

# De Kracht van hypnose, hacks en routine: Hoe je vet kunt verliezen en sterker kunt worden.

*Disclaimer: Ik ben geen trainings- of voedingsexpert. Gebruik dit document als leidraad om zelf mee aan de slag te gaan met gezond verstand. Een voedingscoach of trainer kan je hierin persoonlijk begeleiden.*

## 1. Het hypnotisch geheim: Spierkracht en vetverlies door visualisatie

**Met de kracht van je mind kun je vet verliezen én spierkracht opbouwen.** Dit klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar het wordt ondersteund door wetenschap. Door mentale visualisatie kun je je lichaam trainen zonder daadwerkelijk te bewegen.

### Het Onderzoek

Dr. Guang Yue, een neurowetenschapper aan de Cleveland Clinic, ontdekte hoe krachtig mentale visualisatie kan zijn.

- **Wat werd getest?**

1. Deelnemers werden verdeeld in drie groepen:
  - Groep 1: Fysieke krachttraining.
  - Groep 2: Mentale visualisatie van krachttraining.
  - Groep 3: Geen training (controlegroep).
2. Groep 2 stelde zich dagelijks intensieve oefeningen voor, zoals het buigen van de biceps, waarbij ze zich concentreerden op het aanspannen en ontspannen van spieren.

- **De Resultaten:**

- Fysieke training verhoogde spierkracht met 30%.
- Mentale visualisatie verhoogde spierkracht met 22%.
- De controlegroep bleef gelijk.

De conclusie: **visualisatie activeert dezelfde neurale netwerken in je hersenen als fysieke training.** Hierdoor versterk je je spieren en beïnvloed je je stofwisseling.

**Hoe gebruik je dit voor vetverlies?** Visualisatie kan niet alleen spieren versterken, maar ook je vetverbranding stimuleren. Om dit optimaal te benutten, visualiseer je de volgende drie dingen:

1. **De spieren die je gebruikt, worden sterker.**

- Stel je voor dat je een specifieke oefening doet, zoals een squat of push-up.
- Zie hoe je spieren krachtiger worden en voel ze "werken" in je verbeelding.

2. **Je bruin vet wordt geactiveerd.**

- Bruin vet is als een interne verwarmmer. Stel je voor dat het "aangaat" als een motor die calorieën verbrandt om energie en warmte te produceren.

3. **Wit en oud vet wordt losgelaten en opgelost.**

- Zie hoe het vet in je lichaam smelt en oplost, alsof het wordt omgezet in energie.
- Visualiseer dat je wit vet letterlijk "loslaat" en dat het door je lichaam wordt afgevoerd.

### Hoe visualiseer je effectief?

1. Zoek een rustige plek waar je ongestoord bent.
2. Sluit je ogen en stel je voor dat je krachtige oefeningen doet, zoals:
  - **Deadlift, backsquat, benchpress, pull-ups, burpees, kettlebell swings.**
3. Gebruik al je zintuigen:
  - **Zie:** Jezelf trainen in de sportschool.
  - **Voel:** Je spieren aanspannen en sterker worden.
  - **Hoor:** Het geluid van je ademhaling.
4. Beeld je tijdens de oefening in:
  - Je spieren worden krachtiger.
  - Bruin vet wordt geactiveerd en verbrandt calorieën.
  - Wit vet smelt en verdwijnt.

Doe dit 2-3 keer per dag, bijvoorbeeld 's ochtends, na de lunch en voor het slapen.

→ Gebruik dit voordeel extra door het tijdens het trainen toe te passen!

## 2. De hack: Gebruik ChatGPT als jouw persoonlijke coach

ChatGPT kan jouw voedingsassistent zijn. Door precies en eerlijk bij te houden wat je eet, kun je controle krijgen over je calorie-inname en macro's.

### Stap 1: Bereken je kcal-behoefte.

Vraag aan ChatGPT:

*"Kun je mijn kcal in rust berekenen? Hier is mijn informatie: geslacht, leeftijd, gewicht, lengte en mijn dagelijkse fysieke activiteit\* (zittend, licht actief, matig actief, zeer actief)."*

*\*Zet liever te licht in; de meeste mensen bewegen veel te weinig.*

### Stap 2: Bereken hoeveel je moet eten om af te vallen.

Vraag aan ChatGPT:

*"Hoeveel calorieën moet ik per dag eten om 0,5 kilo per week af te vallen?"*

Je krijgt een calorietekort dat past bij jouw situatie (meestal 500 kcal onder je onderhoudsniveau).

**Stap 3: Houd ALLES bij wat je eet.** Details zijn cruciaal. Vertel ChatGPT elke dag wat je eet en vergeet niets.

Bijvoorbeeld:

*"Ik at 150 gram kipfilet, 200 gram broccoli en 1 eetlepel olijfolie waarin ik de kip bakte."*

**Vergeet niet:**

- Olie en boter waarin je bakt.
- Sauzen, kruidenmixen en kleine tussendoortjes.

- Specifieke merken of producten (bijvoorbeeld: "Energiedrank van merk X met 50 kcal").

Als je een product gebruikt met een voedingslabel, voeg dan de voedingswaarden toe of plak een link naar het product.

Bijvoorbeeld:

"Mijn boter bevat 70 kcal per 10 gram. Hier is de link: [voorbeeldlink]."

**Stap 4: Vraag om je macroverdeling.** Vraag aan ChatGPT:

"Wat zijn mijn macro's voor deze maaltijd? Hoeveel gram eiwitten, vetten en koolhydraten bevat het?"

ChatGPT kan je ook helpen een optimale macroverdeling op te stellen:

- **40% eiwitten:** Voor spierbehoud en verzadiging.
- **30% koolhydraten:** Voor energie en focus.
- **30% vetten:** Voor hormoonbalans en vetverbranding.

### 3. De routine: Dagelijkse gewoontes voor succes

Het geheim van succes is een routine die je volhoudt. Hier is een dagelijks plan:

#### 1. Houd je calorieën bij met ChatGPT.

- Log alles wat je eet, inclusief oliën, sauzen en tussendoortjes.
- Vraag dagelijks naar je totale calorie-inname en macro's.

#### 2. Probeer Time Restricted Eating.

- **Mannen:** Eet binnen 8 uur per dag (bijvoorbeeld tussen 12:00 en 20:00).
- **Vrouwen:** Eet binnen 9 uur per dag (bijvoorbeeld tussen 11:00 en 20:00).

#### 3. Beweeg elke dag.

- Maak dagelijks een stevige wandeling van minimaal 30 minuten.

#### 4. Train 3x per week.

- Doe compound-oefeningen zoals squats, deadlifts en benchpress.
- Voeg HIIT (high-intensity interval training) toe voor snelle vetverbranding.

#### 5. Weeg jezelf dagelijks.

- Doe dit 's ochtends, na het opstaan en voor het ontbijt.

#### 6. Eet puur en onbewerkt. Baseer je maaltijden op:

- Biologische groenten en fruit.
- Biologische noten, pitten en zaden.
- Wild gevangen vis.
- Grasgevoerd vlees.

- Biologische eiwitpoeder indien nodig.
- Beetje biologisch zetmeel zoals zoete aardappel of quinoa.

**7. Weeg je voeding.** Gebruik een keukenweegschaal en wees precies. Een eetlepel olijfolie bevat 120 calorieën, dus kleine details kunnen een groot verschil maken.

### **Waarom deze routine werkt**

Door de kracht van visualisatie, het precies bijhouden van je voeding en een eenvoudige maar effectieve routine, bouw je de perfecte basis voor vetverlies en spieropbouw. Start vandaag en ontdek de kracht van jouw mind en lichaam!

**Aan de slag!**