

DE BASIS VOOR RESULTAAT!

BOOTCAMP
OLDEBROEK

Leer de basis essentials over voeding & training voor het beste resultaat!
Geschreven door [Kenneth van Dorp](#)

Inhoud

Een nieuwe leefgewoonte.....	3
Het doel.....	4
Resultaat.....	5
Valkuilen.....	6
De basis is de energiebalans.....	7
De macronutriënten & Micronutriënten.....	8
Koolhydraten.....	9
Vetten.....	10
Eiwitten.....	11
Kies verantwoord je voedingsproducten uit.....	12
Drinken.....	13
Wat is training?.....	14
Basisprincipes training.....	15
Spierpijn.....	16
Aan de slag!.....	17

Een nieuwe leefgewoonte

Wees voorbereid dat als je een nieuwe leefgewoonte wil aanleren dit nou eenmaal tijd kost. Gun jezelf dan ook deze tijd. Het kost namelijk tijd, energie en moeite om je oude leefpatroon te doorbreken. Vaak weet je niet beter dan deze oude leefgewoonte al jaren te volgen. Het is dus echt een gewoonte.

Wees geduldig

Het probleem is dat je vaak te veel in één keer wil doen. Het is alles of niets. De kunst is om juist kleine stapjes te maken met de grootst mogelijke uitkomst. Bijvoorbeeld: het gebakje op de verjaardag neem ik niet. Ga niet in één keer stoppen met alcohol, frisdrank en pizza op vrijdag. Doe het stap voor stap. Verander je gedrag beetje bij beetje. Als je de ene wijziging onder controle hebt, pak je de volgende aan. Ga stap voor stap te werk en wees geduldig. Doe niet alsof het een wedstrijd is. Geduld is een slanke zaak. Het is belangrijk om telkens te reflecteren op jezelf, vandaar ook de weekevaluatie die je elke week moet invullen en opsturen. Blijf dit doen en blijf kritisch. Is je gedrag in lijn met je doelstelling? Nee? Dan zal er iets veranderd moeten worden.

Terugval

Een terugval hoort bij het proces en ga je sowieso meemaken. De kunst is om na een terugval de draad weer op te pakken en weer verder te gaan. Zie het niet als falen, maar als leermoment. Denk niet 'Ik heb het nu toch al verpest'. Af en toe wat lekker eten is geen schande. Zelfs op dagen dat je meer of anders hebt gegeten dan dat je van plas was, hoef je je er niet meteen druk over te maken. Leer ervan! Misschien kun je je voeding wat anders indelen, zodat je jouw plan beter kunt volhouden. Het is niet die ene misstap die jouw resultaat bepaalt, maar de optelsom van je reacties wanneer jouw plan niet perfect verloopt.

Wat is jouw reactie? Nog meer chips, koeken en/of toastjes pakken? Pak je de volgende dag (of het eerstvolgende moment) de draad weer op? Of wacht je liever tot de magische maandag zich aandient om het weer opnieuw te proberen. Maar ja.. Welke maandag? Daar ben je nog niet over uit.

Kijk niet naar anderen

Ieder lichaam is anders en bij de één gaat het gewoon sneller dan bij de ander. Probeer bij jezelf te blijven en je op jezelf te focussen. Elk beetje resultaat dat jij behaalt moet je van genieten en je motivatie uithalen!

BLIJVEND RESULTAAT? MAAK EEN BLIJVENDE
VERANDERING!

Het doel

Hoe bepaal je doel?

Allereerst is het goed om aan te geven dat geen enkel lichaam hetzelfde is. Wat een ander heeft bereikt wil nog niet zeggen dat dit voor jou ook mogelijk is. Elk reageert anders op bepaalde aanpassingen. Geen enkel lichaam is hetzelfde. Het kan dus zijn dat jouw lichaam meer tijd nodig heeft om een bepaald doel te bereiken dan iemand anders. Stel dus een realistisch doel op, waarbij je ook zeker weet dat het haalbaar is. Houdt er rekening mee dat vallen en opstaan bij het proces hoort.

Jouw gewenste resultaat bereik je in stappen door het opstellen van verschillende soorten doelen. Het duidelijk formuleren van je doelen is dus écht belangrijk, omdat je anders niet weet in welke richting je moet gaan. Alsof je een taxi instapt en zegt: 'Rij maar, het maakt niet uit waarnaartoe!'

Hoe verlies je je doelen niet uit het oog?

Het zou natuurlijk zonde zijn als je je doel compleet uit het oog verliest. Het zou eigenlijk constant in je achterhoofd moeten zitten. Je moet vaak herinnerd worden met het doel dat jij voor ogen hebt. Schrijf het op een briefje en plak deze op de koelkast, zodat je er niet meer omheen kan. Of schrijf het op een kaartje en doe het in je portemonnee, of plak het op je bureau. Herinnering is de sleutel tot succes.

Waar het vaak mis gaat!

De verleidingen op deze aardbol zijn enorm. Bijna op elke hoek van een straat zit wel een cafetaria of snackwinkel. Ook in de supermarkt wemelt het van de verleidende producten, die met allerlei felle en verschillende kleuren en grote koeienletters meteen opvallen. Je bent al verkocht door deze producten voordat je het door hebt. Pure marketing. Bedrijven halen je over door deze slimme truc. Het is zelf wetenschappelijk bewezen. Toch moet je er niet intrappen, maar ja. Je kunt moeilijk een blinddoek om je hoofd binden en dan boodschappen doen. Maak een boodschappenlijstje en haal alleen wat er op het lijstje staat. Niet in huis = niet de verleiding. Klinkt simpel toch?

Nog makkelijker: online shoppen, nog minder verleiding dan als je door de winkel slentert met een karretje en de ongezonde producten je blijven aanstaren. Toch wat 'snacks' in huis? Leg het op een plek waar je het niet vaak ziet. Je moet je voorstellen als je het op een plek legt waar je er elke keer mee geconfronteerd wordt, dat de dwang om iets te pakken groot is (bijv. op het aanrecht). Leg je het ergens neer bovenin de kast achter in de hoek, dan zie je het minder vaak en denk je er dus ook minder vaak aan. Iedereen weet ook wel dat het vaak misgaat bij het toegeven aan bepaalde verleidingen. Het welbekende snoepen of snaaien. Soms is die drang zo erg dat je je gewoon niet kan inhouden. Dit kan allerlei verschillende oorzaken hebben, waarbij emoties ook om de hoek komen kijken.

Resultaat

Het resultaat wordt natuurlijk grotendeels bepaald door je eigen gedrag. Daarom is het belangrijk om kritisch naar je eigen gedrag te kijken en zonnodig aan te passen. Bewustwording is essentieel om uiteindelijk verandering toe te passen.

- Het gedrag dat jij vertoont bepaalt je resultaat;
- Geen resultaat? Kijk eens goed naar je eigen gedrag;
- Zonder bewustwording is verandering onmogelijk;

Op de vorige bladzijde gaven we al aan dat een realistisch doel ontzettend belangrijk is, zodat je gemotiveerd blijft. Als je al gauw merkt dat het niet haalbaar is, dan haak je snel af. Stel voor jezelf een langere termijn doelstelling (bijv. 1 jaar), die je met korte termijndoelstellingen wil gaan behalen (elke week of maand meerdere doelen).

- Realistisch doel stellen, zodat je gemotiveerd blijft;
- Voorkom dat je de negatieve kant op gaat;
- Houdt rekening met je leefsituatie (hoeveel werk je, gezin, hoe vaak kun je sporten?);
- Hoe sterk is je motivatie? Wil je het écht 100% bereiken?;
- Langere termijn doelstelling;
Korte termijn doelstelling.

Voorbeeld lange termijndoelstelling: “Mijn gewicht wil ik het komende jaar verlagen van 90kg naar 80kg, zodat mijn vetpercentage weer op een gezonde waarde zit tussen de 10-20%.

Voorbeeld korte termijndoelstelling: “Ik ga aankomende maand geen frisdrank drinken”.

Je kan ook werken met procesdoelen, deze zou je ook in een stappenplan kunnen verwerken, zodat je uiteindelijk in stappen toewerkt naar het langere termijndoel.

Voorbeeld procesdoelen:

- 1) Lid worden bij een sportclub/vereniging en minimaal 2x per week sporten;
- 2) Maandelijks evaluatie met een coach/trainer over de gang van zaken;
- 3) Ik ga mijn kcal bijhouden voor een x aantal weken;
- 4) Mijn omgeving inlichten over mijn plan, zodat ze mij kunnen ondersteunen daarin;
- 5) Bij elke 2kg die ik kwijt ben, trakteer ik mijzelf op.....(bedenk voor jezelf wat leuks);
- 6) Ik wil 10km wandelen verspreid over de week;
- 7) Op mijn werk de trap nemen i.p.v. de lift;
- 8) Op een verjaardag of feest ‘nee’ zeggen bij het aanbod van een taartje;
- 9) Een sportieve prestatie leveren (5km evenement, Nijmeegse vierdaagse enz.);
- 10) Alcohol vrije maand;

Leer van de momenten als je een keer 'faalt'. Slechte dagen zullen blijven komen, dat is natuurlijk logisch en niet erg. Probeer het positieve zo snel mogelijk weer op te pakken en snel te schakelen. Als jij bijvoorbeeld op woensdag de 'fout' ingaat, probeer het op donderdag weer op te pakken en wacht niet tot de nieuwe week. Dus probeer snel te schakelen.

Valkuilen

Er komen altijd valkuilen op je pad. Zorg dat je deze zoveel mogelijk vermijd om voor het beste resultaat te gaan. Ze zijn op zich best makkelijk te vermijden, maar je moet er wel even bewust van zijn. Hieronder noemen we een aantal valkuilen die je kan tegenkomen tijdens het proces!

Bekijk je keuken

Als je een gezond voedingspatroon wil aanhouden, dan begint dit in de keuken. Of beter gezegd, tijdens de boodschappen. Haal alleen producten in huis die je nodig hebt om je doel te behalen en dus geen producten die het juist kunnen afremmen of verpesten. Als je het niet in huis hebt, kun je ook niet de mist ingaan. Zorg er dus voor dat je met het boodschappen doen je niet laat misleiden!

TIP: Check je ladekastjes en je koelkast eens, zitten daar producten in die je doel in de weg kunnen staan? Zorg dat je ze uit de weg ruimt!

Licht je omgeving in

Ook je omgeving kan een grote rol spelen in het behalen van jouw doel of een gezondere leefstijl toepassen. Het is daarom belangrijk om ze hiervan op de hoogte te brengen. Je omgeving is namelijk je grootste vijand en kunnen je het snelst overhalen tot een bepaalde actie. Denk aan een taartje op een verjaardag, of een wijntje/biertje in het weekend.

Wanneer je ze inlicht over jouw doel en aangeeft dat je graag steun van hen wilt hebben, dan kunnen ze hier ook rekening mee houden en je minder snel die afleiding geven.

Emoties

Sommige mensen noemen zichzelf een 'emotie-eter', of misschien gebruik je het zelf ook? Logisch, want veel emoties gaan ook gepaard met eten. Bij een rottag grijp je soms sneller naar ongezondere snacks, zoals een zak chips. Belangrijk is om je negatieve emoties ervaren, maar focus je er niet teveel op (soms erg lastig). Probeer positieve emoties naar boven te halen die je recent hebt ervaren. Maak bijvoorbeeld een top 3 voor jezelf en benoem op welke momenten je die emoties ervoer. Als je deze positieve momenten herbeleeft, creëert dat weer positieve emoties. Je hebt invloed op je eigen gemoedstoestand en dit vergroot je weerbaarheid. Als je vaker positieve emoties voelt, zul je er sneller weer bovenop komen als je iets negatief ervaart.

Ook positieve emoties zijn gevaarlijk als het gaat om letten op je eten. Bij gezellige of feestelijke momenten staan vaak drank en snacks centraal. Dikker worden gebeurd eigenlijk het snelst in gezellige tijden.

De basis is de energiebalans

Uiteindelijk draait het allemaal om de juiste energiebalans, wat ik ook wel de basis noem. Als je lichaam net zoveel energie (kcal) verbruikt als dat je binnenkrijgt ben je in evenwicht. Er zal geen verandering plaatsvinden in gewicht. Als je lichaam meer energie verbruikt dan dat het binnenkrijgt zakt je gewicht. Als je lichaam meer energie binnenkrijgt dan dat het verbruikt, gaat je gewicht omhoog.



Je kunt je lichaam vergelijken met een weegschaal. Bij verandering in gewicht zal er altijd een positieve of negatieve energiebalans zijn. Is er geen verandering, dan kun je met alle zekerheid concluderen dat je lichaam in balans is en dat het net zoveel energie verbruikt als dat er binnenkomt. Wil je dus verandering, moet je dus kijken naar je energiebalans: welke kant van de weegschaal moet zakken voor verandering.

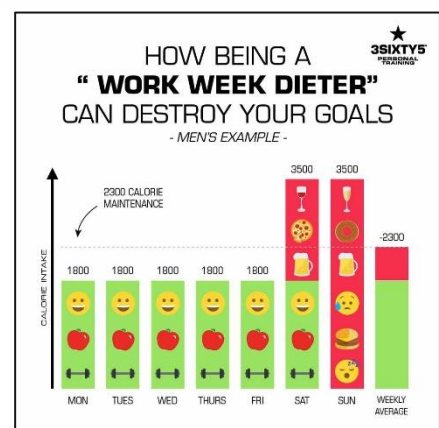
CALORIEËN

De energie die ons lichaam binnenkrijgt of verbruikt drukken we uit in calorieën (kcal). Het is dus goed om te weten hoeveel kcal je lichaam nodig heeft op een dag, en hoeveel je op een dag binnenkrijgt. Als je daar achter bent gekomen kun je de eerste conclusie al trekken of je in het aantal kcal dat je per dag naar binnen werkt al een aanpassing moet doen. In de bijlage (bladzijde...) een handige link om te bereken hoeveel kcal je lichaam ongeveer nodig heeft.

Het bijhouden van de calorieën is soms een hele klus. Tegenwoordig heb je wel verschillende apps die het makkelijker maken, zoals Myfitnesspall en Mijn eetmeter. Maar is het nodig om dit elke dag te doen? Het is een ontzettende handige tool om bewustwording te creëren van de hoeveelheid energie die je naar binnen werkt. Het vereist wel veel discipline. Toch ben ik wel van mening, als je iets écht 100% wil bereiken (bijv. 10kg afvallen), dat je er dan ook volledig voor gaat en dat die discipline er dan is. Anders wil je het niet te graag.

Wat vaak werkt is om het niet per dag, maar per week te bekijken, zoals het overzicht hiernaast. Je neemt dan het gemiddelde van de week. Bij het overzicht hiernaast kun je zien dat 2 'slechte' dagen het gemiddelde zo omhoog trekt dat een hele week voor niks is geweest. Dat is daarom ook een veel voorkomend probleem dat mensen niet 'kunnen' afvallen. Probeer daarom ook slechte dagen binnen je kcal te blijven.

Dit overzicht hiernaast is als voorbeeld voor afvallen. Maar het werkt natuurlijk hetzelfde als je op gewicht wil blijven, of als je wil aankomen (al gaat dat vaak iets makkelijker).



Macronutriënten & Micronutriënten

Voedsel bestaat uit een mix van voedingscomponenten, die in grote of kleine hoeveelheden voorkomen. **Macronutriënten zijn voedingsstoffen die in grote hoeveelheden voorkomen. Dit zijn eiwitten, koolhydraten, vetten en alcohol. Deze macronutriënten bevatten voedingsstoffen en energie voor het lichaam.**

Energie van macronutriënten

Er is een verschil tussen de energie die elke macronutriënt levert, namelijk:

- Koolhydraten: 4 kcal per gram;
- Eiwitten: 4 kcal per gram;
- Vetten: 9 kcal per gram;
- Alcohol: 7 kcal per gram;

Micronutriënten zijn voedingsstoffen die je nodig hebt in kleine hoeveelheden; minder dan een gram. Ze hebben ondersteunende functies in het metabolisme, en leveren zelf geen energie. Micronutriënten zijn onder te verdelen in vitaminen, mineralen, en sporenelementen.

Vitaminen

Vitamines zijn micronutriënten die in het lichaam nodig zijn om co-enzymen te maken. Co-enzymen zijn moleculen die nodig zijn om enzymen hun werking te laten doen. Enzymen zijn stoffen die chemische processen in het lichaam in werking zetten, en dus een belangrijk onderdeel van het metabolisme. Verschillende vitaminen hebben verschillende functies in het lichaam. Heb je een groot tekort aan bepaalde vitaminen, dan kun je vitaminesupplementen nemen om dit aan te vullen.

Mineralen

Mineralen zijn stoffen die een ondersteunende functie hebben in het lichaam, bij veel verschillende processen. Voor een duidelijk overzicht van de functies, zie deze pagina. Mineralen (elementen) die in het lichaam voorkomen zijn bijvoorbeeld calcium, fosfor, kalium, sulfur, sodium, and magnesium.

Sporenelementen

Sporenelementen uit voeding zijn nodig voor een goede groei en werking van het lichaam, en zijn in zeer kleine hoeveelheden nodig. Voorbeelden van sporenelementen bij mensen zijn bijvoorbeeld zink, koper, seleen, kobalt en jodium.

Conclusie

Micronutriënten zijn belangrijk bij veel verschillende functies binnen het lichaam. Hoewel ze geen kilocalorieën bevatten, zijn ze belangrijk bij het goed functioneren van het metabolisme.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energie voor het lichaam. Suikers, zetmeel en vezels zijn vormen van koolhydraten in onze voeding. Per gram leveren koolhydraten 4 kilocalorieën. Gezonde voedingsmiddelen met relatief veel koolhydraten zijn brood, pasta, rijst, aardappelen, fruit en zuivel. Minder gezonde koolhydraatbronnen zijn er genoeg: denk aan koek, snoep en frisdranken.

Over het algemeen geldt dat koolhydraten een efficiëntere energiebron zijn dan vetten. De verbranding van koolhydraten gaat sneller omdat daarvoor minder zuurstof nodig is. En een snelle levering van energie aan de spieren komt de prestaties ten goede.

Na de vertering komen de koolhydraten voornamelijk als glucose in het bloed terecht. Glucose wordt vervolgens snel opgenomen door de (spier)weefsels als energiebron. Hierdoor ontstaat energie die nodig is voor spiersamentrekkingen en andere lichaamsfuncties. Daarom wordt glucose gebruikt bij korte inspanningen. Een ander deel van de glucose wordt als voorraad opgeslagen in de lever en spieren. Bij een positieve energiebalans wordt het opgeslagen als vet.

Energievoorraad bij duursporten

Glucose kan ook tijdelijk als glycogeen in de lever en spieren worden opgeslagen. Zo wordt een voorraad opgebouwd. Die kan van pas komen als je een duurinspanning doet van meer dan 90 minuten. De voorraad koolhydraten in de vorm van glycogeen in het lichaam is echter beperkt. Het lichaam van een niet-sporter kan minder glycogeen opslaan dan dat van een gevorderde sporter ^[1]. Daarnaast kun je door training je spieren leren om efficiënter om te gaan met de energiebronnen.

Hieronder 2 vragen die vaak worden gesteld over koolhydraten.

Maakt koolhydraten je dik?

Nee. Je komt aan in gewicht als je meer calorieën eet dan je nodig hebt en niet direct door het eten van koolhydraten. Je kunt dus prima koolhydraten eten en op gewicht blijven of afvallen, zolang je de inname van koolhydraten afstemt op de gewenste inname van het totale aantal calorieën. Pas wel op met het eten van suikerrijke voeding, omdat je snel veel calorieën binnenkrijgt – je zit van deze snelle koolhydraten minder gauw vol. Kies liever voor complexe koolhydraten zoals brood of pasta.

Hoe effectief is een koolhydraatarm dieet?

Een koolhydraatarm dieet in combinatie met een negatieve energiebalans helpt zeker om snel gewicht te verliezen. Op de korte termijn (1 tot 2 weken) is dit voornamelijk het gevolg van vochtverlies en niet zozeer direct van vetverbranding. Door het weglaten van veel voedingsmiddelen kun je snel een negatieve energiebalans realiseren. Op de lange termijn is dit dieet lastig vol te houden, en bovendien niet het meest gezonde.

Vetten

Vet is een belangrijke bron van energie voor je lichaam. Maar hoeveel vet is gezond en welke vetten kun je het beste kiezen?

Vetten leveren 9 kcal per gram en beschermen je tegen kou door hun isolerende werking op het lichaam. Ze zijn je voornaamste energiebron tijdens rust en langdurige activiteiten. Vetrijke producten hebben vaak een volvette, halfvolle of magere variant. Het kan de moeite waard zijn om voor een halfvolle variant te gaan, want vette producten zorgen er sneller voor dat je aan je maximale gewenste hoeveelheid calorieën zit. Maar als het in balans is met de rest van je voeding, kun je ook voor volvet gaan en word je er niet per se vet van.

Gezonde producten die relatief veel gezonde vetten bevatten, zijn noten, vette vis, avocado, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën. Toch moet je dus ook hier mee oppassen dat je niet teveel inneemt, want het tikt hard aan in het aantal kcal.

Hieronder 3 vragen die vaak worden gesteld over vetten.

Word ik dik van vetten?

Of je aankomt, hangt af van je totale energie-inname. Vet is met 9 kilocalorieën per gram relatief energierijk en een te hoge vetinname zou kunnen leiden tot gewichtstoename. Dit gebeurt alleen als je totale energie-inname hoger is dan je energieverbruik.

Waar kan ik het beste in bakken?

Je kunt het beste bakken in olijfolie, zonnebloemolie, vloeibare margarine of een bak- en braadproduct. Wees zuinig met producten zoals kokosvet, roomboter, hard bak- en braadvet en harde margarine, omdat hier veel meer verzadigde vetten in zitten. Voor het bakken van gehakt en spekjes heb je minder of geen vet nodig, omdat dit vlees van zichzelf al redelijk vet is. Nog beter is een product waar geen calorieën inzitten. Bijvoorbeeld bakspray van PAM. Te koop bij Body & Fit shop. Hiermee kun je veel calorieën besparen!

Welk vlees bevat veel vet?

In varkensvlees en rundvlees zit meer vet dan in kip en vis. Over het algemeen zit in varkensvlees en rundvlees ook meer verzadigd vet. Het advies is om **niet meer dan 500 gram vlees per week te eten**, waarvan maximaal 300 gram rood vlees, zoals rundvlees en varkensvlees, omdat dit te veel verzadigd vet bevat en het risico vergroot op dikke darmkanker

Eiwitten

Eiwitten leveren 4 kcal per gram en hebben verschillende belangrijke functies in het lichaam, variërend van het samentrekken van de spiervezels tot het transporteren van stoffen door het lichaam. Ze zijn het bouw materiaal voor groei en onderhoud en spelen een rol bij de vertering van voeding als enzym. Je hebt ze nodig dus. Producten van dierlijke oorsprong, zoals vlees, vis, gevogelte, eieren en zuivelproducten zijn vaak rijk aan eiwitten. Ook de plantaardige producten kunnen (relatief) veel eiwit bevatten. Voorbeelden hiervan zijn soja (producten), noten, peulvruchten en (volkoren) graanproducten).

Functies van eiwitten

Het lichaam gebruikt de aminozuren uit het afgebroken eiwit om nieuw eiwit op te bouwen. Maar daarbij gaan ook aminozuren verloren. Eiwitten hebben verschillende functies, namelijk:

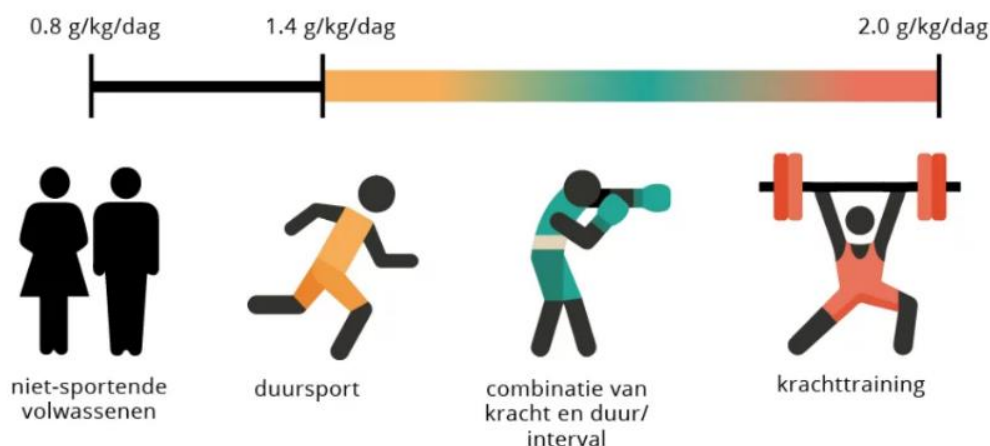
Ze zijn betrokken bij het herstel en de opbouw van lichaamscellen.

- Ze spelen ook een rol bij het transport van stoffen in het bloed en in de cel.
- Alle enzymen zijn van origine eiwitten. Enzymen zijn belangrijk voor veel regelprocessen, waaronder de spijsvertering en afweer.
- Aminozuren zijn voorlopers van neurotransmitters. Deze spelen een rol bij de aanmaak van verschillende stoffen.
- Eiwitten zijn betrokken bij de spieropbouw en het herstel na spierafbraak.

Het lichaam kan aminozuren uit eiwit in eten of uit de spieren vervolgens omzetten in glucose. Glucose is een brandstof voor spiersamentrekking. Wanneer je heel lang niks hebt gegeten of weinig koolhydraten eet, kan het lichaam gedeeltelijk overgaan op de verbranding van eiwitten. Dit is niet aan te raden, omdat je dan spiermassa gaat afbreken.

Hoeveel eiwitten heb je nodig?

De eiwitbehoefte verschilt tussen niet-sporters en verschillende type sporters. Zoals je in de onderstaande tabel kunt aflezen, wordt fanatieke kracht sporters aangeraden meer eiwitten te eten dan niet-sporters. Deze eiwitten zijn namelijk belangrijk voor het spierherstel na een (zware) training. Als duursporter heb je daarom meer eiwitten nodig dan een inactief persoon.



Kies verantwoord je voedingsproducten uit

Hieronder laten we zien wat je dagelijks of wekelijks nodig hebt aan voedingsmiddelen. Je kunt deze als handvatten gebruiken om vorm te geven aan jouw voedingspatroon en om jouw lichaam te voorzien van de voedingsstoffen dat het nodig heeft.

Verantwoorde keuzes:

- ✓ Kies voor verse groente of diepvriesgroente;
- ✓ Kies voor vers fruit of diepvriesfruit;
- ✓ Kies voor bijvoorbeeld volkorenbrood, volkorenrijst, parelgort en verse gele of zoete aardappelen;
- ✓ Kies voor melk, kwark, yoghurt of een sojavarient;
- ✓ Kies voor onbewerkt vlees en natuurlijke vleesvervangers, zoals ei, peulvruchten, tempeh, tofoe of noten;
- ✓ Kies voor water, thee of koffie zonder melk en suiker;
- ✓ Kies voor verschillende soorten oliën;
- ✓ Kies voor verschillende soorten ongezoeten noten en zaden;
- ✓ Kies voor bonen, kikkererwten en linzen, vers of uit blik of pot;
- ✓ Kies voor vette vis, zoals haring, zalm en makreel, liefst duurzaam gevangen, te herkennen aan het MSC-keurmerk.

Dagelijkse norm:

- ✓ Minimaal 250 gram groente;
- ✓ 200 gram fruit;
- ✓ Volkoren graanproducten of aardappelen;
- ✓ Zuivel en/ofzuivelvervangers
- ✓ Onbewerkt vlees of vleesvervangers;
- ✓ Minimaal 2 liter vocht;
- ✓ Zachte en/of vloeibare (bereidings)vetten;
- ✓ Minimaal 15 gram ongezoeten noten

Wekelijkse norm:

- ✓ Peulvruchten
- ✓ Vette vis

Drinken

Zonder dat je het door hebt drink je onbewust veel calorieën weg. Drank verzadigd niet en voor je het weet heb je onnodig veel calorieën binnen. Eet dan liever 3 sinaasappels dan een glas jus d'orange. Drink voornamelijk thee, water & koffie. Eventueel light zou ook kunnen, daar zitten ook geen calorieën in. Crystal clear of een soortgelijk product is ook prima. Check altijd de achterkant!

Probeer over de dag verspreid 2 liter water te drinken. Als je er ook nog bij sport op een dag, mag dit zelfs wel 3-4 liter zijn.

Koffie het liefst zwart drinken. Een klein beetje melk is nog oké (mager/halfvol), maar geen suiker. Dit geldt ook voor thee. Koffie mag 3 tot 4x per dag. Hoe je dit verspreid over de dag zelf, ben je vrij in! Thee kan eigenlijk onbeperkt (mits het zonder suiker/melk is). Mocht je wel suiker/melk toevoegen, houdt dan rekening dat hier extra kcal inzitten. Je moet het dan ergens mee compenseren op de rest van de dag.

En hoe zit het met alcohol?

Alcohol bevat veel kcal; 7kcal per gram. Dat is behoorlijk wat en daarom kun je alcohol ook het beste beperken. Veel alcohol drinken op een feestje is dus een enorme klap op je energieniveau. Drink maximaal 3 glazen per week, het liefst 1 moment in de week (anders overdag minder kcal innemen, zodat je meer kcal overhoudt voor in de avond). Hieronder nog wat tips die ik je wil meegeven als je een alcoholische avond voor de boeg hebt:

- ✓ Drink niet in één keer een krat bier of een fles wijn leeg, maar las pauzes in.
- ✓ Wissel de alcoholische drankjes af met een glas water om je vochtgehalte op peil te houden.
- ✓ Drink drankjes met een lage calorische waarde. Mixdrankjes met light frisdrank. Wodka-cola light bijvoorbeeld.
- ✓ Eet gedurende de dag wat minder door porties te verkleinen of een maaltijd te minderen, zodat je voldoende ruimte overhebt voor de drankjes die jij wilt drinken.
- ✓ Neem een eiwitrijke en vullende snack mee voor als je honger krijgt.

Wat is training?

Trainen doe je om ergens beter in te worden, of dat nou is in kracht, snelheid of juist in lenigheid. Training is met regelmaat en systematisch toedienen van, in omvang en intensiteit toenemende, belastingprikkel (trainingsprikkel) met de bedoeling het prestatievermogen te verbeteren. Je lichaam went heel snel aan een bepaalde belasting. Dat betekent dus dat je elke nieuwe training de intensiteit en/of omvang moet toenemen om je lichaam een trainingsprikkel te blijven geven. Alleen dan ga je vooruitgang boeken en wordt je beter in het geen wat je traint. Je moet jezelf blijven uitdagen, doe je dat niet, dan blijf je op hetzelfde niveau en sta je eigenlijk stil.

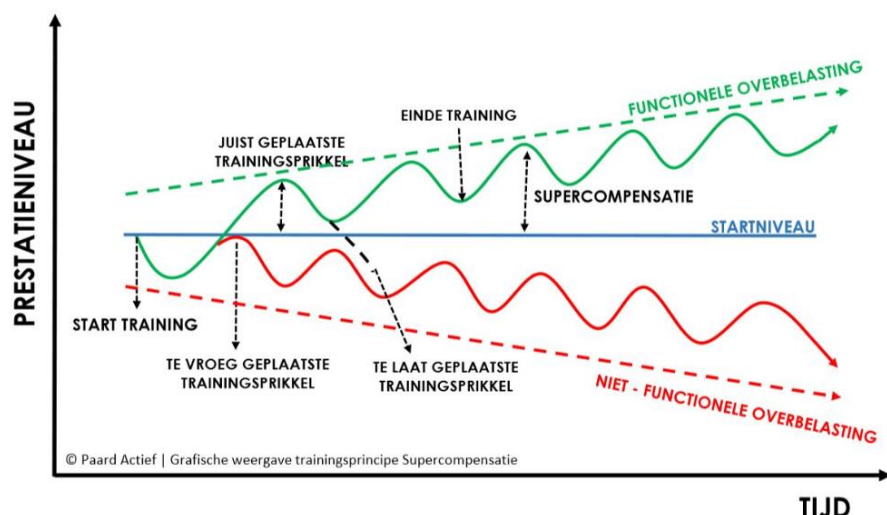
De juiste (trainings)prikkel op het juiste moment toedienen

Dit noemen ze het overload-principe. In het lichaam spelen zich voortdurend allerlei processen af die ervoor zorgen dat je lichaam in evenwicht blijft, dit heet ook wel homeostase. Wanneer er een trainingsprikkel wordt toegediend die deze homeostase tijdelijk kan verstoren zal je lichaam zich gaan aanpassen. Als gevolg van de verstoring worden adaptieve processen in gang gezet, waarna een nieuw evenwicht wordt bereikt. Dit evenwicht ligt echter op een hoger niveau dan voor de trainingsprikkel. Je lichaam past zich elke keer aan waardoor de belastbaarheid van het lichaam elke keer iets hoger wordt.

Supercompensatie

Of de belastbaarheid over een bepaalde trainingsperiode toeneemt hangt niet alleen af van de totale belasting in één training, maar ook van de frequentie van de belasting. We zullen die uitleggen via onderstaande afbeelding. Wanneer je een trainingsprikkel toedient (groene lijn), zal er eerst een vermindering in de belastbaarheid plaatsvinden als gevolg van de verstoring van het fysiologisch evenwicht. Door het ontstaan van vermoeidheid, wordt de belastbaarheid in de loop van de training minder. Na de training gaat je lichaam proberen om het fysiologische evenwicht te herstellen. Dit nieuwe evenwicht ligt op een hoger niveau dan daarvoor, zodat je lichaam de volgende keer bestand is tegen die belasting. Als je dus telkens dezelfde belasting toedient, zal je lichaam hier na een tijdje niet meer op reageren, want het is er tegen bestand. Dit fenomeen noemen ze supercompensatie.

Als er niet binnen een bepaalde periode een nieuwe trainingsprikkel wordt toegediend zal je lichaam terugkeren naar het oude evenwicht. Ook moet je oppassen dat je niet te vroeg een trainingsprikkel toedient, want dan gaat je belastbaarheid alleen maar naar beneden. Als dit enkele keren gebeurt is niet erg, maar wanneer gedurende lange tijd te snel achter elkaar grote trainingsprikkel worden toegediend raakt het lichaam oververmoeid en raak je overtraint.



Basisprincipes training

Om constant vooruit gang te boeken krijg je ook te maken met een aantal basisprincipes. Hieronder benoemen we een aantal basisprincipes die erg belangrijk zijn om rekening mee te houden in jouw eigen trainingen.

Individualiteit

Ieder mens is verschillend (behalve eeneiige tweelingen) en ieder individu zou je als een uniek biologisch systeem kunnen. Kopieer dus niet zomaar de training van de kampioenen of van mensen met een andere lichaamsbouw en trainingservaring. De één behaalt dus ook sneller resultaat dan de ander.

Specificiteit

Een belangrijk trainingsprincipe is specificiteit. Dit houdt in dat het resultaat van een training specifiek is voor de trainingsprikkel. Van een training op een fiets word je over het algemeen niet beter in hardlopen. En van krachttraining voor je benen worden je armen niet sterker. Deze specificiteit geldt niet alleen voor het soort activiteit en de gebruikte spieren, maar ook voor de verschillende energiesystemen waar je lichaam mee werkt. Het gaat er dus om dat je de trainingen zo veel mogelijk aanpast aan de doelstelling.

Reversibiliteit

Dit betekent dat een trainingseffect weer verdwijnt als je minder vaak of helemaal niet meer traint. Net als bij overload gaat je lichaam zich aanpassen aan een bepaald belastingsniveau. Alleen in dit geval zal dit dus een lager belastingsniveau zijn. Zo'n drie maanden na het stoppen van de training zijn bijna alle trainingseffecten weer verloren. Dit geldt voor praktisch alle trainingseffecten, waaronder spierkracht en VO₂max. Door ongeveer 2 keer per week te trainen voorkom je achteruitgang en blijf je op een min of meer constant niveau.

Verminderde meeropbrengst

Dit houdt is dat de toename van de belastbaarheid steeds kleiner wordt in verhouding tot de verrichte trainingsarbeid. Naarmate iemand vorderingen maakt zal diegene steeds dichterbij zijn eigen genetische limiet komen, waardoor verdere progressie steeds moeilijker wordt. Het gevaar hiervan is dat de trainingsintensiteit en – omvang vaak nog verder worden opgevoerd om toch vooruitgang te blijven boeken, waardoor het risico op overtraining wordt vergroot.

Variatie

In plaats van het verhogen van de intensiteit en het vergroten van de omvang, is het vaak beter om meer variatie in te bouwen zodat het lichaam steeds op een andere manier geprikkeld wordt. Je kunt variëren met oefeningen, maar ook met intensiteit.

Trainingsvariabelen

Er kan met verschillende componenten gevarieerd worden om de training aan te passen aan individuele behoeftes. Deze componenten zijn intensiteit, volume, tempo, rust, volgorde van oefeningen en frequentie.

Spierpijn

Spierpijn is een veelvoorkomend verschijnsel bij training en leidt bovendien tot (tijdelijke) afname in prestaties. Iedereen die traint ervaart wel eens spierpijn, of je nou een echte sporter bent of een beginner. Er zijn twee soorten spierpijn te onderscheiden: acute spierpijn en vertraagde spierpijn. Acute spierpijn treedt direct tijdens de training op en duidt op een blessure of beschadiging.

Vertraagde spierpijn treedt pas later na de inspanning op (na 24-48 uur) en kan enkele dagen aanhouden. Deze vorm van spierpijn heeft dus mogelijk effect op een volgende inspanning. De pijn is zowel merkbaar tijdens activatie, als bij aanraking van de spier. Daarnaast ontstaat deze vorm van spierpijn vooral na zware excentrische belasting van je spieren. Meestal de neergaande beweging in een oefening. (met een squat, push-up, pull up het langzaam naar beneden zakken). Hiermee creëer je de meeste spierschade. Vanwege de vertraging in de vertraging in de symptomen heet deze vorm van spierpijn delayed Onset Muscle Soreness (DOMS).

Bij excentrische belasting lever de spier kracht terwijl deze tegelijkertijd wordt uitgerekt. Deze kracht kan zeer hoog oplopen, waardoor er lichte schade kan ontstaan in de structuur van de spiervezels of het bindweefsel eromheen.

Als gevolg van de schade komt er een ontstekingsreactie op gang. Beschadigde structuren worden afgebroken en er trekt vocht de spier in (oedeem). Hierdoor ontstaat er een lichte zwelling in de spier. De piek hiervan valt redelijk goed samen met de piek van de spierpijn.

De combinatie van de ontsteking en zwelling activeren zenuwen in de spier die een pijnlijk gevoel veroorzaken.

Naast een pijnlijk gevoel heeft DOMS ook invloed op de functie van de spier. Onder andere als gevolg van de zwelling in en rondom de spier kan de bewegingsuitslag tijdelijk verminderd zijn. Daarnaast zal de kracht verminderd zijn. Dit kan tot wel 24-48 uur duren, soms zelfs een week! Ook coördinatie verslechterd als gevolg van DOMS. De activatiepatronen vanuit je hersenen veranderen, waardoor er bijvoorbeeld meer co-contractie ontstaat en bewegingen minder efficiënt worden uitgevoerd. Daarnaast is het zelfs mogelijk dat andere spieren, die niet zijn aangedaan, compenseren voor de spieren die beïnvloed zijn door DOMS.

Het is mogelijk om te trainen met spierpijn, dit kan zelfs de klachten wat verminderen. Maar het is wel aan te raden om de belasting iets aan te passen. Toch moet je wel binnen je pijngrens blijven anders kan het leiden tot overbelasting.

Goed om te weten:

spierpijn is geen indicatie of je wel of niet goed hebt getraind. Spierpijn is eigenlijk een vorm van overbelasting. Je hebt je spieren teveel beschadigd en daardoor moet je langer herstellen. Hierdoor kan het zijn dat je de volgende training langer moet uitstellen en dit kan zelfs je vooruitgang vertragen. Helaas is spierpijn niet altijd te voorkomen, vooral als je net begint of je doet iets wat je lichaam niet gewend is.

Aan de slag!

En dan is het nu tijd om actie te ondernemen. Hopelijk hebben we je nu wat meer inzicht kunnen geven over training en voeding en kun je deze informatie nu zelf in de praktijk gaan toepassen, zodat je jouw gewenste doel hiermee kan bereiken.

- **Verleidingen weerstaan lukt niet altijd;**
- **Zoek niet naar perfectie en verbied jezelf ook niets;**
- **Maak bewuste keuzes;**
- **Consistentie is de sleutel tot succes!**

HEEL VEEL SUCCES!