

JOUW ULTIEME QUICK WINS GUIDE

VOOR EEN GEZOND EN FIT LICHAAM!



**FEEL
SO GOOD**

FOOD | LIFESTYLE

AFVALLEN, HET BLIJFT EEN UITDAGING...

Afvallen kan lastig zijn omdat het een combinatie is van verschillende factoren, waaronder dieet, lichaamsbeweging, slaap, stress en gewoonten. Met deze guide helpen we je opweg en delen we welke kleine aanpassingen jij vandaag nog kan doen in jouw leven om de eerste stappen te zetten naar een gezond en fit lichaam!



HET MAAKT NIET UIT HOE VAAK JE EET, WEL HOE REGELMATIG JE EET.

Je hebt het vast wel eens gehoord, je moet 6 keer per dag eten om je stofwisseling actief te houden! Maar wat als ik je vertel dat het niet uitmaakt hoe vaak je eet, maar wel uit hoe regelmatig je eet?

Je lichaam werkt namelijk op een bepaald ritme; bij een onregelmatig eetpatroon eet je op tijden waarbij je lichaam niet is ingesteld op het verteren van voedsel. Hierdoor ervaar je meer honger, produceer je meer insuline dan normaal, heb je hogere bloedglucosespiegels, hogere bloeddruk, hogere productie van het stresshormoon en kan het energieverbruik voor het verbranden van voedsel met 12,5% dalen (ongeveer 5% van je totale energieverbruik!).



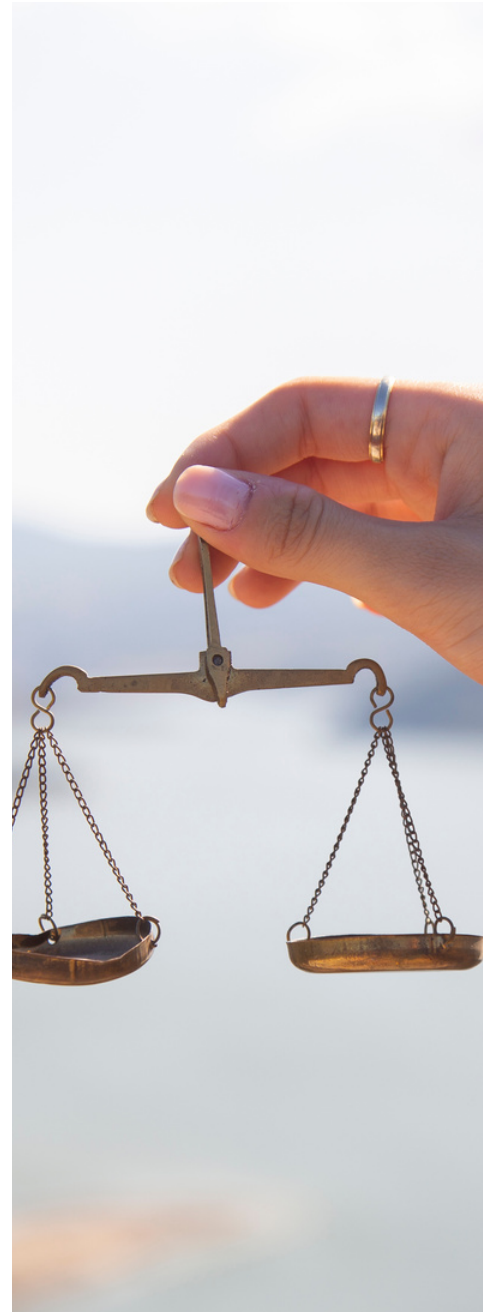
Op **regelmatige tijden eten** is het grootste kado'tje wat je jezelf kan geven. Bepaal dus welke eetmomenten het beste in je leven passen en probeer altijd **een venster van maximaal 2 uur** aan te houden. Mik je dus op ontbijten om 8 uur? Dan is het helemaal oke om tussen 7 en 9 je ontbijt te nemen.

DE ENERGIEBALANS

Er maar één principe dat écht bepaald of je wel of niet afvalt: de energiebalans. Al het eten dat we consumeren bevat energie. Deze energie kan je lichaam gebruiken voor vertering, fysieke activiteit of voor het rust metabolisme.

Eet je meer calorieën dan je verbruikt? Dan kom je aan omdat je lichaam het overschot aan energie opslaat. Verbruik je juist meer dan je eet? Dan wordt de opgeslagen energie gebruikt en val je in gewicht af.

Als je mensen hoort zeggen dat ze zijn afgevallen door koolhydraten uit hun dieet te halen, door Keto te gaan eten of door intermitterent fasting; dat kan, maar alléén omdat deze persoon op die manier minder calorieën heeft binnengekregen dan dat hij/zij heeft verbruikt.



Uiteindelijk bepaalt de energiebalans of je aankomt of afvalt; niet het gehalte aan eiwitten, vetten en koolhydraten van je dieet. Het maakt niet uit of je te veel of te weinig vetten, koolhydraten of eiwitten eet; **krijg je te veel energie binnen? Dan sla je het op.**

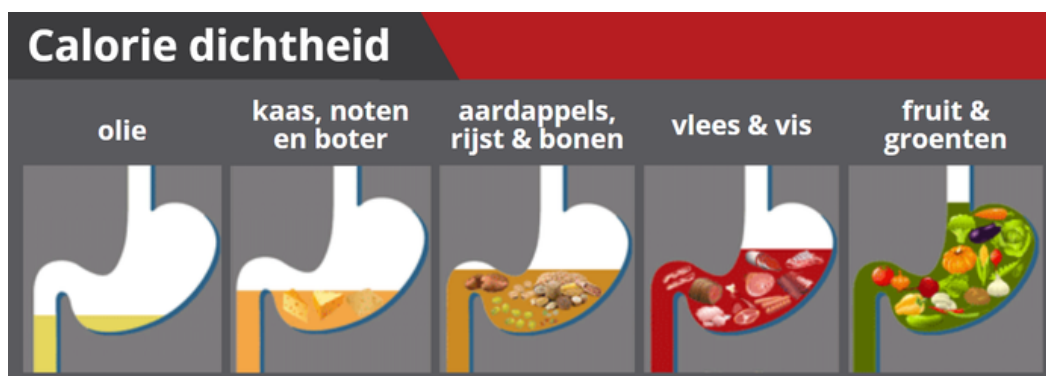


VERMINDER JE HONGERGEVOEL

In je maag zitten allemaal kleine sensoren: deze meten de totale druk die de inhoud van de maag erop uitoefent. Wat deze sensoren niet meten is de calorie-inname. De caloriedichtheid van het voedsel wat je consumeert is een grote bepaler van hoeveel honger je ervaart.



Veel last van honger? Eet voeding met een lage caloriedichtheid en verhoog je vezelinname. Eet veel vlees, vis, groenten en fruit!



Een hoge vezelinname helpt je om vet te verliezen door verhoogde verzadiging, wat diëten makkelijker maakt. Het kan ook het energieverbruik iets verhogen en het energieverbruik verminderen. Een hoge vezelinname wordt in verband gebracht met een grotere diversiteit aan darmbacteriën en minder gewichtstoename in de loop van de tijd.

SLAAP



Slaaptekort maakt je vatbaarder voor stress, heeft ontelbare negatieve effecten op ongeveer elk systeem in je lichaam en het is een grotere hindernis voor krachttraining dan chronische stress. Zo, krijg je al zin om je bed op te zoeken om je slaaptekort te fixen? Mooi! Want iedere verbetering van je slaapkwaliteit (ja ook een klein dutje) verbetert de (atletische) prestatie, herstel en verbetert de controle over je dieet. Het meest effectieve is wel om gewoon meer te slapen per nacht.

Verbeter je slaap:

1. De slaapkwaliteit is beter wanneer je op **vaste tijdstippen slaapt**, hou een venster van maximaal 1 uur aan.
2. Sta op met **fel licht**. Bonus: een daglichtlamp van 10.000+ lux fixt ook meteen je winterdepressie!
3. Vermijd helder licht in de avond.
4. Eet 's avonds koolhydraatrijk en vetarm
5. Drink niet te veel water in de avond
6. Suppleer met melatonine als je niet binnen 20 minuten in slaap komt.
7. Houdt de slaapkamertemperatuur op +/- 19 graden
8. Neem een ontspannen warme douche in de avond (als je fel licht kunt vermijden!)





VOLWAARDIGE VOEDINGSBRONNEN

06

Voedingsstoffen hebben een "TEF", dit is de hoeveelheid energie die in het lichaam wordt gebruikt om de voeding die je tot je neemt te verwerken. Je wilt kiezen voor volwaardige voedingsbronnen omdat de TEF van deze producten een stuk hoger is dan van bewerkte voedingsbronnen. Wanneer we een volkorenboterham met ceddar kaas vergelijken met een witte boterham met een bewerkte kaassoort zien we dat de macro's vrijwel gelijk zijn. Wat wel opvallend is: de TEF van de volkorenboterham is 20% en de witte boterham 11%. Door enkel te kiezen voor onbewerkte voedingsbronnen kun je dus aanzienlijk meer eten. Een volkoren boterham is zelfs al licht bewerkt, dus aardappelen kiezen in plaats van een boterham versterkt dit effect alleen nog maar meer. Echter is er geen vergelijkbaar onderzoek gedaan met volledig onbewerkt voedsel.



Kies zo veel mogelijk voor **onbewerkte producten**, hierdoor zit je niet alleen langer vol maar kun je letterlijk meer eten.

DE WAARHEID OVER VET

Vet eten maakt je niet vet, te veel eten wel. Al die magere producten en producten met 0% vet zijn ontstaan in het Sonja Bakker tijdperk en kunnen we eerlijk gezegd beter in dat tijdperk laten, zéker als je een vrouw bent. Vrouwen voelen zich namelijk veel langer verzadigd wanneer ze ook vetten bij hun maaltijd nemen. Daarnaast zijn hier een paar andere voordelen van het eten van vetten:

1. Vetten zijn goed voor je gezondheid
2. Gunstig voor hormoonproductie (hierdoor beter spierherstel, betere lichaamsvetverdeling, beschermt tegen blessures, verhoogt je metabolisme, en nog veel meer!)
3. Anabole effecten op je lichaam (meer spiergroei en krachttoename)

Heb je veel last van blessures? Het eten van voldoende vetten kan een oplossing voor je zijn.



Voor een goede hormonale gezondheid en prestatie dien je **minimaal 20%** van je totale energie-inname uit vetten te halen. En niet uit de frituur natuurlijk ;)

BEGIN VANDAAG



Welke aanpassingen kan je vandaag doen om jouw eetgewoontes te verbeteren?

Magere melkproducten vervangen door volle producten. Ben je een zoetekauw en ga je dan je yoghurt/kwark met een smaakje missen? Check dan eens calorieloze flavordrops!

Vervang frisdranken en sappen door water en/of calorieloze (fris)dranken.

Leer je eten bereiden met smaakmakers zoals kruiden en specerijen in plaats van sauzen.

Neem voor iedere maaltijd een groot glas water om te zorgen dat je sneller vol zit.

Eén slechte voedingskeuze zorgt er niet voor dat je hele dag/week verloren is, ga gewoon door met hoe je bezig was en pak de bal weer op. Je kan niet altijd perfect eten, je bent geen robot!

When you get better 1% every day, you will be 37 times better than you are today, by the end of this year.

SUCCEES!

Hopelijk heb je na het lezen van onze guide concrete tips gevonden waarmee je aan de slag kunt! Kun je nu geen genoeg krijgen en wil je jezelf nog verder verdiepen in voeding? En het liefst met een eigen coach?

WE GOT YOU!

Onze onderstaande experts helpen je graag bij het behalen van jouw persoonlijke doelen! En omdat one-size doesn't fit all, hebben we de volgende opties voor je:

- **30 min Food&Lifestyle Consult** - calorie (en macrodoelen) bepalen, meten en wegen en kort sparren over persoonlijke verbeteringen op je huidige eet- en leefgewoontes.
- **13 weken Food&Lifestyle Coachingstraject** - 13 weken lang ga je onder begeleiding van je coach aan de slag met het verbeteren van jouw voeding en leefstijl. Je hebt 3 momenten waarin je samenkomt met je coach om te meten en wegen, daarnaast zit je coach 24/7 in je broekzak, want met ons online platform is het áltijd en overal mogelijk om je vragen te stellen. Ohja! En op ons platform vind je recepten, gelijkgestemden én een hele hoop extra informatie over onderwerpen als slaap, stress, micronutriënten, omgaan met sociale gelegenheden, alcohol, en nog veel meer!

Hopelijk spreken we je snel! Meer informatie of een consult plannen met een van onze experts? [Ga naar onze website en maak een afspraak.](#)

COACH SANDER



COACH EMMY



COACH MIRTHE

