden we je aan de app te gebruiken; hiermee heb je bijvoorbeeld alle trainingsschema's op zak, maar ook andere speciale functies. Zo kun je je voeding en de progressie van je training bijhouden. Op fit.nl/app vind je hierover alle informatie. De FIT Methode-app is een betaalde app.



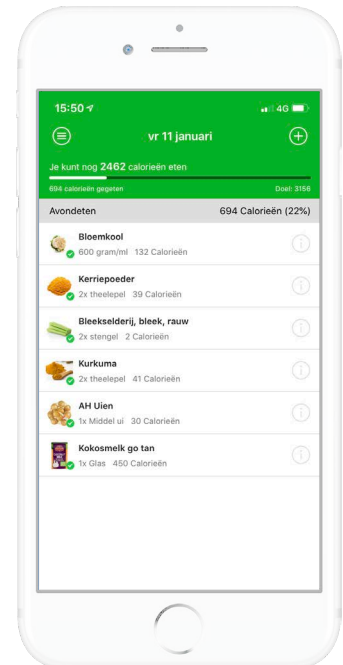
HANDIGE TOOL

De FIT Methode-app is dé tool voor een fittere levensstijl.



SCHEMA'S OP MAAT

Toegang tot alle schema's, van beginner tot gevorderd, van thuis tot in de gym. Inclusief alle schema's uit het FIT Methode plan.



LOG JE VOEDING

Stel een plan op en houd super makkelijk jouw voeding bij. Scan de barcode of vind het product in de uitgebreide database!

Heb je het boek los gekocht of geleend van iemand anders, dan kun je de app alsnog verkrijgen via fit.nl/app.

Scan de QR-code en download de FIT Methode-app!



JOUW PLAN

De weg die je gaat afleggen om je einddoel te behalen, kun je opdelen in een aantal stappen. Allereerst zul je je startsituatie in kaart moeten brengen. Dan is het tijd voor het formuleren van een concreet en realistisch doel. Hierna kun je écht aan de slag met je veranderproces. De focus ligt daarbij allereerst op gedragsverandering; dit onderdeel is dusdanig belangrijk voor het behalen en vasthouden van resultaat dat we er een heel hoofdstuk aan wijden. Vervolgens zul je je beweging onder de loep nemen en hier eventueel aanpassingen in gaan doen op basis van de informatie in het hoofdstuk Training, beweging en herstel. Aan de hand van het laatste hoofdstuk, Voeding, optimaliseer je ten slotte je voedingspatroon.



LEG JE STARTPUNT VAST

De eerste stap op weg naar je doel is het vastleggen van je startpunt. Het vastleggen van je startpunt maakt je progressie meetbaar. Klop het stof van je weegschaal, haal een meetlint bij de bouwmarkt en benoem je huisgenoot of partner tot fotograaf: we gaan meten en wegen!

Er is een aantal methoden om je progressie bij te houden, die we op de volgende pagina's uitgebreid toelichten. De simpelste manier om je progressie te meten is middels de traditionele weegschaal. Die vertelt je immers of je gewicht verliest of aankomt. Je weet daarmee alleen niet in hoeverre dit vocht, vet of spiermassa is. Dit is waar het berekenen van je vetpercentage uitkomst biedt. Je kunt ook de omtrek van bijvoorbeeld je middel opmeten om te weten te komen of daarin verandering optreedt. En je kunt vooruitgang zien in de spiegel, of nog beter: op zogenaamde progressiefoto's. Genoeg manieren om je voortgang te meten dus. Maar wat is de juiste?

Wij adviseren om je progressie op de volgende manieren in beeld te brengen:

- Weeg jezelf op een weegschaal eens per 2 weken op een vast moment en bereken je BMI.
- Meet je heupomtrek en tailleomtrek op.
- Maak eens per 2 tot 4 weken een progressiefoto en upload deze in de **FIT Methode-app**. Of bewaar deze in een apart album op je telefoon.
- Optioneel: meet je vetpercentage eens per maand.

HOUD JE VOORTGANG BIJ

Houd je progressie bij in de tabel op de volgende pagina. Zo krijg je inzicht in je voortgang. Op de volgende pagina's wordt uitgelegd hoe je de verschillende meetmethodes het beste uitvoert.

‘METEN IS WETEN’

	GEWICHT	BMI	HEUP- & TAILLE-OMTREK	PROGRESSIEFOTO GEÛPLOAD / GEMAAKT	VETPERCENTAGE (OPTIONEEL)
<i>Week 0</i>	... kg	...	... & ... cm		... %
<i>Week 2</i>	... kg	x	x	Optioneel	x
<i>Week 4</i>	... kg	x	... & ... cm		... %
<i>Week 6</i>	... kg	x	x	Optioneel	x
<i>Week 8</i>	... kg	...	... & ... cm		... %
<i>Week 10</i>	... kg	x	x	Optioneel	x
<i>Week 12</i>	... kg	x	... & ... cm		... %
<i>Week 14</i>	... kg	x	x	Optioneel	x
<i>Week 16</i>	... kg	...	... & ... cm		... %
<i>Week 18</i>	... kg	x	x	Optioneel	x
<i>Week 20</i>	... kg	x	... & ... cm		... %
<i>Week 22</i>	... kg	x	x	Optioneel	x
<i>Week 24</i>	... kg	...	... & ... cm		... %
<i>Week 26</i>	... kg	x	x	Optioneel	x
<i>Week 28</i>	... kg	x	... & ... cm		... %
<i>Week 30</i>	... kg	x	x	Optioneel	x
<i>Week 32</i>	... kg	...	... & ... cm		... %

GEWICHT

TIPS OM JEZELF NAUWKEURIG TE WEGEN

De weegschaal is de klassiekste manier om te bepalen of je bent aangekomen of afgevallen. Jezelf wegen lijkt vrij simpel, maar toch kunnen er dingen misgaan. Houd daarom rekening met de volgende punten:

- Weeg jezelf het liefst naakt of in alleen je ondergoed.
- Weeg jezelf altijd net na het opstaan, op een nuchtere maag.
- Geef de weegschaal een vaste plek in je huis op een vlakke, stevige ondergrond. Sommige weegschalen zijn zo gevoelig dat metingen kilo's verschillen wanneer ze worden verplaatst. Blijf zelf ook op dezelfde plek in het midden van de weegschaal staan; wiebel dus niet te veel.

HOE KOMT HET DAT MIJN GEWICHT ZO SCHOMMELT?

Maak je niet te druk als je gewicht wat fluctueert binnen een aantal dagen. Het kan zijn dat je wat zwaarder wordt als je veel koolhydraten of zout hebt gegeten of wanneer je menstrueert, omdat je lichaam dan meer vocht vasthoudt.

Door jezelf eens per twee weken te wegen krijg je een betrouwbare trendlijn te zien. Schrik niet als je in een periode van één of twee weken geen wijzigingen ziet in je gewicht. Gezond afvallen en aankomen zijn processen van maanden. Bovendien vertelt de weegschaal je niet welke veranderingen verder in je lijf optreden. Het is bijvoorbeeld goed mogelijk dat je vetpercentage daalt terwijl je gewicht hetzelfde blijft.

‘MAAK JE NIET TE DRUK ALS JE GEWICHT WAT SCHOMMELT TUSSEN ENKELE DAGEN’

BMI

De **body mass index (BMI)** wordt berekend door een formule waarin je lengte en gewicht zijn opgenomen. Vervolgens komt er een getal uit dat uitdrukt of je een gezond gewicht hebt voor je lengte. De waarde van de BMI is gelijk aan de massa van het lichaam (in kilogram) gedeeld door het kwadraat van de lengte (in meter).

$$\text{BMI} = \text{gewicht} / \text{lengte}^2$$

VOORBEELD

Stel, je bent 1,70 meter lang en weegt 75 kg. Dan bereken je jouw BMI als volgt:

$$75 / (1,70 \times 1,70) = 25,95.$$

WAT IS EEN GEZONDE BMI?

De BMI houdt geen rekening met het onderscheid tussen vetmassa en spiermassa. Daardoor is deze meetmethode niet heel erg geschikt voor mensen die al redelijk gespierd zijn. Zij kunnen al gauw onterecht als te zwaar worden bestempeld

aangezien extra spiermassa wel gewicht toevoegt, maar niet ongezond is. Denk je dat dit bij jou het geval is? Focus dan op een andere meetmethode, zoals het vetpercentage.

TABEL: EEN GEZONDE BMI

ONDER-GEWICHT	GEZOND GEWICHT	OVER-GEWICHT	OBESITAS
< 18,5	18,5 - 25	> 25	> 30

Tabel 1: Gezonde BMI voor mannen & vrouwen vanaf 18 jaar

Voor sommige groepen, zoals mensen met een Afrikaanse, Aziatische of Hindoestaanse afkomst, gelden andere waarden voor de grens tussen een gezond gewicht en overgewicht. Voor mensen met een afkomst uit Zuid-Azië of uit een Afrikaans land ten zuiden van de Sahara is het bijvoorbeeld aan te raden af te vallen wanneer de BMI hoger is dan 23, in plaats van 25. Dat heeft te maken met het feit dat zij een andere lichaamsbouw hebben.



Schrijver & coach van FIT.nl

Twijfel je of jij een gezond gewicht hebt? Overleg dan met een diëtist of je huisarts. Of start met online coaching via: coaching.fit.nl

Jeroen van der Mark, MSc

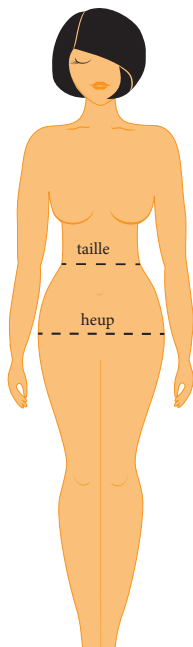


TAILLE- & HEUPMETING

Of je nu wilt aankomen of vet wilt verliezen, het opmeten van de omtrek van je taille en heupen is een goede manier om je voortgang in de gaten te houden. Daarnaast zegt de verhouding van de taille- en heupomtrek mogelijk iets over gezondheidsrisico's; er bestaat waarschijnlijk een verband tussen vetopslag rondom de buik en chronische gezondheidsklachten ^[1]. Laat deze meting bij voorkeur door een ander doen. Het is namelijk lastig om dit zelf goed te meten.

De **taille-omtrek** meet je tussen de onderste rib en de bovenkant van je heup. Voor het gemak kun je hierin het smalste punt aannemen. Zorg dat het meetlint loodrecht is, dus helemaal horizontaal.

De **heupomtrek** meet je op het middelpunt van de heup. Gebruik ook hiervoor een meetlint.



EEN GEZONDE VERHOUDING

Bereken de verhouding tussen de taille-omtrek en de heupomtrek. De uitkomst hiervan is een mogelijke indicator voor gezondheidsrisico's zoals diabetes type 2, insulineresistentie en hart- en vaatziekten ^[2]. Om dit te bepalen, deel je de taille-omtrek door de heupomtrek. De berekening is als volgt:

$$\frac{\text{taille-omtrek in centimeters}}{\text{heupomtrek in centimeters}}$$

Bij vrouwen wordt aangeraden dat dit getal niet hoger is dan 0,80. Mannen wordt een bovengrens van 0,95 aangeraden ^[3]. Deze richtlijnen zijn echter gebaseerd op onderzoeksresultaten van West-Europeanen en Amerikanen. Ze zijn daardoor niet toepasbaar voor alle afkomsten en typen lichaamsbouw. Kijk wanneer je overgewicht hebt naar de verhouding tussen de taille-omtrek en heupomtrek en zorg ervoor dat jouw taille-omtrek afneemt in verhouding tot de heupomtrek. Hierbij geldt: elke centimeter minder is bij overgewicht een stap in de goede richting. Ga dit voor jezelf na en meet dit eens in de zoveel tijd.

PROGRESSIEFOTO'S

Grammen en millimeters zeggen niet álles over je vooruitgang. Je kunt bijvoorbeeld merken dat je broek losser zit. Of dat je voor je gevoel strakker in je vel zit, terwijl je volgens de weegschaal niet bent afgevallen. Daarom is het geregeld maken van **progressiefoto's** een goede manier om je voortgang bij te houden.

Maak liefst elke 2 tot 4 weken in dezelfde omstandigheden een foto van je visuele progressie, beginnend op de startdatum. Houd je daarbij aan de volgende richtlijnen:

POSE

Zet je hele lijf op de foto, dat wil zeggen: van je schouders tot je voeten. Neem een ontspannen en symmetrische houding aan. Dit doe je door je voeten recht naast elkaar te zetten. Houd je armen ontspannen naast je lichaam. Maak de foto recht van voren - dus géén selfie van boven met een gestrekte arm.

Het is belangrijk om altijd een foto van zowel je voor- als zijaanzicht te schieten. Maak ook zeker een foto van de achterkant van je lichaam, tenzij je je daar echt onprettig bij voelt. Dit geeft je een nog beter beeld van je fysieke vooruitgang. Gebruik de zelfontspanner of laat iemand anders de foto nemen.

OUTFIT

Zorg ervoor dat je steeds dezelfde kleding aan hebt, zodat verschillen in je verschijning duidelijk zichtbaar zijn. Idealiter bestaat je vaste outfit uit simpel zwart ondergoed.

SETTING

Kies bij voorkeur voor een witte of in ieder geval egale achtergrond, zodat je het contrast met je contouren goed ziet. Ga steeds op dezelfde plek in de kamer staan en maak uit dezelfde hoek de foto. Let erop dat je niet tegen het licht in fotografeert. Daglicht heeft de voorkeur boven kunstlicht. Voor een representatief beeld is het belangrijk dat je de foto's altijd op hetzelfde moment op de dag neemt. Maak dus niet je eerste foto net na het ontwaken, en de volgende na drie rondes onbeperkt buffet.

BEWAAR JE FOTO'S

Ondanks dat progressiefoto's misschien niet altijd even flatteus zijn, is het belangrijk om dit beeldmateriaal te bewaren. Sla ze op in een apart mapje op je computer of telefoon, dat je eventueel kunt beveiligen met een wachtwoord-app. In de FIT Methode-app kun je ook je foto's bewaren. Hier kun je in de privacy-instellingen bepalen dat alleen jij je progressiefoto's te zien krijgt.



HET VETPERCENTAGE

Het **vetpercentage** geeft aan in welke mate je lichaam uit vetweefsel bestaat. Dit is je totale lichaamsgewicht minus de vetvrije massa, zoals spieren, botten, water, pezen, organen, et cetera. De hoeveelheid vet in je lichaam bestaat uit twee soorten:

- **essentieel vet**, dat je lichaam nodig heeft om te functioneren
- **niet-essentieel vet**, dat opgeslagen wordt.

HUIDPLOOIMETING

De meest gebruikte optie om je vetpercentage te meten, is met een **huidplooiemeting**. Dit kun je thuis of in de sportschool doen. Kies een huidplooiemeter met een nauwkeurige aanduiding van het aantal millimeters. Als je echt zeker wilt weten dat het goed gaat, laat dan een meting doen door een professional in een fitnesscentrum. Belangrijk is dat je op de juiste plek het vet en de huid vastpakt en niet de onderliggende spieren. Probeer alleen de vetmassa te pakken met je vinger en je duim en zet de huidplooiemeter om deze huidplooi. Probeer elke keer dezelfde persoon te vragen voor een huidplooiemeting. Mensen meten namelijk op andere plekken en nemen verschillende diktes. Door elke keer dezelfde persoon te kiezen, ben je er zekerder van dat je een verschil ontdekt. Op fit.nl/afvallen/vetpercentage vind je een calculator waarbij automatisch het vetpercentage berekend wordt. De huidplooiemeting wordt afgeraden bij mensen met overgewicht, omdat het vrij pijnlijk of lastig is om een grote huidplooi te meten.

Hecht vooral niet té veel waarde aan het vetpercentage. Waarom niet? Ten eerste is het lastig om je vetpercentage goed op te meten. Dit is een erg nauwlettende meting waarbij je vaak ziet dat de uitkomst verschilt tussen meetmethodes. De tweede reden is dat een laag vetpercentage en een focus daarop ongezond is. Staar je echt niet blind op het vetpercentage. Zie het als een indicator, en niet als iets dat je nauwlettend in de gaten moet houden.

BIO-ELEKTRISCHE IMPEDANTIE-ANALYSE

In het geval van overgewicht wordt een zogenaamde bio-elektrische impedantie-analyse aanbevolen. Dit gebeurt met een speciale weegschaal waarbij met stroomstootjes gemeten wordt wat de verhouding is tussen spier- en vetmassa. Veel sportscholen beschikken over zo'n weegschaal. Hierbij raden we aan om de meting te doen voordat je gaat sporten en niet erna, omdat deze anders onbetrouwbaar is.

WAT IS EEN GEZOND VETPERCENTAGE?

De onderstaande tabel geeft weer wat ongeveer gezonde en ongezonde vetpercentages zijn voor mannen en vrouwen. Dit verschilt per leeftijds-klasse. Momenteel kennen de wetenschap en overheidsinstanties geen eenduidige richtlijnen voor een gezond of ongezond vetpercentage. Om die reden moet je de grenswaardes in de tabel vooral zien als indicaties.

Vergeet niet om al jouw gegevens in te vullen in de tabel op p16; noteer hier dus je gewicht, BMI en eventuele vetpercentage. Hiermee krijg jij een beter beeld van je startsituatie en de progressie die je maakt.

<

Tabel 2: Overzicht gezonde en ongezonde vetpercentages

KIES JOUW DOEL: VETVERLIES, SPIEROPBOUW OF OP GEWICHT BLIJVEN

Je hebt jezelf opgemeten en je startpunt bepaald; de eerste horde is genomen! Dan kunnen we nu jouw plan gaan vormgeven. Elk plan begint met een einddoel. Uit een goed opgesteld en concreet doel volgt een plan van aanpak dat je richting geeft en progressie meetbaar maakt. Als gevolg hiervan krijg je op meerdere momenten bevestiging dat je op de juiste weg bent. En dat houdt je gemotiveerd.

In de FIT Methode staat vetverlies, en dus afslanken, centraal. Maar het kan zijn dat je op een gegeven moment wilt focussen op een gespierder lichaam. Of je wilt graag je bereikte doel vasthouden en dus op gewicht blijven. Daarom maken we onderscheid tussen de volgende drie einddoelen:

- **vetverlies**
- **spieropbouw**
- **op gewicht blijven**

Kies één doel uit en doorloop daarmee de FIT Methode. Eén doel uitkiezen lijkt makkelijk, maar in de praktijk zien we toch veel mensen een keuze maken die niet bij hun situatie of wensen past. Lees daarom de volgende pagina's toch even door, waar we je helpen met het helder krijgen van jouw einddoel. Aan het einde vind je een handig overzicht van de beknopte richtlijnen per doel.

Is je doel vetverlies of spieropbouw, lees deze dan zeker even door. Op p28 t/m 41 vind je meer informatie die je zeker zal helpen wanneer je vet wilt verliezen. Wil je op gewicht blijven, dan kun je deze informatie even doorscannen om te kijken of daar bruikbare tips voor jou bij zitten. Is je doel spieropbouw, dan hebben we nog wat extra tips op pagina 42 en 43.

VETVERLIES

ALLE BELANGRIJKE INFORMATIE

Voordat je begint met je afslankplan is het leerzaam om meer te weten te komen over hoe overgewicht ontstaat. Nu is overgewicht eenvoudig gezegd natuurlijk het resultaat van doorlopend meer eten dan je nodig hebt. Het is een proces van maanden of jaren; je wordt nu eenmaal niet van de één op de andere dag te zwaar wakker. Maar hoe komt het nu dat zo veel mensen consequent te veel calorieën binnenkrijgen, en dan ook nog vaak zonder dat ze zich daar bewust van zijn? 'Te veel eten' is als verklaring voor het ontstaan van overgewicht doorgaans juist, maar wel erg kort door de bocht. Er liggen meerdere onderliggende oorzaken aan ten grondslag. De belangrijkste worden beknopt toegelicht.

WAAROM VEEL MENSEN TE ZWAAR ZIJN

DE DIKMAKENDE OMGEVING

Eten is overal. De huidige maatschappij is zo gevormd dat er steeds meer voedselverleidingen zijn. Op elke straathoek liggen ze op de loer. Het lijkt makkelijker om ongezonde, calorierijke voeding te kopen dan gezonde voeding. Maak maar eens een kritisch rondje door een willekeurige supermarkt: je zult er meer ongezonde dan gezonde producten vinden. Ook opvallend is dat de portiegroottes flink zijn toegenomen, zowel in restaurants als van verpakkingen in supermarkten. Uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat mensen zich niet op die grotere porties aanpassen; ze eten er niet minder van ^[13,14]. Ook de personen met wie je omgaat hebben indirect invloed op je gewicht. Wie vaker in contact komt met mensen met overgewicht, is meer met eten bezig en krijgt minder strenge opvattingen over het hebben van extra kilo's. Zo neemt de kans op gewichtstoename toe ^[15,16]. Wees je bewust van de invloed die de omgeving heeft op jouw eetgewoontes en maak hierin de nodige aanpassingen wanneer dit nodig blijkt.

AANLEG OM ZWAARDER TE WORDEN

De ene persoon heeft meer aanleg om aan te komen dan de ander, bijvoorbeeld vanwege stofwisselingsproblemen of persoonlijkheidstrekken. Sommige mensen beschikken van nature over meer doorzettingsvermogen of positiviteit, waardoor zij minder moeite zullen ervaren om een gezond gewicht te behouden. Hoeveel invloed genetische aanleg heeft op het ontstaan van overgewicht en obesitas is nog niet helemaal helder. Heb jij meer aanleg om dik te worden? Dan zal je leefstijl je hele leven een punt

van aandacht blijven. Dit komt wellicht over als makkelijk gezegd, maar het is helaas de onverbidelijke realiteit. Laat dit je niet uit het veld slaan en accepteer dat gewichtsverlies bij jou langer in beslag zal nemen, maar uiteraard niet onmogelijk is! Negeer diëten en focus op de centrale boodschap van de FIT Methode: ontwikkel een gezonde leefstijl en zorg voor duurzame gedragsverandering.

OVERGEWICHT ALS GEVOLG VAN DIËTEN

Overgewicht kan ook ontstaan als gevolg van diëten. Helemaal wanneer mensen te snel en gedurende een lange periode afvallen, kan dat leiden tot een verstoorde stofwisseling ^[17,18]. Het lichaam gaat na zo'n periode efficiënter met voedingsstoffen om. Oftewel: je komt sneller aan wanneer je je oude eetpatroon weer oppakt. Ook zien we in de praktijk dat vooral mensen die te langdurig of te snel zijn afgevallen, enorme hunkeringen kunnen hebben naar eten. Daar altijd weerstand aan moeten bieden is voor velen niet lang vol te houden.

Daarnaast kun je diëten zien als een vorm van symptoombestrijding. Een dieet legt je vaak strenge eetregels op, waardoor je heel anders moet eten dan je gewend bent. Dit kost voortdurend aandacht en tijd en is daarom lastig vol te houden. Een dieet leert je echter niet hoe je de problemen aanpakt waardoor je te zwaar bent geworden. Je leert niet om te gaan met verleidingen en op tijd in te grijpen wanneer je terugvalt. Diëten is een tijdelijke oplossing, maar pakt de feitelijke oorzaak van het overgewicht niet aan. Kortom, tijd om te werken aan een leefstijl die je hele leven volhoudt.

SPIEROPBOUW

ALLE BELANGRIJKE INFORMATIE

Je bent tevreden met je vetpercentage en (behaalde) gewicht, maar nu wil je er graag wat gespierder uitzien. In dat geval zal je doel 'aankomen' worden. Spieropbouw betekent namelijk vrijwel altijd dat je in gewicht aankomt, omdat je hiervoor een positieve energiebalans nodig hebt. Je zult dus iets meer moeten eten dan je nodig hebt om op gewicht te blijven. In spieren aankomen en tegelijk vet verliezen is mogelijk, maar minder efficiënt dan wanneer je in afzonderlijke periodes op spieropbouw en vetverlies richt. Hieronder lees je meer over hoe jij op een gezonde manier in spieren aankomt.

WAAROM WIJ SNEL AANKOMEN AFRADEN

Voor de effectieve opbouw van spiermassa heeft je lichaam een energieoverschot nodig, oftewel een positieve energiebalans. Als er geen extra energie voorradig is, heeft het lichaam te weinig bouwstoffen om te groeien. Eet je meer dan je nodig hebt, dan levert je dit vaak een combinatie op van meer spiermassa én meer vetmassa. Het is mogelijk om de toename van vetmassa te beperken door niet té veel extra te eten en zo langzaam spiermassa op te bouwen.

IK HEB EEN BUIKJE, MOET IK TOCH AANKOMEN?

Dat ligt aan je vetpercentage en aan wat je mooi vindt. Vind je het niet storend om een buikje te hebben? Dan kun je prima iets in spieren aankomen, maar dan zal je buikvet niet afnemen. Zit het buikvet je in de weg? Dan raden we je aan om (eerst) af te vallen.

MOET IK ANDERS ETEN ALS IK WIL AANKOMEN?

Nee, dat hoeft niet. Je voedingspatroon zal er niet anders uitzien dan wanneer je wilt afvallen. Het enige verschil is dat je meer moet eten: meer van hetzelfde. Je lichaam heeft meer energie nodig om aan te komen. Vooral als je spiermassa wilt opbouwen is het belangrijk om krachttraining te combineren met een eiwitrijk dieet.

HOE LANG DUURT HET VOORDAT IK GESPIERD BEN?

Dat ligt er echt aan hoe gespierd je al bent en wat je vetpercentage is. Als je net begint met krachttrainen duurt het over het algemeen toch al snel 1 tot 2 jaar voordat je een paar kilo spiermassa hebt opgebouwd.

IK BEN BANG OM VET AAN TE KOMEN, WAT MOET IK DOEN?

Dan is het verstandig om je regelmatig te wegen en niet té veel extra te eten. Hoe meer je boven je energiebalans zit, des te sneller je aankomt, in zowel spier- als vetmassa. Over het algemeen geldt dat je door langzaam aan te komen in combinatie met krachttraining relatief het minste in vet aankomt. Wees ook niet té bang dat je een beetje extra vet aanzet. Door een korte periode af te vallen, zit je zo weer op je gewenste vetpercentage.

IK WIL ALLEEN SPIEREN AANKOMEN, KAN DAT?

Dat is lastig en bijna onmogelijk, je komt vaak in spiermassa én vetmassa aan. De beste aanpak is om aan krachttraining te doen en niet te snel aan te komen, dan zal de toename in vet ook meevallen.

HOE KOM IK GEZOND AAN ZONDER DAT HET ME TE VEEL GELD KOST?

Door gewoonweg iets meer te eten dan je nu doet. Bijvoorbeeld door een extra eiwitrijke warme maaltijd te eten of je maaltijden iets uit te breiden. Je kunt ook zeker geld besparen door te mealpreppen. Hoe je dit doet lees je op pagina 226.

IK HEB WEINIG EETLUST EN VIND HET MOEILIK OM EXTRA TE ETEN. HOE ZORG IK TOCH DAT IK AANKOM?

Zorg ervoor dat je vaste eetmomenten hebt waarbij je voldoende eiwitten, koolhydraten en vetten binnenkrijgt. Leer jezelf een eetpatroon aan waarbij je jezelf forceert om een paar keer per dag te eten. Richt je bijvoorbeeld op 4 tot 6 eetmomenten per dag en probeer daarbij 30 tot 40 gram eiwit per maaltijd te nemen.

Merk je dat je echt heel veel moeite hebt om aan te komen? Ga dan voor producten met een hoge caloriedichtheid, zoals volle zuivelproducten, noten, broodjes pindakaas of vloeibare calorieën zoals chocolademelk.

”

Schrijver & coach van FIT.nl

Voor de effectieve opbouw van spiermassa heeft je lichaam een energieoverschot nodig, oftewel een positieve energiebalans. Als er geen extra energie voorradig is, heeft het lichaam te weinig bouwstoffen om te groeien. Eet je meer dan je nodig hebt, dan levert je dit vaak een combinatie op van meer spiermassa én meer vetmassa. Het is mogelijk om de toename van vetmassa te beperken door niet té veel extra te eten en zo langzaam spiermassa op te bouwen.

Jeroen van der Mark, MSc

”



GEDRAGSVERANDERING

WORD JE EIGEN COACH!

De FIT Methode heeft als doel dat jij je eigen coach wordt, zodat je zelf je veranderproces kunt vormgeven. Dat kan ten eerste alleen als je de juiste kennis paraat hebt en weet hoe je je gedrag succesvol kunt veranderen.

Maar voordat we je voorzien van alle informatie over training en voeding, willen we er zeker van zijn dat je over voldoende zelfcoachende kwaliteiten beschikt. Je wilt als het ware een interne coach ontwikkelen, zodat je jezelf kunt begeleiden en motiveren naar je doel. Hieronder de belangrijkste kwaliteiten waar een effectieve coach over beschikt.

Een goede coach:

- vraagt door en gaat op onderzoek uit
- uit empathie en compassie
- is niet veroordelend
- herkent zwakke en sterke punten.

Deze vaardigheden zul je nodig hebben bij het doorlopen van de FIT Methode - maar zeker ook daarna, wanneer je je doel behaald hebt.

Dus gaan we in dit hoofdstuk aan de slag met je interne coach, die de opgedane kennis weet om te zetten in gerichte acties die je helpen je doel te bereiken. Dat betekent dat er dingen gaan veranderen in bijvoorbeeld je voedingspatroon, je fysieke activiteit en je agenda. Het bereiken van je doel vraagt kortom om de nodige gedragsverandering en het aanleren van nieuwe gewoontes.

Nu is gedragsverandering doorgaans niet zo simpel als je zou willen. Er zijn een heleboel factoren die ervoor kunnen zorgen dat je je motivatie verliest, waardoor je nieuwe gezonde gewoontes niet volhoudt. Het goede nieuws is dat jij hier zelf veel invloed op hebt. Het begint met de juiste mindset. Vandaaruit kun je een realistisch en effectief plan opstellen. Alles wat verder belangrijk is voor succesvolle, blijvende gedragsverandering behandelen we in dit hoofdstuk.

DE JUISTE MINDSET

Een positieve **mindset** is belangrijk voor succesvolle gedragsverandering. De Amerikaanse psychologe Carol Dweck deed onderzoek naar succesvolle mensen en ze ontdekte dat degenen die doorzetten en succesvol zijn, beschikken over een andere mindset dan mensen die snel opgeven ^[25]. Die laatste groep bestaat uit mensen met een zogenaamde **statische mindset**: zij geloven kort gezegd dat je karakter en kwaliteiten aangeboren en niet te veranderen zijn. Hiertegenover staan mensen met een **groeimindset**. Zij geloven dat persoonlijkheid, intelligentie en vaardigheden ontwikkelbaar zijn. Het spreekt voor zich dat er aan een groeimindset meer voordelen kleven dan aan een statische. Zo gaan mensen met een statische mindset uitdagingen liever uit de weg en vergelijken zij zich constant met anderen. Daarnaast voelen ze zich vaak ook minder waard wanneer zij zichzelf met anderen vergelijken. An sich is een statische mindset niet 'fout', maar het kan je wel belemmeren in je vooruitgang. Uit onderzoek komt bijvoorbeeld naar voren dat een statische mindset afvallen in de weg staat. Mensen die overtuigd zijn dat overgewicht vooral in de genen zit, denken dat ze geen invloed hebben op het resultaat en zijn daarom minder gemotiveerd om hun gedrag aan te passen ^[26]. Mensen met een groeimindset focussen op hun eigen vooruitgang. Niet omdat ze niet goed genoeg zijn; ze willen zichzelf uitdagen en ontwikkelen, het beste uit zichzelf halen en hun talenten en capaciteiten benutten. Ze staan meer open voor input over hun prestaties en capaciteiten, omdat die essentieel is om van te leren. Dit is de kern van willen en kunnen ontwikkelen, van progressie.

VAN EEN STATISCHE MINDSET NAAR EEN GROEIMINDSET

Het hebben van een groeimindset houdt zeker niet in dat je het leven één groot feest vindt en dat je alleen nog maar positief mag denken. Ook betekent het niet dat je jezelf constant moet blijven ontwikkelen en dat je rustmomenten enkel in het teken staan van het bereiken van je doel. De vaardigheid die centraal staat bij een groeimindset is het vermogen om in oplossingen te denken, middels een open en onderzoekende houding naar je eigen gedrag.

Het volgende voorbeeld toont aan hoeveel meer baat je zult hebben bij een groeimindset ten opzichte van een statische mindset. Stel, je hebt jezelf voorgenomen om naar de sportschool te gaan vandaag, maar je bent uiteindelijk toch niet gegaan. Je kunt een excuus bedenken waarom je niet bent gegaan, en dit incident snel vergeten. Of je schakelt je interne coach in om te onderzoeken hoe je ervoor kunt zorgen dat je de volgende keer wel gaat - wellicht zul je zelfs moeten concluderen dat je je doel moet bijstellen.

STAP 1

BEDENK WAAROM JE WILT VERANDEREN

Bij het opstellen van je plan zul je allereerst helder voor ogen moeten hebben waarom je precies wilt veranderen. Oftewel: wat is de belangrijkste reden? Bedenk bijvoorbeeld waarom je niet tevreden bent met je huidige fysieke gesteldheid. Welke nadelen ondervind je daarvan? En hoe zou je leven eruitzien als deze euvels uit de weg zouden zijn geruimd?

SCHRIJF OP WAAR JE MOMENTEEL NIET TEVREDEN OVER BENT

Dit kan van alles zijn. Bijvoorbeeld dat je snel buiten adem bent tijdens je dagelijkse activiteiten, of dat je je kleren niet mooi vindt zitten. Noteer voor elk van deze zaken wat de negatieve gevolgen zijn die je belemmeren in je functioneren. Snel buiten adem zijn kan er bijvoorbeeld toe leiden dat je beweging als oncomfortabel ervaart of zelfs liever mijdt. Ontevreden zijn met je uiterlijk kan ervoor zorgen dat je bepaalde situaties uit de weg gaat, waardoor je leuke dingen misloopt. Maar trek dit niet tot in het extreme door en wees realistisch. Een slank of afgetraind lichaam staat niet gelijk aan een gelukkig leven. Laat je humeur vooral niet afhangen van details, zoals 'die laatste 3 hardnekkige kilo's' of 'die onderontwikkelde kuitspieren'. Dit zijn zaken die alleen jou opvallen en je bovendien vaak onnodig veel dwarszitten.

Iedereen heeft een bepaald gezond gewicht dat bij hem of haar lijkt te passen, hier je hele leven tegen in gevecht gaan is niet te doen. Het zal je veel moeite kosten om een lager gewicht dan je ideale gewicht te onderhouden. Het gaat uiteindelijk om een gelukkig en fit gevoel.

HOE ZIET JE LEVEN ERUIT ZONDER DEZE BELEMMERINGEN?

Bedenk vervolgens hoe je leven eruit zou kunnen zien wanneer je niet meer belemmerd zou worden door de dingen die je hiernaast hebt opgeschreven. Bijvoorbeeld dat je je zelfverzekerder voelt wanneer je kleren weer lekker zitten, waardoor die presentatie of date je veel gemakkelijker afgaat.



Schrijf op waar jij op dit moment ontevreden over bent.



Schrijf nu op hoe je leven eruit zou kunnen zien zonder de belemmeringen die je nu ervaart.



HOE STAAT HET MET JOUW LICHAAMSBEELD?

Je zou denken dat mensen die niet blij zijn met hoe hun lichaam eruit ziet gemotiveerder zijn om bijvoorbeeld te gaan sporten of gezonder te eten. Maar het tegenovergestelde is waar: wie slecht over zijn of haar lichaam denkt, zorgt er minder goed voor en blijft eerder op de bank zitten. Wanneer je iets aan je lijf wilt veranderen, geeft het je veel minder druk als het je motivatie is om goed voor jezelf te zorgen dan wanneer je het doet om geaccepteerd te worden. Dit wil overigens niet zeggen dat je niet mag afslanken om jezelf aantrekkelijker te vinden. Maar aan wat een ander

van jouw uiterlijk vindt, kun je vrij weinig doen. Het heeft dan ook geen zin om je hierop te focussen. Richt je daarom veel liever op je gezondheidsdoelen. Die brengen je verder en geven je wel de voordelen waar je naar op zoek bent. Vraag jezelf dus af: wil je vooral gezonder zijn, of voldoen aan een ideaalbeeld? Kijk kritisch naar de formulering van je doelen. Getuigen deze van een positief lichaamsbeeld ("Ik wil me graag fitter en energiever voelend") of een negatief lichaamsbeeld ("Ik wil van die dikke kont af")?

WAT GEBEURT ER ALS JE SPORT?

Als je in beweging komt of sport, start er een aantal lichamelijke processen, namelijk:

- **je spieren trekken samen**
- **je hartslag stijgt**
- **je gaat dieper en vaker ademen**
- **de energievoorziening naar je spieren neemt toe**
- **je lichaam geeft hormonen af, zoals cortisol en adrenaline**
- **je lichaamstemperatuur stijgt en je begint te zweten**
- **je verbrandt meer calorieën.**

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op deze processen.



SAMENTREKKING VAN DE SPIEREN

Een beweging van een lichaamsdeel begint met een initiatief vanuit de hersenen; in de motorische cortex om precies te zijn. Van daaruit komt een stroomstootje, dat via de zenuwen naar de spieren wordt verstuurd. De spieren ontvangen dit signaal en trekken samen, waardoor de spier en het lichaamsdeel in beweging komen.

Je activeert in je dagelijks leven lang niet alle spiervezels. In een noodsituatie schakelt het lichaam veel meer spiervezels in dan bij je dagelijkse bezigheden.

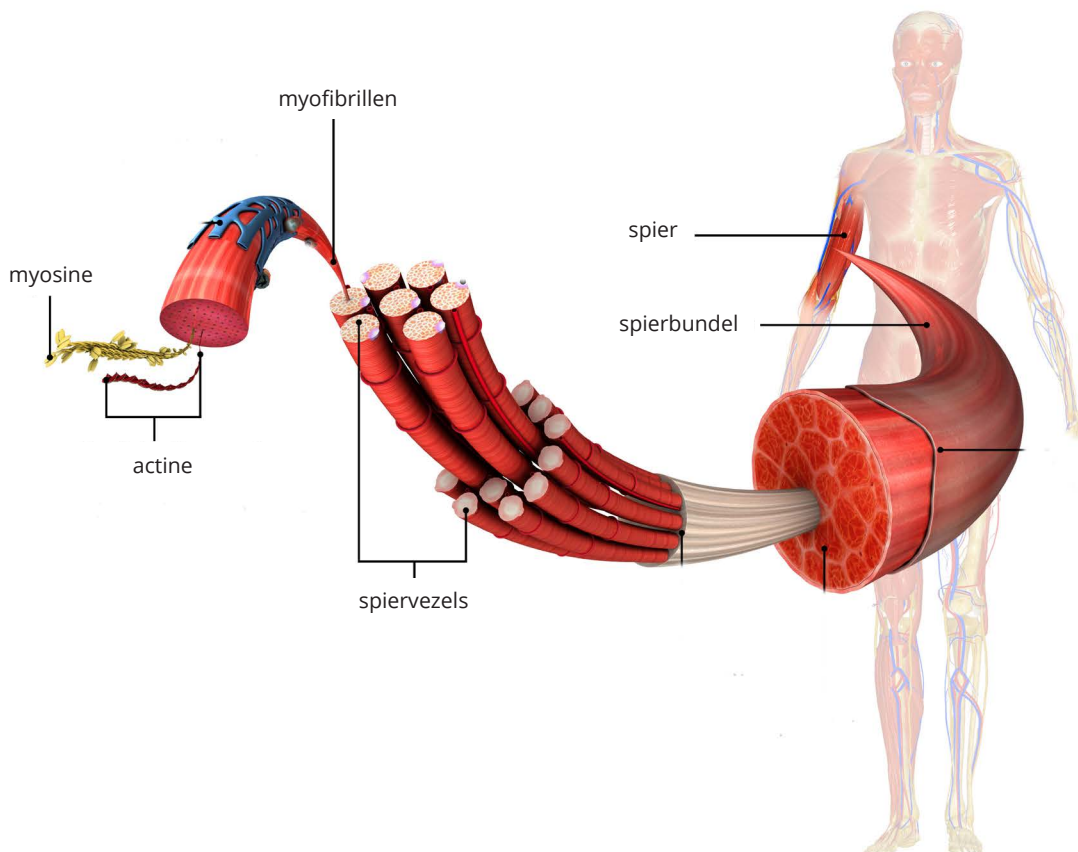
Je lichaam zet één of meerdere spiervezels in werking via de motorunits, die de verbinding zijn tussen de hersenen en de spiervezels. De regel is: des te sterker het signaal vanuit de hersenen, des te meer spieren geactiveerd worden door de motorunits.

Je spieren kunnen bestaan uit type 1-spiervvezels en type 2-spiervvezels. Type 1-spiervvezels worden voornamelijk voor duursporten of dagelijks bezigheden aangesproken en type 2 voor bewegingen waarbij meer kracht vereist is, zoals krachtsport. Hoe meer kracht de beweging kost, hoe meer type 2-spiervvezels worden aangesproken door het lichaam.

Een spier is opgebouwd uit verschillende kleine delen die samentrekken. De indeling hiervan, van spierbundel tot microscopisch niveau:

- **spierbundel**
- **spiervezel**
- **myofibrillen**
- **sarcomeren**
- **actine**
- **myosine**

In een spiervezel zitten veel langgerekte eiwitstructuren, myofibrillen genaamd. Deze myofibrillen liggen in de spiervezel keurig naast elkaar gerangschikt. Op een myofibril is een structuur te zien van licht gekleurde delen (actine) en donker gekleurde delen (myosine). Deze donkere en lichte delen liggen netjes naast elkaar en vormen samen de sarcomeer. Een spiervezel bestaat dus uit meerdere sarcomeren, die op hun beurt weer bestaan uit myofibrillen, gevormd uit actine- en myosine-elementen.



Figuur 3: Anatomie spier

HET INRICHTEN VAN JE KRACHTTRAINING

Na al deze theorie over krachttraining is het tijd voor de praktijk! Want hoe pak je nu jouw training precies aan? Hoeveel gewicht gebruik je en hoe vaak herhaal je een beweging? Wat moet je doen voor zo veel mogelijk spieropbouw? Of andersom: hoe word je fitter en sterker zónder uit je blousjes te scheuren?



Bij het inrichten van je krachttraining zul je rekening moeten houden met de volgende vragen, die elk in een deelhoofdstuk zullen worden beantwoord:

1. **Hoe vaak ga ik trainen?**
2. **Hoe zwaar moet ik trainen?**
3. **Wat is het ideale gewicht voor mijn trainingsdoel?**
4. **Welk trainingsvolume hanteer ik?**
5. **Welke belasting past bij mijn doel?**
6. **Hoe verdeel je intensiteit over spiergroepen?**
7. **Hoeveel rust neem ik tussen de sets?**
8. **Hoe combineer ik kracht en cardio?**
9. **Hoe vaak moet ik van schema wisselen?**
10. **Gebruik ik vrije gewichten of machines?**
11. **Wat is de juiste uitvoering van een oefening?**

De antwoorden op bovenstaande vragen, en dus hoe je jouw krachttraining inricht, hangt ten eerste af van je krachttrainingsdoel.

JE KRACHTTRAININGSDOEL

Je krachttrainingsdoel zal bijvoorbeeld bepalen hoe intensief je training is en hoe hoog de belasting is. Oftewel: hoeveel herhalingen je doet en hoeveel gewicht je gebruikt. Voor een krachttraining onderscheiden we de volgende drie trainingsdoelen:

SPIERUITHOUDINGSVERMOGEN

SPIERKRACHT

SPIERMASSA

Spiervuithoudingsvermogen is het verbeteren van de algehele fitheid van het lichaam. Met specifieke training op spieruithoudingsvermogen vergroot je de mogelijkheid om met een spier meer herhalingen met hetzelfde gewicht te doen. Je wordt kort gezegd fitter en je kunt met minder moeite meer bewegingen maken.

Door je **spierkracht** te ontwikkelen is het lichaam beter en sneller in staat om een gewicht te tillen. Dit komt met name door een verbeterde aansturing van de spieren, een efficiëntere beweging en een toename van spiermassa. Wil je spierkracht ontwikkelen, richt je dan voornamelijk op een zware trainingsprikkel.

Ook als je meer **spiermassa** wilt, is het belangrijk om je spieren een zware trainingsbelasting te geven. Deze trainingsbelasting voer je elke training of elke week een beetje op, waardoor de spieren zich moeten aanpassen om te groeien. Voor spiergroei moeten je spieren een reden krijgen om te groeien, in de vorm van de juiste, passende oplopende trainingsbelasting.

OVERLAP TUSSEN DE VERSCHILLENDE TRAININGSMETHODEN

Een sporter die traint om het spieruithoudingsvermogen te verbeteren, zal ook merken dat de algehele spierkracht toeneemt. Dit is echter veel minder dan wanneer je specifiek op spierkracht zou trainen. Andersom geldt hetzelfde voor een sporter die specifiek op spierkracht traint. Hij of zij zal sterker worden en meer gewicht kunnen tillen, maar ook in totaal meer herhalingen kunnen doen dan in eerste instantie mogelijk was met een lichter gewicht.

**‘VOOR SPIERGROEI
MOETEN JE SPIEREN
EEN REDEN KRIJGEN
OM TE GROEIEN, IN DE
VORM VAN DE JUISTE,
PASSENDE OPLOPENDE
TRAININGSBELASTING’**

WAT IS DE JUISTE UITVOERING?

Gebruik de volgende checklist om na te gaan of je oefeningen doet met de juiste uitvoering. Deze richtlijnen gelden niet voor alle oefeningen, maar ze dekken voor de meeste de lading. Ga bij jezelf na:

☐ *Span je goed je core-spieren aan; zowel buikspieren als billen?*

☐ *Is je ruggengraat in een neutrale positie bij het tillen of wegdrukken van een gewicht? Wat de neutrale positie precies inhoudt wordt uitgelegd op de pagina hiernaast. Een neutrale positie is belangrijk om blessures te voorkomen, zoals een hernia of lage rugpijn. Oefeningen waarbij het vaak fout gaat, zijn de squat en deadlift. De kans is hierbij groot dat de rug bol trekt en de ruggenwervel geen neutrale positie meer heeft.*

☐ *Sta je in een atletische houding? Dit houdt in: licht gebogen knieën en de buik- en bilspieren aangespannen.*

☐ *Pas je op voor onnodige overstrekking? Een veel gezien voorbeeld hiervan is het overstrekken van de knieën bij de leg press.*

☐ *Staan je knieën in lijn met je voeten?*

☐ *Heb je een zogenaamde trotse houding, met je schouderbladen naar elkaar toe?*

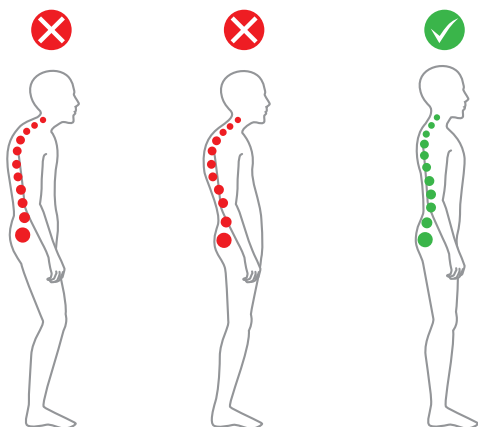
☐ *Staan je voeten in de juiste stand? Kijk per oefening goed of je voeten recht naar voren moeten wijzen of met de tenen naar buiten gedraaid. Met de tenen naar binnen gedraaid is bijna nooit een optie.*

☐ *Heb je de voeten volledig op de grond?*

☐ *Staat je nek in een neutrale positie ten opzichte van je rug?*

We kunnen het niet vaak genoeg zeggen: **vooruitgang begint met een correcte uitvoering van de oefeningen**. Helaas is het aanleren van de juiste beweging niet zo makkelijk als vaak wordt gedacht. Ook een verminderde concentratie kan zorgen voor een verkeerde uitvoering. Er kan nogal wat misgaan. Denk aan de volgende missers:

- **een te bolle rug**
- **een te holle rug**
- **te ver naar voren gebogen schouders**
- **een te hoge belasting, waardoor je het risico loopt de verkeerde spiergroepen te gebruiken**
- **een te snelle, ongecontroleerde uitvoering.**



WAT IS EEN NEUTRALE POSITIE VAN DE RUG?

De ruggengraat loopt van het stuitbeen tot aan de bovenste nekwervel. De natuurlijke vorm van een ruggengraat laat een dubbele S-vorm zien (zie onderstaande afbeelding). Om rugklachten te voorkomen moet deze dubbele S-vorm bij veel oefeningen worden aangehouden. Met 'houd een neutrale ruggengraat aan' wordt bedoeld dat de sporter tijdens de oefening niet de ruggenwervel uit positie brengt door bijvoorbeeld de nek uit te steken of de rug bol te trekken.

Je kunt je houding verbeteren door hier actief op te letten tijdens het sporten en in het dagelijks leven. Kijk bijvoorbeeld af en toe kritisch naar je houding achter het bureau. En span actief je bil- en buikspieren aan tijdens een fitnessoefening.

BEKIJK ONZE OEFENINGENBIBLIOTHEEK

Vind je het lastig om zelf te beoordelen of je een goede houding hebt? Schakel dan de hulp in van een ervaren coach of sportfysiotherapeut. Geen expert in de buurt? Bekijk de uitleg van de fitnessoefeningen op onze overzichtspagina. Een volledig overzicht van de oefeningen vind je terug op fit.nl/fitnessoefeningen. Je kunt ook jezelf filmen en vervolgens zelf kritisch naar je houding en uitvoering kijken. Of gebruik de spiegel. Wil je liever ons advies? Upload je video op Youtube en zet hem in op de FIT.nl community op **forum.fit.nl**. Wij kijken graag met je mee.

VOEDING

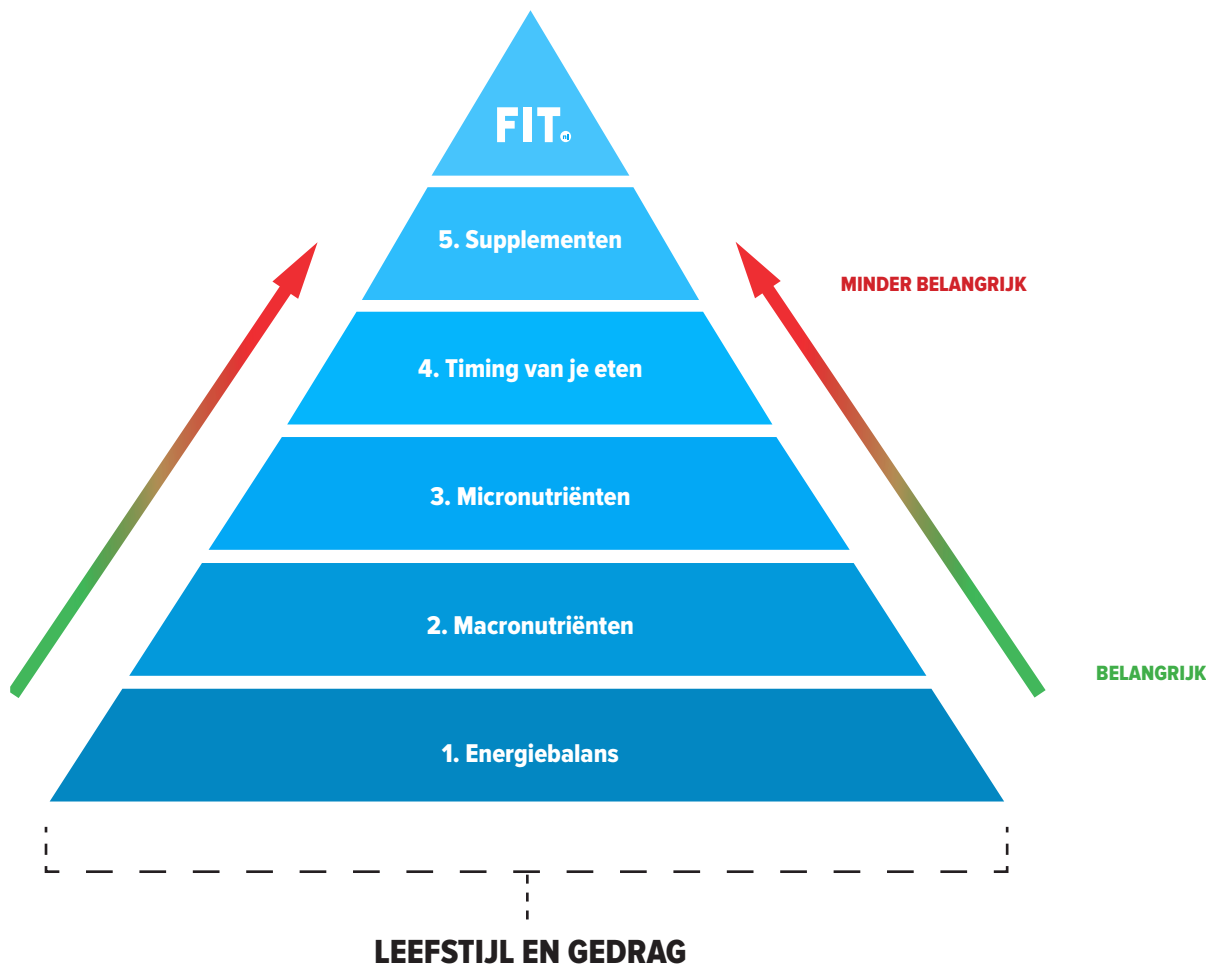
In dit deel van het boek vertellen we je alles dat je moet weten over voeding. Aan de hand van de informatie in dit hoofdstuk zul je in staat zijn een gezond voedingspatroon op te stellen. We beginnen daarom met 10 KEER GEZOND: wat is gezonde voeding?

Ons voorbeeldboodschappenlijstje en de tabel met gezonde voedingskeuzes zullen je helpen bij het doen van gezonde boodschappen. Ook gaan we dieper in op de macronutriënten: eiwitten, koolhydraten en vetten. In het deel over micronutriënten lees je over essentiële vitamines. We gaan in op wat je moet eten voor en na een training. Ook vertellen we je of supplementen eventueel waardevol voor jou kunnen zijn. Na het lezen van dit hoofdstuk ben je niet alleen op de hoogte van wat gezonde voeding is, maar zul je deze kennis ook kunnen gebruiken om je persoonlijke doelen te behalen met een door jouzelf opgesteld voedingsplan.

WAT IS EEN GEZOND VOEDINGSPATROON?

Een optimaal gezond, uniform voedingspatroon bestaat niet; verschillende trainingsdoelen, allergieën en voorkeuren bepalen wat de beste voedingskeuzes voor een individu zijn, waardoor elk voedingsadvies en voedingspatroon anders

uitvalt. Een gezond voedingspatroon kun je dus op verschillende manieren vormgeven. De globale bouwstenen zijn echter voor ieder mens gelijk, zoals je kunt aflezen uit de onderstaande figuur met de **Voedingspiramide**.



Figuur 13: Voedingspiramide

Aan de basis van een gezond voedingspatroon ligt gedrag. Je kunt nog zó veel over voeding weten, als je je kennis niet toe weet te passen in de praktijk of niet doorzet met nieuwe eetgewoontes, is het lastig om je einddoel te bereiken. Geef een voedingsplan vorm dat je je hele leven kunt volgen en blijf ver weg van gekke diëten die niet vol te houden zijn. Dit zorgt alleen voor frustratie waardoor je verder van je doelen komt te staan.

De voedingspiramide op de vorige pagina laat duidelijk zien dat gedrag het startpunt is. Wil je vervolgens je eetpatroon optimaliseren, dan kun je gaan kijken naar de andere voedingsaspecten. Ga bij jezelf na: wat is voor jou het belangrijkste om te veranderen? Is het een stukje ontbrekende kennis over bijvoorbeeld de inname van voedingsstoffen, of moet je allereerst goede en realistische gedragsdoelen opstellen? Is dat laatste het geval, blader dan terug naar het hoofdstuk Gedragsverandering op pagina 44.

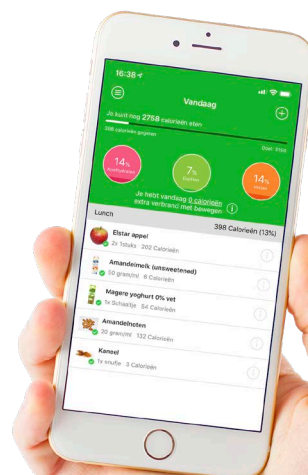
Wat voeding betreft zijn er richtlijnen die voor iedereen gelden. Centraal bij een fitte leefstijl staat dat je via je voeding voldoende energie en voedingsstoffen binnenkrijgt. Onder voedingsstoffen vallen bijvoorbeeld vezels, maar ook zogenaamde macronutriënten en micronutriënten.

Macronutriënten zijn voedingscomponenten die in grote hoeveelheden in onze voeding voorkomen en de energie leveren voor alle lichamelijke processen. Deze zijn onder te verdelen in drie groepen: **eiwitten, koolhydraten en vetten**.

Micronutriënten zijn voedingsstoffen die in kleine hoeveelheden in onze voeding voorkomen. Hieronder vallen **vitamines, mineralen en sporenelementen**. Ook deze zijn essentieel voor een goed functionerend lijf.

Om jou te helpen gericht gezondere keuzes te maken, hebben we op de komende pagina's 10 voedingsrichtlijnen opgesteld die bijdragen aan een gezond voedingspatroon: **10 KEER GEZOND**.

Houd je voeding bij in de FIT Methode-app en geef jezelf feedback aan de hand van de richtlijnen van 10 KEER GEZOND



10 KEER GEZOND

Er zijn volgens ons tien regels waar het voedingspatroon van elke sporter of niet-sporter dagelijks aan zou moeten voldoen. Deze richtlijnen zijn grotendeels gebaseerd op de adviezen van de Gezondheidsraad en de laatste wetenschappelijke inzichten.

1. EET GROENTEN

Groenten leveren veel vitamines en mineralen en geven je een vol gevoel zónder dat je veel calorieën binnenkrijgt. Maar de ene groente is de andere niet. Sommige leveren bijvoorbeeld extra veel vezels, zoals nerfrijke bladgroenten als spinazie. Andere zijn weer echte smaakmakers of vitaminebommetjes. Het is dus belangrijk om te variëren met groentesoorten, zodat je een breed palet aan voedingsstoffen binnenkrijgt. Een overzicht van onze favoriete groenten vind je terug in het voorbeeldboodschappenlijstje op pagina 195.



HOEVEEL?

De gemiddelde Nederlander heeft dagelijks 250 gram groente nodig. Het levert mogelijk meer gezondheidsvoordelen op om net wat meer groente te eten dan de aanbevolen 250 gram ^[98,99]. Wissel drie tot vier verschillende groentesoorten door de week af. En varieer met de kleur groente: rood, groen, geel. Op die manier krijg je namelijk alle belangrijke voedingsstoffen binnen.

Diepvriesgroenten bevatten overigens net zo veel vitamines als verse. Blikgroenten hebben niet de voorkeur, aangezien deze minder voedingsstoffen bevatten.

2. EET FRUIT

Net zoals groente is fruit essentieel om aan je vitamines en mineralen te komen. Om er zeker van te zijn dat je voldoende bouwstoffen binnenkrijgt, is het verstandig om minimaal twee stuks fruit per dag te eten. En wat voor groente geldt, geldt ook voor fruit: varieer met fruitsoorten! Als je vet wilt verliezen, zul je wel enigszins moeten oppassen met bepaalde soorten fruit. Een rijpe banaan levert bijvoorbeeld zo'n 100 kilocalorieën meer dan een mandarijntje. Vruchtensap rekenen we overigens niet tot fruit. Dit bevat namelijk minder gezonde vezels.



HOEVEEL?

Wij raden het aan om minstens 2 porties (200 gram) fruit per dag te eten. Wissel in ieder geval drie tot vier verschillende fruitsoorten door de week af.

WAT IS EIWITRIJK VOEDSEL?

Eiwit komt voor in zowel plantaardige als dierlijke producten. Er zijn wel honderden producten te noemen waar veel eiwit in zit. Hiernaast vind je een overzicht van een aantal gezonde eiwitrijke producten. Hierbij is vermeld hoeveel gram eiwit elk product bevat per 100 gram. De producten in de groene en oranje/rode vlakken zijn geschikt voor vegetariërs. De producten in het groene vlak zijn geschikt voor veganisten.

DIERLIJK

PRODUCT	GRAM/ 100 GRAM
magere kwark	9
melk	4
karnemelk	3
magere yoghurt	4
ei	13
eiwitshake van dierlijke eiwitten	80

zalm	25
tonijn	24
rundvlees	35
kalkoenfilet	25
kipfilet	31

PLANTAARDIG

PRODUCT	GRAM/ 100 GRAM
volkorenbrood	9
zilvervliesrijst	3
volkorenpasta	6
aardappelen	2
havermout	13
gemengde noten	22
zaden	30
lupine	25
tofu, tempeh	12
bruine bonen	8
sojabonen	22
linzen	9
pindakaas	23
champignons	2
sojamelk	4
mais	3
boerenkool	4
avocado	2
spinazie	3
eiwitshake van rijst-, soja- of erwtenewit	80

Tabel 14: Eiwitrijke producten

SPOT DE SUIKER



Veel producten die je dagelijks eet zullen suiker bevatten. Zonder dat je er echt erg in hebt, krijg je zo meer suiker binnen dan je zou denken. Check

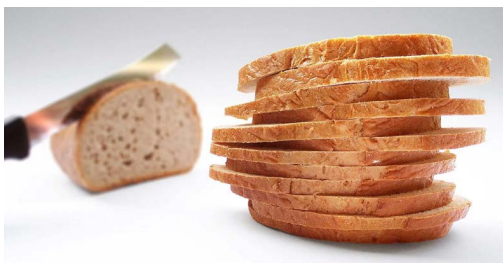
hieronder welke producten relatief veel suiker bevatten en welke gezondere alternatieven er zijn ^[113].

NIET TE VAAK	WAAROM NIET?	GEZONDERE KEUZES
Groente uit blik of pot met toegevoegd suiker en/of zout	Aan groenten in blik en pot wordt vaak zout en soms ook suiker toegevoegd.	Verse groente en diepvriesgroenten. Potten of blikken groente waar geen zout of suiker aan is toegevoegd zijn een goed alternatief.
Groentesap, tomatensap	Groentesappen bevatten suiker. Aan groentesappen die je in de winkel koopt, is bovendien vaak zout toegevoegd.	Kraanwater, thee en koffie zonder suiker. Groente kun je beter eten dan drinken.
Fruit in blik of pot op siroop	Aan fruit in blik of pot wordt vaak suiker toegevoegd in de vorm van siroop. Peren op siroop bevatten bijvoorbeeld al snel 17 gram suiker per 100 gram.	Vers fruit, diepvriesfruit of fruit in blik of sap op vruchtensap (uitgelekt).
Vruchtensap	In sappen zit veel suiker.	Als drank zijn kraanwater, thee en koffie zonder suiker betere keuzes. Fruit kun je beter eten dan drinken. Fruit bevat namelijk allerlei gezonde vezels, mineralen en vitamines die minder of niet in vruchtensap zitten.



IS BROOD GEZOND?

Tegenwoordig hoor je steeds meer mensen zeggen dat **brood** slecht voor je is en dat **gluten** je darmen beschadigen. Ook zou je er dik van worden of er op z'n minst een dikke buik van krijgen. Is het nog wel verstandig om brood te eten?



Deze claims zijn ongegrond: brood is gezond. Brood bevat koolhydraten zoals zetmeel, een belangrijke energiebron voor het lichaam. Zetmeel heeft een andere chemische samenstelling dan tafelsuiker, dus daar valt het niet mee te vergelijken. Bovendien bevatten zetmeelrijke producten zoals grofvolkorenbrood veel vezels, waardoor het onderdeel is van een gezond voedingspatroon. Wat gluten betreft: er is geen duidelijk bewijs dat deze slecht zijn voor mensen zonder glutenintolerantie of coeliakie. Verder geven meerdere studies aan dat mensen die regelmatig volkorenproducten eten (dus met veel gluten) een kleinere kans hebben op hart- en vaatziekten, diabetes en darmkanker ^[115]. Ook staat het eten van brood vetverlies absoluut niet in de weg. Je gewicht wordt voornamelijk bepaald door de hoeveelheid calorieën die je binnenkrijgt. Van brood en broodbeleg kun je natuurlijk aankomen, maar dat kan van elk product met calorieën als je er te veel van eet.

Volkorenbrood bevat allerlei mineralen, vitamines, vezels, koolhydraten en zelfs eiwitten; voedingsstoffen die belangrijk zijn voor mensen die intensief sporten. Daarnaast geeft vooral volkorenbrood, dat veel vezels bevat, je een vol gevoel, waardoor je minder behoefte hebt aan snacks en snoep; dus ook voor mensen die willen afslanken is brood heel geschikt. Zorg dan natuurlijk wel voor gezond, niet te suikerrijk beleg. Verder bevat brood veel jodium. Dit is een belangrijk mineraal voor onder andere de werking van de schildklier. Wanneer je geen brood eet, wordt het lastig om voldoende jodium binnen te krijgen. Dit kan op langere termijn leiden tot een suboptimale gezondheid. Eet daarom dagelijks voldoende brood om eenvoudig aan de aanbevolen hoeveelheid jodium te komen ^[116]. Wij raden je aan om dagelijks minimaal 3 sneden volkorenbrood te eten. Hiermee verklein je de kans op risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 (suikerziekte) en darmkanker ^[115].

**‘VOLKORENBROOD
BEVAT ALLERLEI
MINERALEN,
VITAMINES, VEZELS,
KOOLHYDRATEN EN
EIWITTEN’**

HOE MAAK IK MIJN EIGEN VOEDINGSPLAN?

Of je nu vet wilt verliezen, in spieren wilt aankomen of aan je fitheid wilt werken: essentieel voor het behalen van je doel is het opstellen van een voedingsplan op maat. Belangrijk hierbij is dat je rekening houdt met een juiste verdeling van macronutriënten en dat je de juiste porties hanteert. En je dient ervoor te zorgen dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Op de voorgaande pagina's hebben we je de nodige kennis gegeven over wat gezonde voeding is. Nu is het tijd voor de praktijk! In dit hoofdstuk leren wij je hoe je zelf jouw eigen voedingsplan opstelt. Een voedingsplan opstellen vereist wat denkwerk.

Trek er dan ook voldoende tijd voor uit op een rustig moment. Hiertegenover staat dat het je tijd, moeite en nadenken bespaart wanneer je eenmaal een plan hebt opgesteld. **Portie- en voedingskeuzes zijn essentieel voor het bereiken van je doel.** Door zelf een plan te maken dat precies bij jou past, houd je het veel langer vol.

Het opstellen van een gezond en passend voedingsplan bestaat uit de volgende drie stappen:

HOEVEEL MOET IK ETEN?

De eerste stap is cruciaal. Hier bepaal je wat jouw persoonlijke energiebehoefte is, die je daarna afstemt op jouw trainingsdoel. Iedereen heeft namelijk een andere energiebehoefte.

1

KIES DE JUISTE SAMENSTELLING VAN MACRONUTRIËNTEN

Nadat je hebt bepaald hoeveel energie je nodig hebt om vet te verliezen, spieren op te bouwen of op gewicht te blijven, ga je verder met de volgende stap: het berekenen van de verhouding van koolhydraten, vetten en eiwitten waaruit je voeding dient te bestaan.

2

WELKE PRODUCTEN?

De laatste stap bij het opstellen van je voedingsplan is de productkeuze. Je kunt nu zelf aan de slag gaan met de KEUZETABEL GEZONDE VOEDING en het voorbeeldboodschappenlijstje en deze als leidraad nemen voor het opstellen van jouw dag- en weekmenu.

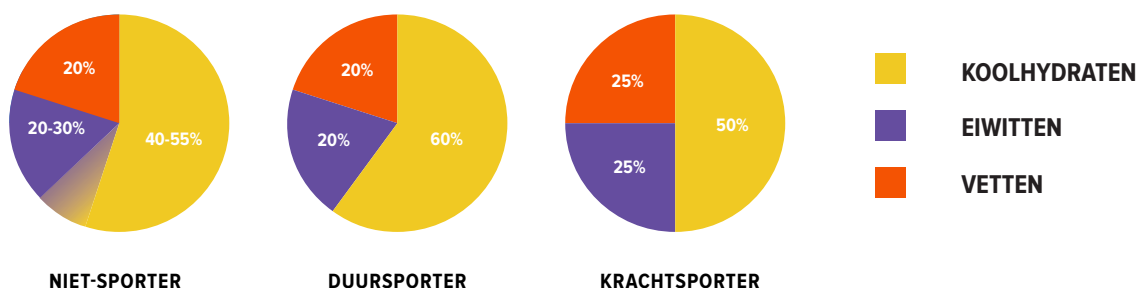
3

STAP 2

KIES DE JUISTE SAMENSTELLING

Nu je weet hoeveel energie je nodig hebt om af te slanken, aan te komen of op gewicht te blijven, ga je verder met de volgende stap: het berekenen van de verhouding van koolhydraten, vetten en eiwitten waaruit je voeding dient te bestaan. De samenstelling van je voedingspatroon verschilt per trainingsdoel. Een duursporter heeft baat bij een ander voedingspatroon dan een kracht-

sporter: een duursporter heeft namelijk meer koolhydraten nodig voor de energievoorziening van de spieren, terwijl een krachtsporter weer meer eiwitten nodig heeft voor het spierherstel. Kijk hieronder welk type sporter jij bent en pas hierop jouw macronutriëntenverdeling aan.



Figuur 16: Gewenste macroverdeling naar doelgroep

Let op: de bovenstaande percentages zijn richtlijnen, zodat je een indicatie hebt per trainingsdoel. Dit betekent niet dat je exact deze getallen moet aanhouden. Het is om je een idee te geven, zodat je wat meer houvast hebt. Voor krachtsporters met een lage energieinname van 1500 kilocalorieën ligt de eiwitinname relatief iets hoger. Voor krachtsporters met een calorieadvies van 4000 of meer is de eiwitinname relatief iets lager.





TORTILLAWRAPPIZZA

4 meergranen wraps
100 gram geraspte kaas
70 gram tomatenpuree

Ingrediënten naar eigen smaak bijv:

- Seronaham, ui
- paprika, tomaat, courgette
- tomaat, courgette, pesto, mozzarella

Pizza als lunch! Moet kunnen, vinden wij. Zeker met de macro's van deze kleine wrappizza's; die heb je namelijk zelf in de hand. Beleg de dunne (en dus slanke) bodem van de meergranenwrap met tomatensaus, lekker veel groente en je favoriete toppings. In een paar minuten heb je zo een heerlijke verse pizza op tafel.

Stap 1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Besmeer de 4 (kleine) tortilla's met de tomatenpuree en verdeel de kaas erover.

Stap 2. Beleg de wraps met ingrediënten naar keuze. (Bij de voedingswaarde van dit recept is uitgegaan van de combinatie paprika, tomaat, courgette.)

Stap 3. Doe de pizza 8 tot 10 minuten in de oven.



QUINOASALADE MET ZOETE AARDAPPEL

150 gram quinoa
250 gram snoeptomaatjes
1 broccoli
400 gram zoete aardappel

snufje peper en zout
snufje nootmuskaat
halve limoen
scheutje olijfolie

Quinoa is erg voedzaam, glutenvrij en is in veel gerechten te gebruiken. Deze quinoasalade is perfect als lunch of maaltijd in de avond. Dit recept is ook erg geschikt als meal prep! Genoeg redenen dus om deze topper zelf te maken.

Stap 1. Schil de zoete aardappel en snijd deze in blokjes van ongeveer 1 centimeter (deze zijn ook voorgesneden verkrijgbaar). Meng vervolgens de zoete aardappelblokjes met 2 eetlepels olie en verspreid het geheel over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de zoete aardappelblokjes 20 minuten zodat ze goudbruin zijn. Let op: plaats het in het midden van een voorverwarmede oven en schep tussendoor om.

Stap 2. Kook de quinoa zoals op de verpakking aangegeven. Snijd de broccoli in roosjes en kook deze in circa 8 minuten gaar (dit kan natuurlijk langer of korter naar eigen voorkeur). Snijd ondertussen de snoeptomaatjes door de helft.

Stap 3. Giet de pan met broccoli af en voeg de nootmuskaat toe aan de broccoliroosjes. Haal de zoete aardappel uit de oven en bestrooi eventueel met een snufje zout.

Stap 4. Doe alle ingrediënten in een kom, breng op smaak met een snufje peper en zout en besprenkel met het sap uit de halve limoen.



ZIJN SUPPLEMENTEN NODIG?

Wij - en met ons vele andere experts - zijn van mening dat de basis altijd je voedingspatroon is, en niet **supplementen**. Uitzonderingen hierop zijn specifieke (leeftijds)groepen en mensen met een medische indicatie of een speciaal dieet.

Supplementen delen wij op in twee soorten:

- **vitamines, mineralen en sporenelementen**
- **supplementen voor betere sportprestaties.**

Allereerst bespreken we de vitaminesupplementen. We besteden daarbij extra aandacht aan vitamine D, omdat bepaalde doelgroepen baat kunnen hebben bij suppletie hiervan.

VITAMINESUPPLEMENTEN

Als je onze 10 regels voor gezonde voeding zoals in 10 KEER GEZOND volgt zou je in theorie alle benodigde voedingsstoffen kunnen binnenkrijgen; supplementen zijn dan niet nodig. In principe heb je alleen baat bij vitaminesuppletie bij een tekort aan bepaalde vitamines of mineralen. Deze tekorten kunnen om verschillende redenen ontstaan, zoals je leefstijl, een ziekte, fysieke problemen, het behoren tot een risicogroep of langdurig ongezond en eenzijdig eten. Het uitsluiten van een hele productgroep, zoals vlees of graanproducten, kan op den duur ook tekorten opleveren.

Twijfel je of je voldoende vitamines binnenkrijgt? Om het zekere voor het onzekere te nemen, kun je je voedingspatroon laten analyseren door een diëtist of een bloedonderzoek laten doen. Raadpleeg hiervoor je huisarts.

GROEPEN DIE WÉL BAAT HEBBEN BIJ SUPPLETIE

Er zijn groepen die zeker baat hebben bij suppletie van bepaalde vitamines en mineralen, namelijk:

- Vegetariërs, veganisten en ouderen (vooral met maag-/darm-infecties) hebben extra vitamine B12 nodig ^[167,168].
- Mensen die langdurig snel afvallen met een lage energie-inname lopen het risico op een vitamine- en mineralentekort. In dit geval is het verstandig om een diëtist te raadplegen of 1 of 2 keer per week een multivitaminepil te slikken voor de zekerheid.
- Vrouwen die zwanger willen worden hebben extra foliumzuur nodig ^[168-170].
- Relatief gezien komen mensen het vaakst vitamine D tekort. Hierover lees je meer op de volgende pagina.

ZIJN NATUURLIJKE VITAMINES BETER?

Synthetische vitamines, mineralen of bioactieve stoffen hebben dezelfde werking als de vitamines en mineralen die van nature in eten en drinken zitten. Het maakt niet uit of de vitamine van een natuurlijke bron komt. De vitamine die geëxtraheerd is uit fruit wordt bijvoorbeeld net zo goed opgenomen als die uit het lab. Het gaat in de basis om hetzelfde molecuul dat in je lichaam dezelfde functies verricht. Wel neemt het lichaam de voedingsstoffen in pillen in de meeste gevallen gemakkelijker op dan de voedingsstoffen in eten ^[171]. Dit geldt niet voor alle vitamines. Sommige vitamines kan je lichaam niet eens opnemen en deze plas je dus gewoon weer uit. Goedkope multivitamines zijn overigens net zo goed als duurdere vitaminepillen. Koop geen vitaminepillen met een enorm hoge dosering (meer dan 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid). Een overschot aan vitamines kan bij langdurig gebruik schadelijk zijn voor je gezondheid.

EIWITSHAKES

Een tweede supplement dat populair is onder (kracht)sporters, is de bekende **eiwitshake**. Een shake is weliswaar een makkelijke en efficiënte manier om voldoende eiwitten binnen te krijgen, maar helaas is het geen wondermiddel voor extra spiergroei. Je kunt namelijk gewoon je eiwitten halen uit je voeding. Laat voeding je basis zijn, niet supplementen. Zie een shake als aanvulling en zeker niet als startpunt van je fitnesscarrière. Een eiwitshake kan voor drie groepen wel een nuttige aanvulling zijn:

- **sporters die niet makkelijk aan hun eiwitten komen**
- **mensen met vetverlies als doel, die zodoende minder eten dan hun energie-behoefte**
- **vegetariërs en veganisten.**



Een voordeel van shakes is dat ze goedkoper zijn dan sommige gebruikelijke eiwitbronnen zoals biefstuk en kip, wanneer je kijkt naar het percentage eiwitten dat deze producten bevatten.

Vooraf dierlijke eiwitshakes die voornamelijk whey concentraat bevatten kunnen als mogelijk nadeel hebben dat ze bij sommige mensen een aantal mogelijke bijwerkingen geven, zoals opspelende darmen, puistjes, hoofdpijn en vermoeidheid ^[195].

WELKE EIWITSHAKE IS DE BESTE?

De meeste eiwitshakes zijn gemaakt van dierlijke producten. Deze zijn in te delen in drie soorten:

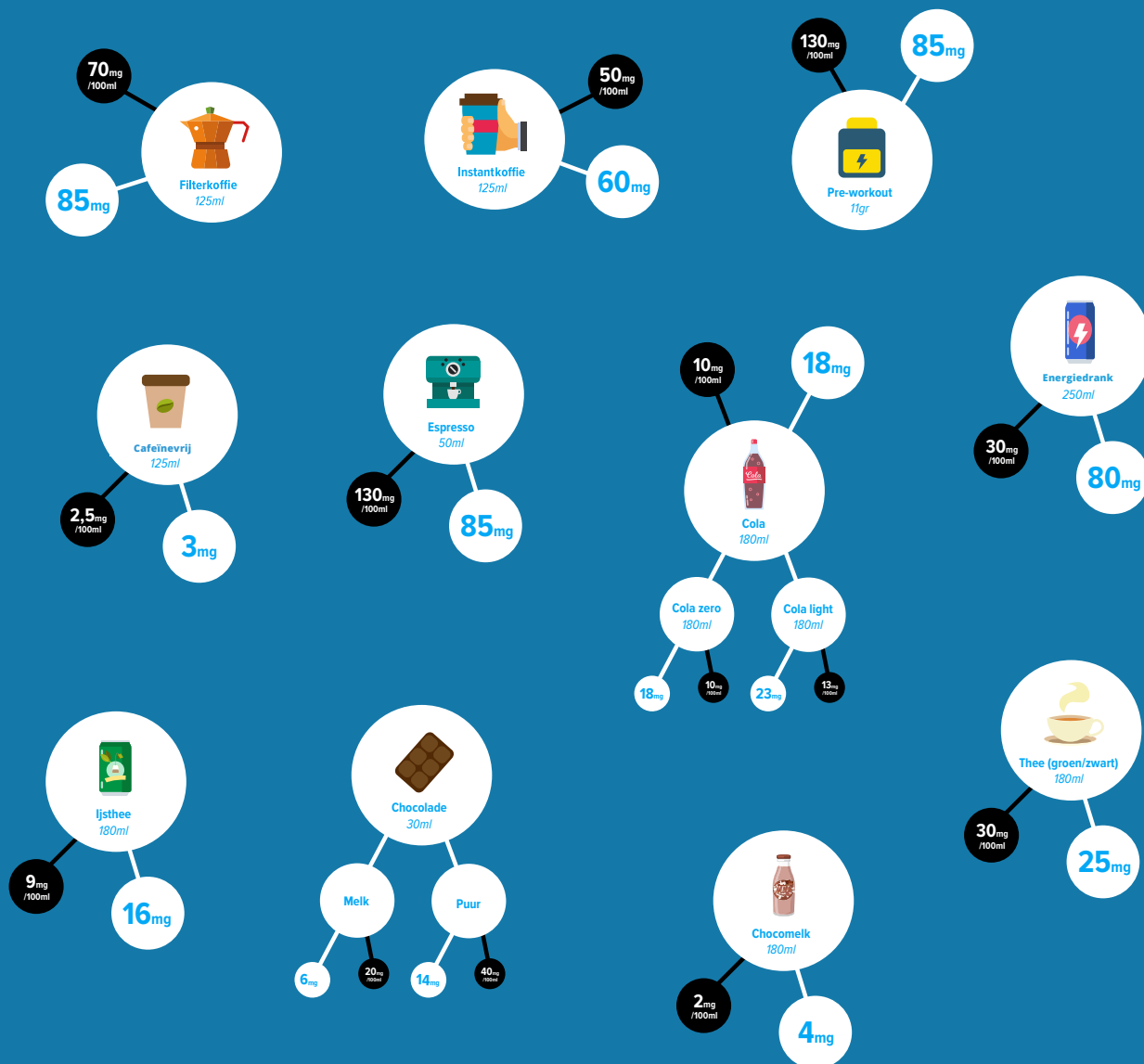
- **whey-concentraat**
- **whey-isolaat**
- **whey-hydrolisaat**

Ze verschillen onderling in de hoeveelheid eiwitten, vetten en koolhydraten als gevolg van een extra filterproces. Whey-concentraat bevat relatief gezien de meeste melksuikers en vetten. Whey-hydrolisaat bevat bijna geen melksuikers en vetten en relatief meer eiwitten. De meeste eiwitshakes bevatten een mix van de drie. Eigenlijk is het verschil tussen whey-concentraat en -hydrolisaat minimaal; het minieme verschil is misschien interessant voor een wedstrijdbodybuilder, die in veel gevallen alsnog niets van het verschil zou merken. De gemiddelde sporter hoeft echt niet specifiek whey-hydrolisaat of -isolaat te nemen. Je zult gewoonweg geen verschil ervaren. Voor mensen met een lactose-intolerantie is het wel interessant om eens te kijken naar whey-hydrolisaat, want deze eiwitvorm bevat weinig tot geen melksuikers en zal door hen dus beter verdragen worden.

CAFEÏNE

Cafeïne (ook wel coffeïne) zit in koffiebonen, thee, mate guaraná en cacao bonen. Cafeïne als zuivere stof is een wit poeder met een bittere smaak. De stof heeft een stimulerende werking en geeft je meer energie. Vaak wordt cafeïne toegevoegd aan pre-workouts, fatburners en energiedrankjes. Cafeïne zit in planten zoals de koffieboon en in

thee (in de vorm van theïne) maar kan ook synthetisch gemaakt worden. Beide vormen hebben een vergelijkbare werking in het lichaam.



SUPPLEMENTEN DIE WIJ AFRADEN

Supplementen die wij absoluut niet aanbevelen zijn:



Pre-workout



Fatburners



Testosteronboosters



Vitaminepillen met een aanbevolen
dagelijkse hoeveelheid van meer
dan 100%



Supplementen of producten met
ongeloofwaardige claims, die doping
bevatten of die verboden zijn op de
Nederlandse markt

Belangrijk voor topsporters: Wil jij er zeker van zijn dat jouw supplement geen doping bevat, dan kun je gebruik maken van supplementen met het NZVT-keurmerk (Nederlandse Zekerheids-systeem Voedingssupplementen Topsport). Deze supplementen zijn negatief getest op meer dan twintig dopinggeduide stoffen waarvan bekend

is dat deze incidenteel kunnen voorkomen in voedingssupplementen. Het NZVT biedt een overzicht van producten die voldoen aan een extra kwaliteitscontrole, dat speciaal is opgesteld om het risico op een onbedoelde positieve dopingcontrole te minimaliseren.

VERANDER JE LEEFSTIJL MET DE FIT METHODE

Alle essentiële kennis die elke sporter en nog-niet-sporter
tot zijn beschikking zou moeten hebben



SPIEROPBOUW



FITTER WORDEN



VETVERLIES

Steeds meer mensen streven een gezonde(re) leefstijl na. Maar wie met vragen zit over fitter worden, raakt al snel verstrikt in een wirwar van adviezen. Je weet niet altijd zeker of je de juiste informatie te pakken hebt, of dat je echt op de juiste weg zit. Dit is natuurlijk cruciaal wanneer je wilt werken aan je fitheid. Wat is bijvoorbeeld nu de beste aanpak voor vetverlies of spieropbouw? Wat is voor jou de optimale voeding? En waarom eigenlijk?

Hoe kom je met zekerheid van doel naar resultaat?
Zie hier de reden waarom wij de FIT Methode hebben uitgebracht: om een einde te maken aan ál je vragen.

Team FIT.nl



/FITPUNTNL



@FIT_NL



9 789082 706512 >