



12 WEKEN STAPPENPLAN SPIERMASSA



FIT.^{nl}

.....

In dit deel van de handleiding staan opdrachten die je de komende 3 maanden op weg helpen om je doel te halen.

Wij raden je aan om hier elke week tijd voor vrij te maken en bijvoorbeeld zelfs een vast moment voor in te plannen. Het maken van een opdracht kosten je ongeveer 5 tot 10 minuten. Een keer geen tijd? Geen probleem, dan schuif je deze een week op.

Het is handig om een kladblok of digitaal document te gebruiken om de opdrachten in te maken.

Heb je vragen bij de opdrachten, stel ze dan gerust in het forum: www.fit.nl/forum

Erik

Voedingscoach & gedragsexpert FIT.nl

.....



OVERZICHT STAPPENPLAN

STAP 1

BRENG JE MOTIVATIE IN KAART + SCHRIJF JE DOEL OP (WEEK 1)

- Opdracht 1: Breng je motivatie in kaart
- Opdracht 2: Schrijf je doel op
- Opdracht 3: Weeg jezelf + middelomtrek meten

STAP 2

WORD BEWUST VAN JE VALKUILEN (WEEK 2)

- Opdracht 4: Houd je voeding bij in een app of een eetdagboek
- Opdracht 5: Weeg jezelf + meet je middelomtrek

STAP 3

VERANDER JE EETGEWOONTES STAP VOOR STAP (WEEK 3)

- Opdracht 6: Spoor je valkuilen op
- Opdracht 7: Verander je eetgewoontes stap voor stap
- Opdracht 8: Weeg jezelf + middelomtrek meten

STAP 4

BEREID JE VOOR OP MOEILIJKE MOMENTEN (WEEK 4)

- Opdracht 9: Omgaan met moeilijke momenten
Tips voor het omgaan met moeilijke momenten
- drukke dagen (te weinig eten), - feestjes (alcohol).
- Opdracht 10: Weeg jezelf + middelomtrek meten

STAP 5

ZORG VOOR VOLDOENDE ONTSPANNING (WEEK 5)

- Opdracht 11: Wat ontspant jou?
- Opdracht 12: Weeg jezelf + middelomtrek meten

STAP 6

EVALUEER JE RESULTATEN (WEEK 6)

- Opdracht 13: Evalueren wat heb je al bereikt? Wat gaat er goed?

STAP 7

SLAAP JE VOLDOENDE? (WEEK 7)

Opdracht 14: Slaap je voldoende?

Tips om beter te slapen

Opdracht 15: Weeg jezelf + middelomtrek meten

STAP 8

BLIJF JEZELF MOTIVEREN (WEEK 8)

Opdracht 16: Tips om gemotiveerd te blijven

STAP 9

OMGAAN MET EEN TERUGVAL (WEEK 9)

Opdracht 17: Omgaan met een terugval

Tips voor het omgaan met een terugval

Opdracht 18: Weeg jezelf + middelomtrek meten

STAP 10

LEER OM ZELF TE VARIËREN MET RECEPTEN (WEEK 10)

Opdracht 19: Maak een gezonde hoofdmaaltijd

STAP 11

NEEM JE TRAININGSRESULTATEN ONDER DE LOEP (WEEK 11)

Opdracht 20: Evalueer je trainingsresultaten

Opdracht 21: Weeg jezelf + middelomtrek meten

STAP 12

BLIJF JE LEEFSTIJL DOORZETTEN (WEEK 12)

Opdracht 22: Evalueer je resultaten + stel nieuwe doelen

PROGRESSIEKALENDER

Met een progressiekalender kun je op een eenvoudige manier je gewicht en middelomtrek bijhouden.

We raden je aan om niet alleen naar je gewicht en middelomtrek te kijken, maar je ook vooral te richten op hoe het met je gedragsdoelen en je fitnessprogressie gaat.

	GEWICHT	MIDDELOMTREK
Week 1	... kg	... cm
Week 2	... kg	... cm
Week 3	... kg	... cm
Week 4	... kg	... cm
Week 5	... kg	... cm
Week 6	... kg	... cm
Week 7	... kg	... cm
Week 8	... kg	... cm
Week 9	... kg	... cm
Week 10	... kg	... cm
Week 11	... kg	... cm
Week 12	... kg	... cm

STAP 1

OPDRACHT 1

BRENG JE MOTIVATIE IN KAART

Het toewerken naar meer spiermassa kost energie en motivatie.

De eerste stap is dan ook om je motivatie in kaart te brengen. Als je gemotiveerd bent is het vaak makkelijker om je doel te halen. Het beantwoorden van de volgende vraag helpt je hierbij:

Wat is jouw belangrijkste reden om je doel te halen?

Ik wil spiermassa aankomen omdat:

STAP 1

OPDRACHT 2

BRENG JE MOTIVATIE IN KAART

Hoeveel kilogram wil je aankomen en binnen hoeveel maanden?

Ik wil ... kg spiermassa aankomen binnen ... maanden.

* We raden je aan om niet meer dan een kilogram per maand aan te komen. Er is namelijk een limiet aan hoeveel spiermassa je kunt opbouwen.

STAP 1**OPDRACHT 3****WEEG JEZELF + MIDDELOMTREK METEN**

Om na te gaan hoeveel je bent aangekomen is het belangrijk om je gewicht en middelomtrek te meten. Vul je gewicht en middelomtrek in de progressiekalender

WEGEN

Weeg jezelf in de ochtend nadat je het toilet hebt bezocht en voordat je hebt ontbeten.

MIDDELOMTREK METEN

- Meet de middelomtrek ten hoogte van je navel tussen de onderkant van de onderste rib en de bovenkant van het bekken. Wikkel een meetlint om dit deel van je romp.
 - Blaas je adem uit.
- Lees vervolgens je middelomtrek af.

Merk je dat na 2 weken dat je na 2 weken niet aankomt of te snel aankomt Dan kan het zijn dat je toch iets meer of minder eet dan je nodig hebt. Neem dan contact op met erik@fit.nl

FITNESSPROGRESSIE

Heb je als doel om zo veel mogelijk spiermassa op te bouwen. Dan is het raadzaam om ook je fitnessprogressie bij te houden. Als je namelijk over een bepaalde periode niet sterker wordt dan betekent dat je waarschijnlijk ook geen spiermassa opbouwt.

Je fitnessprogressie kun je eenvoudig bijhouden in een app of een Exceldocument. Dit doe je door bij elke oefening, het aantal series, het aantal herhalingen en per serie het gewicht op te schrijven.

STAP 2**OPDRACHT 4****HOUD JE VOEDING BIJ IN EEN APP**

Voordat je gelijk van start gaat, is het verstandig om allereerst je voeding bij te houden in een app of een eetdagboek. Je zult misschien denken “maar ik kan toch gelijk het schema gaan volgen?” Ook al is het een goed schema, toch raden we dit af. Het belangrijkste is om eerst inzicht te krijgen in je huidige eetgewoontes, om te zien wat er beter kan. Anders val je vroeg of laat weer terug; je kunt immers niet eeuwig een schema aanhouden.

Vervolgens verander je je eetpatroon stap voor stap. Dit werkt vaak veel beter dan een rigoureuze ommezwaai.

OPDRACHT: HOUD EEN EETDAGBOEK BIJ

Begin vanaf morgen met het aanleggen van een eetdagboek. Beschrijf gedurende 5 dagen wat en hoeveel je at of dronk, en in welke situatie. Kies hiervoor 2 weekenddagen en 3 doordeweekse dagen.

Je kunt ook een app zoals [Mijn Eetmeter](#) of de [FIT-app](#) gebruiken om je voeding te loggen.

STAP 2

OPDRACHT 5

WEEG JEZELF + MIDDELOMTREK METEN

Vul je gewicht en middelomtrek in op de progressiekalender.



STAP 3

OPDRACHT 6

SPOOR JE VALKUILEN OP

Pak je eetdagboek of de invoer in de voedingsapp erbij. Vallen je al zaken op in je eetpatroon? Welke eetmoment(en) eet je bijvoorbeeld te weinig of te veel? Weet je niet precies op welke vlakken je eetpatroon gezond is?

Dan is het handig om de voorbeeldschema's er bij te pakken.

Doe je aan krachtsport en/of eet je weinig tot geen dierlijke producten, dan is de eiwitname een belangrijk aandachtspunt.

Wat zijn je zwakke punten?

Voorbeeld: "Ik zou nog kunnen ontbijten om meer te eten".

Schrijf hier maximaal 3 punten op die je wilt gaan veranderen:

-

-

-

*Het kan ook zijn dat je door het loggen van je voeding bewuster omging met wat je at en dronk en daardoor weinig ongezonde keuzes maakte. Maar waarschijnlijk weet je wel uit het verleden wat je mogelijke valkuilen zijn.

Wat zijn de sterke punten?

Daarnaast is het ook goed om te bekijken wat je al goed doet. Schrijf hier 3 punten op waarvan je weet dat ze geen verbetering nodig hebben:

STAP 3**OPDRACHT 7****VERANDER JE EETGEWOONTES
STAP VOOR STAP**

De volgende stap is om je voedingspatroon meer af te stemmen op je doel om aan te komen. Wij raden het aan om dit stapje voor stapje te doen.

Het is hierbij handig om de voorbeeldschema's erbij te pakken en je gelogde voeding af te zetten tegen deze voorbeeldschema's. Zo krijg je ook een goed beeld van hoe gezond je voedingspatroon is en of je te veel of te weinig eet.

WELKE EETGEWOONTEN WIL JE VERANDEREN?

Wij raden het aan om hoogstens 2-3 eetgewoonten per keer aan te pakken. Gebruik hiervoor de voorbeelddagmenu's als inspiratie. Kies wel een maaltijd die bij jou past.

Bijvoorbeeld: Om meer te eten ga ik voortaan ontbijten en kies ik: ontbijt dag 3, 5, 14 en 7.

* Ben je niet gewend om te ontbijten dan helpt het om eerst met een klein ontbijt te beginnen.

HET BELANG VAN HET VOLGEN VAN JE DOELEN

Een belangrijke manier om te weten hoe het met de weg naar je opgestelde doel gaat is door je gedragsdoelen te monitoren. Zo word je je bewust van wat je goed doet en wat beter kan. Dit geeft meer zelfinzicht en controle.

Je kunt je gedrag eenvoudig monitoren door een lijst te maken van je gedragsdoelen en deze uit te printen (zie pagina 14). Of schrijf je gedragsdoelen op een papier en hang dat op een plek waar je dagelijks komt. Bijvoorbeeld op de koelkast. Elke dag geef je kort aan hoe het is gegaan.

Voorbeeld:

Gedragsdoel 1: Voortaan ontbijt ik met magere kwark en 3 eetlepels muesli

Dag 1: gelukt, Dag 2: gelukt, Dag 3: gelukt

BELONEN WERKT MOTIVEREND

Daarnaast werkt het vaak motiverend om je gedrag te belonen. Stel je hebt een doel gehaald (bijvoorbeeld 2 weken vol gehouden) beloon jezelf dan met iets leuks. Dit voelt misschien wat kunstmatig, maar je zult waarschijnlijk merken dat je op een gegeven moment ook meer beloning voelt van het feit dat je sterker wordt/spiermassa opbouwt en je fitter voelt.

Voorbeelden van zaken om jezelf mee te belonen

- Een leuke film kijken in de bioscoop
 - een leuk dagje weg
 - etc.

Wat zijn jouw doelen?

Gedragdoel 1: Voortaan ga ik

Beloning na ... weken: ...

Gedragdoel 1: Voortaan ga ik

Beloning na ... weken: ...

Gedragdoel 1: Voortaan ga ik

Beloning na ... weken: ...

HET MONITOREN VAN JOUW DOELEN.

Voeg je gedragsdoelen toe aan een lijst om ze zo dagelijks te kunnen monitoren; vink ze dagelijks af wanneer je ze gehaald hebt.

Dit kan je doen door het te beoordelen met een emoticon:



Heb jij gedragsdoel 1 behaald?

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6
Dag 7	Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12
Dag 13	Dag 14	Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18
Dag 19	Dag 20	Dag 21	Dag 22	Dag 23	Dag 24
Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28	Dag 29	Dag 30

Heb jij gedragsdoel 2 behaald?

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6
Dag 7	Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12
Dag 13	Dag 14	Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18
Dag 19	Dag 20	Dag 21	Dag 22	Dag 23	Dag 24
Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28	Dag 29	Dag 30

Heb jij gedragsdoel 3 behaald?

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6
Dag 7	Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12
Dag 13	Dag 14	Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18
Dag 19	Dag 20	Dag 21	Dag 22	Dag 23	Dag 24
Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28	Dag 29	Dag 30

STAP 3

OPDRACHT 8

WEEG JEZELF + MIDDELOMTREK METEN

Vul je gewicht en middelomtrek in op de progressiekalender.

Merk je dat na 3 weken niet bent aangekomen of teveel aankomt. Dan kan het zijn dat je toch iets meer of minder eet dan je nodig hebt. Ik raad het dan aan om iets meer of iets minder te eten.



STAP 4

OPDRACHT 9

OMGAAN MET MOEILIJKE SITUATIES

Het veranderen van je gedrag gaat vaak namelijk niet zonder slag en stoot. Het is normaal om tegen lastige situaties aan te lopen.

Deze moeilijke situaties hoef je niet vermijden, maar het is wel verstandig om van tevoren te bepalen aan wat je gaat doen. Wat je hierbij helpt is om te zorgen dat je goed bent voorbereid.

TIPS VOOR HET OMGAAN MET MOEILIJKE MOMENTEN

Hieronder vind je een overzicht van handige tips om met verschillende lastige situaties om te gaan waarin je risico loopt op dooreten.

ALCOHOL DRINKEN OP FEESTJES

Veel mensen vinden het lastig om niet te veel alcohol te drinken tijdens feestjes.

Om te voorkomen dat je teveel drinkt helpt het o.a. om van tevoren te bepalen hoeveel je gaat drinken en vooral ook rustig te drinken. Daarnaast is het goed om de mensen in je omgeving in te lichten. Zo kunnen ze rekening met je houden.

DRUKKE DAGEN

Een andere situatie waarbij veel mensen het lastig vinden om voldoende te eten zijn drukke dagen. De onderstaande tips helpen om tijdens een drukke dag niet te veel tijd kwijt te zijn aan het voorbereiden van eten.

- **Kook voor meerdere dagen. Kook bijvoorbeeld voor een extra persoon en bewaar de maaltijd in een bakje.**
 - **Leg een voorraad aan op je werk van gezonde snacks en basisproducten, zodat je daar niet in de verleiding komt om iets uit de kantine te halen of op traktaties van collega's in te gaan.**
 - **Bereid je eten in de ochtend of de avond van tevoren voor.**

OP VAKANTIE

Veel mensen vinden het lastig om hun spiermassa vast te houden tijdens vakanties. De volgende tips helpen je om tijdens een vakantie niet helemaal terug te vallen.

- **Wijk het liefst niet te veel af van je oude eetpatroon.**
 - **Blijf voldoende eiwitten eten**
 - **Matig met alcohol en drink voldoende water.**

Het is niet erg als je niet precies weet wat voor jou een moeilijk moment is. In dat geval is het handig om een weekje een voedingsdagboek bij te houden. In dit artikel lees je hier meer over: [fit.nl/mindset/eetgewoontes-eetdagboek](https://www.fit.nl/mindset/eetgewoontes-eetdagboek)

Wat is voor jou een moeilijk moment?

Bijvoorbeeld: Een verjaardagsfeestje, Als ik druk ben.

Moment 1: ...

Wat gaat er op zo'n moment door je hoofd?

...

Hoe reageer je op zo'n moment ?

...

Moment 2: ...

Wat gaat er op zo'n moment door je hoofd?

...

Hoe reageer je op zo'n moment ?

...

Moment 3: ...

Wat gaat er op zo'n moment door je hoofd?

...

Hoe reageer je op zo'n moment ?

...

WAT GA JE DE VOLGENDE KEER ANDERS DOEN?

Nu weet je hopelijk wat voor jou lastige momenten zijn die ongezond gedrag uitlokken. Ten slotte is het handig om je van tevoren voor te bereiden op een lastige situatie. Ik raad je aan om dit te doen via een als-dan-plan. Een als-dan-plan stel je als volgt op:

Bijvoorbeeld: “**Als** ik 3 biertjes heb gehad **dan** drink ik daarna alleen nog cola light of Spa rood”.

Wat ga je de volgende keer anders doen?

Moment 1: ...

Als ik in situatie x ... beland doe ik y ...

Moment 2: ...

Als ik in situatie x ... beland doe ik y ...

Moment 3: ...

Als ik in situatie x ... beland doe ik y ...

Tip: voeg ook deze doelen weer toe aan je lijst met zaken om te monitoren.

STAP 4

OPDRACHT 10

WEEG JEZELF + MIDDELOMTREK METEN

Vul je gewicht en middelomtrek in op de progressiekalender.



STAP 5

OPDRACHT 11

WAT ONTSPANT JOU?

Te weinig ontspanning kan ervoor zorgen dat je een motivatiedip krijgt en minder gefocust bent op je doel. Dit is eigenlijk ook wel logisch, want de boog kan niet altijd gespannen staan. Hoe zit het met jouw ontspanning en wat zorgt voor stress?

Welke drie dingen ontspannen jou?

Activiteit 1:

Activiteit 2:

Activiteit 3:

Welke drie dingen geven jou de meeste stress?

1:

2:

3:

Kan je hier wat aan veranderen? Zo ja, wat ga je er aan doen?

...

STAP 5

OPDRACHT 12

WEEG JEZELF + MIDDELOMTREK METEN

Vul je gewicht en middelomtrek in op de progressiekalender.



STAP 6

OPDRACHT 13

EVALUEER DE RESULTATEN

De volgende stap is je resultaten evalueren. Hoe gaat het met je opgestelde gedragsdoelen?

Evalueer je doelen

Wat is je huidige gewicht?

...

Wat is je huidige middelomtrek?

...

Hoe gaat het met je progressie in de sportschool? Ben je sterker geworden?

...

Evalueer je gedragsdoelen

Gedragsdoel 1: Hoe vaak is het gelukt om je er aan te houden?

...

Gedragsdoel 2: Hoe vaak is het gelukt om je er aan te houden?

...

Gedragsdoel 3: Hoe vaak is het gelukt om je er aan te houden?

...

Merk je dat het steeds makkelijker gaat met het behalen van je gedragsdoelen?
Dan is het tijd om een nieuw gedragsdoel op te stellen.

Welke nieuw gedragsdoel ga je stellen? Dit mag er ook meer zijn dan 1. Ik raad
het aan om het weer bij 2-3 doelen te houden.

Welke nieuw gedragsdoel ga je opstellen?

Nieuw gedragsdoel:

...

Voeg ook dit nieuwe doel toe aan je lijst om te monitoren en blijf ook eerdere
opgestelde gedragsdoelen monitoren.

Is het niet gelukt om aan je doelen te houden, wees niet getreurd. Het kan zijn
dat het doel wat te hoog gegrepen is. Een oplossing is om het doel wat kleiner
te maken.

Wij raden het aan om dit doel nog een keer op te stellen en de voortgang
hiervan te monitoren.

STAP 7

OPDRACHT 14

SLAAP JE VOLDOENDE?

Voldoende slapen is belangrijk voor het op peil houden van je motivatie en het opbouwen van spiermassa. Een volwassen persoon heeft ongeveer 7,5 tot 8,5 uur slaap nodig per nacht.

Om na te gaan of je voldoende slaapt zijn de volgende vragen belangrijk:

Hoeveel uur slaap je ongeveer per nacht?

Ik slaap ... uur per nacht

Ik voel met wel / niet uitgerust.

Merk je dat je niet voldoende uitgerust bent overdag, dan kun je baat hebben bij de tips op de volgende pagina.



- Houd regelmatige bedtijden aan; sta vooral op dezelfde tijd op. In het weekeinde mag het tijdstip van opstaan maximaal anderhalf uur verschuiven ten opzichte van het tijdstip door de week.
- Bewaar het bed om te slapen of te vrijen. Ga pas naar bed wanneer je je slaperig voelt, en stap even uit bed wanneer het slapen niet lukt.
- Beperk het lezen in bed tot maximaal dertig minuten en zorg dat wat je leest of kijkt niet te spannend of boeiend is.
- Ontspan voor het slapen gaan; bouw je dag af en vermijd ongeveer een uur voor het slapen gaan inspannende geestelijke en lichamelijke activiteiten.
- Een dutje 's avonds is af te raden. Een kort dutje overdag (maximaal 30 minuten) is geen probleem als het je nachtslaap niet verslechtert.
- Draai de wekker om zodat je er niet steeds op kunt kijken. Het steeds zien van de tijd kan onrust geven.
 - Vermijd cafeïne (koffie, thee, chocola, etc.) na 18.00 uur.
 - Gebruik alcohol niet als slaapmutsje.
- Begin de dag met voldoende licht en beweeg regelmatig overdag.
 - Zorg voor warme voeten als je in bed ligt.
 - Neem een warm bad (zo'n twee uur voor je gaat slapen).
- Slaap niet te vaak uit. Als je structureel te lang slaapt, kan dat ten koste gaan van je ritme. Het bed is bedoeld om in te slapen, maar overdrijf hier niet mee en behoud wel je dag- en nachtritme. Het is beter om eerder naar bed te gaan, dan te laat er uit.

WELKE TIP(S) GA JIJ UITPROBEREN?

Zie je hierboven tips die je wilt toepassen, formuleer deze als een gedragsdoel en voeg ze toe aan je lijst met zaken om te monitoren. Zo kun je eerder opmerken of je terugvalt in een oude gewoonte.

Bijvoorbeeld:

Voortaan lees ik na 22.00 niet meer op mijn telefoon.

STAP 7

OPDRACHT 15

WEEG JEZELF + MIDDELOMTREK METEN

Vul je gewicht en middelomtrek in op de progressiekalender.



STAP 8**OPDRACHT 16****HOE BLIJF IK GEMOTIVEERD?**

Je bent al een tijdje bezig met je doel om aan te komen, maar je merkt dat je motivatie minder wordt. Hieronder lees je 6 tips die je helpen om gemotiveerd te blijven:

TIP 1: VRAAG JEZELF NOG EENS AF HOE BELANGRIJK JE JE DOEL VINDT

Allereerst is het belangrijk om jezelf weer af te vragen hoe belangrijk je doel is. En vooral ook doe je het vooral voor jezelf, of doe je het meer voor een ander.

Het is namelijk veel lastiger om je doel te halen als je er zelf diep van binnen niet achter staat. Heb je vooral het gevoel dat je sport of af moet aankomen omdat je de overtuiging hebt dat je aan een bepaalde norm moet voldoen? Denk aan: "ik moet fitnesssen, want iedereen doet het". Terwijl je liever gitaar zou gaan spelen. In zo'n geval doe je het dus meer voor een ander.

Daarnaast kan het zo zijn dat op dit moment andere dingen in je leven meer prioriteit hebben en dat je motivatie om aan te komen en spiermassa op te bouwen daardoor wordt verzwakt.

TIP 2: ZORG VOOR REALISTISCHE VERWACHTINGEN

De tweede reden dat kan zorgen voor een motivatiedip is wanneer je verwachtingen niet aansluiten bij wat realistisch is. Binnen 2 maanden is het bijvoorbeeld niet mogelijk om veel spiermassa op te bouwen. Hier gaan jaren overheen.

TIP 3: RUIM DE OBSTAKELS ZOVEEL MOGELIJK UIT DE WEG

De derde tip is om te onderzoeken welke obstakels je ervaart. Heb je bijvoorbeeld te hoge verwachtingen, ontspan je te weinig, of slaap je slecht? Of heb je het heel druk op je werk?

Het is belangrijk om deze obstakels zoveel mogelijk uit de weg te ruimen. Wat zijn mogelijke oplossingen om deze obstakels mee op te ruimen?

TIP 4: BLIJF ZORGEN VOOR QUICK WINS

Zoals ik al eerder aangaf is het opbouwen van spiermassa een meerjarenplan. Het is dan ook aan te raden om er voor te zorgen dat er quick wins te behalen zijn. Wat je hierbij helpt is om week en maand doelen op te stellen.

TIP 5: ZORG VOOR EEN PASSEND TRAININGSSHEMA

Je kunt wel voldoende eten, maar als je trainingsschema niet goed is opgebouwd dan is het alsnog mogelijk dat je weinig tot geen spiermassa opbouwt.

Ook kan het zijn dat je de lat te hoog gelegd hebt. Je kunt beter 2 keer per week sporten en het vol kunnen houden dan 4 keer per week en het niet vol houden.

Meer weten over hoe je een goede training kunt opbouwen lees je terug in de FIT.methode.

TIP 6: ZORG VOOR VOLDOENDE RUST EN ONTSPANNING

Rust en ontspanning zijn heel belangrijk om gemotiveerd te blijven. Een belangrijke tip is dan ook om te zorgen dat je voldoende ontspant en goed slaapt.

WELKE TIP(S) GA JIJ UITPROBEREN?

Zie je hierboven tips die je wilt toepassen, formuleer deze als een gedragsdoel en voeg ze toe aan je lijst met zaken om te monitoren. Zo kun je eerder opmerken of je terugvalt in een oude gewoonte.

STAP 9

OPDRACHT 18

WEEG JEZELF + MIDDELOMTREK METEN

Vul je gewicht en middelomtrek in op de progressiekalender.



STAP 9

OPDRACHT 17

OMGAAN MET EEN TERUGVAL

Je hebt vast wel eens gemerkt dat je ondanks je goede voornemens toch weer je oude, ongewenste gedrag vertoont. Je begint vaker maaltijden over te slaan, je drinkt meer dan je je had voorgenomen, of je gaat minder vaak naar de sportschool omdat je het gevoel hebt dat je te druk bent met andere dingen.

De volgende 3 tips helpen je om na een terugval de draad weer op te pakken.

TIP 1: VEROORDEEL JEZELF NIET

Wat ten eerste van belang is, is jezelf niet om een misstap te veroordelen. Het is namelijk menselijk om terug te vallen.

TIP 2: RICHT JE OP DE VOORDELEN VAN HET GEWENSTE GEDRAG

De tweede stap is om jezelf af te vragen wat de voordelen zijn van het gewenste gedrag. Stel je eet wel genoeg om spiermassa op te kunnen bouwen en je gaat wel naar de sportschool. Wat levert je dat allemaal op? Richt je hierbij ook op korte termijn voordelen.

Bijvoorbeeld ik voel me vaak fitter als ik ben wezen sporten.

TIP 3: STEL KLEINE DOELEN OP OM WEER SUCCESSEN TE ERVAREN

Stel je bent 3 weken niet meer naar de sportschool geweest, dan kan je er als een berg tegenop zitten om weer te gaan beginnen.

Om weer in het ritme te komen helpt het om een laagdrempelig doel op te stellen. Bijvoorbeeld: “De eerste training doe ik maar 2 of 3 oefeningen, daarna kijk ik hoe ik me voel”.

Dit geldt ook bij andere gedragsdoelen die ertoe zullen leiden dat je spiermassa zult opbouwen. Richt je vooral op kleine doelen zodat je weer succeservaring op doet.

HOE VOORKOM IK EEN TERUGVAL?

Daarnaast is het handig om voor jezelf na te gaan hoe je de volgende keer een terugval eerder kunt voorkomen. Wat je hierbij helpt is om te onderzoeken wat voor jou waarschuwingssignalen zijn.

WAT ZIJN VOOR JOU WAARSCHUWINGSSIGNALEN?

Waarschuwingssignalen zijn seinen die aangeven dat je dreigt terug te vallen. Wanneer je beter weet wat voor jou waarschuwingssignalen zijn kun je op tijd ingrijpen. Het is veel lastiger om je gedrag te controleren wanneer je je heel gestrest voelt dan wanneer je al vroegtijdig ingrijpt.

Voorbeelden van waarschuwingssignalen:

- Slechter slapen
- Minder gestructureerd eten of maaltijden overslaan
 - Minder bewegen
 - Onregelmatig eten
- Minder zin in sporten doordat je te druk bent of minder energie hebt
 - Vaker dingen vergeten
 - Minder focus op je werk

Wat zijn jouw waarschuwingssignalen?

Daarnaast raad ik het aan om in te zoomen op de dingen die al goed gingen. Er zijn namelijk vast al momenten geweest dat het beter ging. Hoe kwam dat? Wat heb je daarvoor gedaan? Dit kunnen ook hele andere situaties zijn waarin je bent teruggevallen maar de draad wel weer hebt opgepakt. Door op deze manier tegen de situatie aan te kijken train je jezelf meer om in oplossingen te denken.

Wat ging er al goed en waardoor kwam dat?

STAP 9

OPDRACHT 18

WEEG JEZELF + MIDDELOMTREK METEN

Vul je gewicht en middelomtrek in op de progressiekalender.



STAP 10

OPDRACHT 19

MAAK EEN GEZONDE HOOFDMAALTIJD

Je wilt waarschijnlijk niet altijd hetzelfde menu blijven eten. Om jou verder te helpen met de kunst van het variëren vind je hier een aantal belangrijke tips.

TIP 1: GEBRUIK GEEN POTJES EN PAKJES MET VEEL TOEGEVOEGDE SUIKER, ZOUT EN OF VET. MAAK LIEVER JE EIGEN SAUS.

- Maak je eigen tomatensaus op basis van gezeefde tomaten en kruiden in plaats van een pastasaus uit een pot te gebruiken. Dit recept zie je ook terug in het Voedingsplan.
 - Maak je eigen satésaus. Zie het recept in de handleiding.
- Kies vaker voor kokosmelk light en roomkaas light in plaats van de reguliere variant van zulke vetrijke zuivelproducten.
- Daarnaast zijn er verschillende specerijen en kruiden die veel smaak geven aan je gerecht, zonder dat ze veel calorieën leveren. Je kunt denken aan kurkuma, gember, knoflook, ui, munt en dergelijke. Ook de kruidenmelanges van Jonnie Boer zijn heerlijk en gezond. Denk bijvoorbeeld aan de kruiden voor curry madras. Deze potjes zijn onder andere verkrijgbaar bij de Albert Heijn.
- Let op met het gebruik van veel boter. Kies liever voor olijfolie of bak& braad vloeibaar.

TIP 2: EET HET LIEFST MINIMAAL 250 GRAM GROENTE OP EEN DAG. JE KUNT ALLE GROENTE BIJ DE HOOFDMAALTIJD ETEN OF DE INNAME SPREIDEN OVER DE DAG.

- Het Voedingscentrum geeft als richtlijn om op een dag 250 gram groente te eten. Een handige tip is om van tevoren te bepalen met hoeveel mensen je gaat eten. Het aantal personen keer 250 is het aantal gram groente dat je nodig hebt in een hoofdmaaltijd.
- Ook kun je er voor kiezen om overdag als tussendoortje of als avondsnaak bij de film wat snacktomaten of wortels te eten.
- Je kunt je brood op verschillende lekkere manieren beleggen met groente. Denk dan aan gegrilde groenten, een tomaat of wat sla op je broodje met hummus.
- Kies bij uitzondering voor groente uit blik of de crème-variant. Hier wordt namelijk vaak vet of zout aan toegevoegd.
- Eet je momenteel nog weinig groente, dan is het handig om het doel op te delen in kleinere haalbare doelen. Begin bijvoorbeeld eerst met 100 gram groente per dag en bouw het stap voor stap op naar 250 gram groente per dag.
- Je zult vast niet al je maaltijden afwegen, dus weet je niet altijd hoeveel groente er precies aan wordt toegevoegd. Het is dan handig om te weten dat 1 opscheplepel ongeveer 50 gram groente bevat. Een ander hulpmiddel is om ervoor te zorgen dat de helft van je bord uit groente bestaat.

TIP 3: ZORG DAT JE AVONDMAALTIJD EIWITRIJK IS

- Een eiwitrijk avondrecept bevat ongeveer 30 tot 40 gram eiwitten.
- Voeg 100-150 gram vis, vlees of vleesvervangers aan je avondmaaltijd. Let bij de vleesvervangers erop dat er niet te veel zout in zit. Tempeh, peulvruchten en tofu zijn daarom producten die wij adviseren om bij voorkeur te nemen. Kies je een vleesvervanger met wat meer zout, let er dan op dat je de rest van de maaltijd niet te veel zout bevat.
- Kies qua koolhydraatbron het liefst voor zilvervliesrijst, zoete aardappelen of volkoren pasta. Neem ongeveer 75-100 gram ongekookte pasta of rijst. Of 200-250 gram aardappelen of zoete aardappelen. Dit is ongeveer 3-5 opschelepels.
- Een keukenweegschaal is handig om te gebruiken, maar niet noodzakelijk.

TIP 4: VARIEER VOLDOENDE

- Varieer door de week heen met 3-4 verschillende groentes. Koop broccoli, spinazie, sperziebonen en tomaten en varieer daarmee door de week.
- Ook raden wij het aan om gedurende de week af te wisselen met rijst, pasta en aardappelen.
 - Ben je geen vegetariër, wissel dan af met vleessoorten en en vis.
 - Ben je vegetariër of veganist, dan kost dat wat meer aandacht om aan voldoende voedingsstoffen te komen. Lees [het artikel](#) van sportdiëtiste Neeke hoe je aan de benodigde voedingsstoffen kunt komen als vegetariër.

TIP 5: BEWAAR JE PORTIE VOOR DE VOLGENDE DAG

- Wanneer je eten overhoudt van je diner van de dag ervoor, dan kun je dat prima de volgende dag als lunch nemen. Het is het wel aan te raden om je eten gelijk op te bergen in een bakje dat je in de koelkast zet. Laat de pan met overgebleven eten dus niet voor je neus staan. Dit verleidt om meer te eten dan je nodig hebt!
- Heb je weinig tijd? Dan is het handig om bijvoorbeeld voor 2-3 dagen hetzelfde te koken. Maak bijvoorbeeld een pasta of een rijstmaaltijd en doe dit in een tupperwarebakje. In de koelkast is het nog 2-3 dagen houdbaar. In de vriezer natuurlijk nog langer. Dit scheelt tijd en bespaart vaak ook geld.

TIP 6: TIPS VOOR EEN SNEL, EENVOUDIG EN GEZOND RECEPT

- Je hebt een lange dag gehad en weinig zin om uren in de keuken te staan. Dat is begrijpelijk. Gelukkig hoeft het helemaal niet veel tijd te kosten om een gezonde maaltijd in elkaar te zetten.
- Maak bijvoorbeeld een volkorenwrap met gestoofde kip/zalm/tonijn/tofu, sla, tomaten en een yoghurt-halvanaisesaus. Dit gerecht kost ongeveer 5 minuten werk.
- Of maak deze heerlijk vega wrap met falafel: <https://www.fit.nl/recept/eiwitrijke-vega-wraps>
- Ook zoete aardappelen kun je in ongeveer 5 minuten opwarmen in de magnetron. Voeg er wat tonijn, spinazie en halvanaise aan toe en je hebt al een smaakvolle maaltijd.
- Ook kost het weinig tijd om een eenvoudige pasta of rijstgerecht in elkaar te zetten.
- Ben je geen fan van koken? Maak het kokkerellen dan voor jezelf leuker door bijvoorbeeld je favoriete serie, een ontspannen nummer of een leerzame podcast of documentaire aan te zetten.

De volgende opdracht is om zelf te variëren. Om na te gaan welke voedingswaarden je ongeveer nodig is het handig om de voorbeeldrecepten uit het Voedingsplan erbij te pakken. Of check www.fit.nl/recepten voor lekkere en gezonde recepten.

Welke maaltijd ga jij koken?

Welke koolhydratenbron kies je en hoeveel gram? (Bijv. pasta / zoete aardappel / rijst)

Welke groente(n) kies je en hoeveel? (Bijv. 200 gram Thaise groentemix)

Welke saus kies je en hoeveel? (Bijv. ik maak een saus van kokosmelk light & curry madras)

Eet je vlees/vis of vega en hoeveel? (Bijv. ik doe er 100 gram kip per persoon bij)

STAP 11**OPDRACHT 20****EVALUEER JE TRAININGSRESULTATEN**

Hoe gaat het met je trainingsresultaten? Boek je nog vooruitgang?
Indien je geen vooruitgang meer boekt, helpt het om jezelf de volgende vragen te stellen:

IK BEN HERSTELD ALS IK AAN DE TRAINING BEGIN

Indien je voldoende hersteld bent dan kan het zijn dat je lichaam gewend is aan je huidige trainingsprikkel. Het is dan handig om de belasting te verhogen bij de spiergroepen waarbij je geen vooruitgang meer mee boekt. Voeg 1 of 2 sets toe aan een spiergroep.

Bijvoorbeeld in plaats van 6 sets voor je borstspieren doe je 8 sets voor je borstspieren.

IK BEN NIET VOLDOENDE HERSTELD ALS IK AAN TRAINING BEGIN

Indien je niet voldoende hersteld bent als je aan een nieuwe training begint dan is het belangrijk om na te gaan waardoor dat kan komen. Er kunnen hier meerdere redenen voor zijn:

- Je traint te zwaar of te lang
 - Je traint te vaak
- De trainingen zijn te kort op elkaar
 - Je ontspant te weinig
- Je slaapt te weinig of de kwaliteit van slaap is onvoldoende
 - Je eet te weinig

Heb je hier vragen over? Stel ze dan gerust in het forum: www.fit.nl/forum

Wat zou bij jou de reden kunnen zijn en wat je hier aan doen?

STAP 11

OPDRACHT 21

WEEG JEZELF + MIDDELOMTREK METEN

Vul je gewicht en middelomtrek in op de progressiekalender.



STAP 12

OPDRACHT 22

**BLIJF JE GEDRAG EVALUEREN +
BIJSTELLEN**

Er zijn al weer 3 maanden voorbij. Het kan zijn dat je je hoofddoel al hebt gehaald of nog op weg bent.

De volgende opdracht is om je huidige gedragsdoelen weer te evalueren. Hoe gaat het met je gedragsdoelen?

Evalueer je huidige gedragsdoelen

Gedragsdoel 1: Hoe vaak is het gelukt om je er aan te houden?

...

Gedragsdoel 1: Hoe vaak is het gelukt om je er aan te houden?

...

Gedragsdoel 1: Hoe vaak is het gelukt om je er aan te houden?

...

Welke nieuw gedragsdoel ga je stellen?

Gedragsdoel:

...

Van de doelen die je niet hebt gehaald. Wat zijn je nieuwe doelen? Ik raad je aan om ook deze doelen toe te voegen aan de lijst om te monitoren

BLIJF JE GEDRAG MONITOREN EN DOELEN STELLEN

Ook de komende maanden raad ik het aan om nieuwe doelen te blijven stellen en deze te blijven monitoren.





12 WEKEN SPIERMASSA STAPPENPLAN

