

ROADMAP

NAAR GEZONDHEID &
PRESTATIEVERMOGEN

RICHARD VAN BEEK

Roadmap naar Gezondheid & Prestatievermogen

Hoe ziet het complete Personal Switch concept eruit en wat zijn nu de achterliggende gedachten van het totale 12 weken programma.

Door Richard van Beek

Belangrijke mededeling:

Dit handboek dient slechts ter informatie en niet voor medisch advies.

DISCLAIMER

Het copyright © van dit e-book is niet vastgelegd door Richard van Beek.

Het is toegestaan om de inhoud van dit e-book te verspreiden op een manier waarvan je met gezond verstand kunt inschatten dat dit voor iemand anders interessant kan zijn.

Ongewenste verspreiding op welke manier dan ook zal **geen** juridische gevolgen hebben. Bij twijfel doen..... 😊

Beste klant,

Gefeliciteerd dat jij de beslissing hebt genomen om deel te nemen aan het 12 weken programma van Personal Switch. Elke beslissing bepaalt de koers van je leven en deze beslissing betekent dat je bewust koers wilt gaan zetten naar de bestemming van gezondheid & prestatievermogen. Daar heb je een routekaart of roadmap voor nodig.

Wat je op welk gebied dan ook wilt bereiken, alles is het resultaat van de manier waarop je denkt, hoe je omgaat met emoties en hoe je handelt op basis van die overtuigingen.

Net zoals (bijna) iedereen merkt, gaat je leven als een bliksemflits voorbij. Persoonlijk vind ik namelijk, dat wij twee levens hebben. Je tweede leven begint op het moment dat je realiseert dat je er maar één hebt.

Mijn tweede leven begon op mijn 30ste levensjaar. Ik ging weer terug naar school, omdat ik eindelijk zeker wist wat ik met de rest van mijn leven wilde gaan doen. Voorzichtig begonnen met een opleiding voor sportmasseur en later zelfs weer fulltime naar school. Alles op het gebied van inspanning, anatomie, fysiologie, bewegingsleer, revalidatie, voetbalconditie nam ik als een spons in mij op.

Ik heb zelf enorm veel tijd, energie en geld gestoken in mijn eigen opleidingstraject. Stages lopen bij grote sportfysiopraktijken, zelf afspraken gemaakt bij de 'snijzalen', het bijwonen van operaties, noem het maar op. Alles doen om zoveel mogelijk kennis te verkrijgen. Toen besepte ik pas dat naar school gaan en nieuwe opleidingen volgen alleen maar meer energie opleverde. Dat had ik in mijn middelbareschooltijd niet echt gehad, zeg maar... echt niet 😊.

In 2000 startte ik als zelfstandig ondernemer mijn eigen sporttherapiepraktijk met als toevoeging mezelf extern verhuren als sporttherapeut aan het betaald voetbal. In 2001 gestart bij Go Ahead Eagles om vervolgens via NAC Breda, Al Jazeera, De Graafschap en Heracles Almelo in juni 2017 te stoppen in het betaald voetbal.

In 2009 en 2010 kwam ik in aanraking met 2 nieuwe trainingsmethodes, namelijk EMS-training en het sportvasten. Deze trainingsmethodes waren innovatief en in mijn ogen perfect geschikt voor een trainingsconcept in een nieuw op te zetten sportstudiomodel (wat ik eigenlijk ook altijd stiekem héél graag wilde samen met mijn vrouw).

In september 2011 startte ik samen met mijn vrouw de studio Personal Switch Winterswijk met deze nieuwe trainingsmethodes en in zes jaar tijd uitgebouwd tot een concept wat door ontwikkeld is naar een succesvol studiomodel, die 6 dagen per week open is en die wekelijks zo'n 200 trainingen aanbiedt op het gebied van EMS-training en sportvasten.

E-book

De basis van dit e-book is om je inzicht te geven in een aantal lichaamsprocessen, zonder een complete biologieles aan te bieden.

In dit e-book deel ik mijn inzichten, mijn kennis en wijsheid en de strategie die je kunt gebruiken om invulling te geven aan jouw gezondheid.

Neem er de tijd voor en als je vragen hebt, dan kun je die altijd kwijt op het volgende e-mailadres: info@personalswitch.nl

Houd voor ogen dat ik de afgelopen twintig jaar niets anders gedaan heb en dat ik ontzettend veel boeken, studies en literatuur gelezen heb om uiteindelijk te komen tot dit concept. Ik blijf bij de feiten en probeer zoveel mogelijk de zaken simpel te blijven uitleggen, zodat het voor jou behapbaar blijft.

Nogmaals, het is een complex systeem dat lichaam. Ik ga je een roadmap geven naar gezondheid en prestatievermogen. Uiteindelijk heb je die routekaart nodig die je ergens naar toe brengt.

Veel leesplezier!

Inleiding - Het Totaalconcept

Er zijn veel totaal trainingsconcepten in Nederland die gezondheid en fitheid bevorderen. Om een werkend concept te hebben, dan moeten ze inhoudelijk eigenlijk drie elementen in zich hebben.

Deze drie elementen zijn: **inspanning | ontspanning | voeding.**

Inspanning: elke vorm van lichaamsbeweging

Ontspanning: elke vorm van herstel

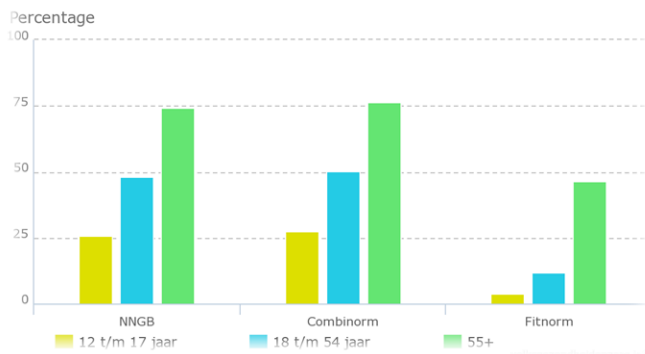
Voeding: elke vorm van eten wat je in je mond stopt

Uiteraard kun je deze drie elementen ook apart in een concept doen. Bijvoorbeeld een dieet zal zich voornamelijk concentreren op de voeding. Iemand die specifiek krachttraining aanbiedt concentreert zich meer op de inspanning. Enkel en alleen ontspanning zijn bijvoorbeeld de spacentra en tegenwoordig de cryocabines en meditatiecentra.

De Fitnorm

Voldoen aan NNGB, Fitnorm en Combinorm in 2016

Bevolking van 12 jaar en ouder



Als we kijken naar de fitnorm voor volwassenen (18 t/m 54 jaar): tenminste 3x per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit, dan voldoet **11,8% van de volwassenen** aan deze norm in 2016.

Bovenstaande grafiek zegt genoeg over hoe het gesteld is met ons gedrag op het gebied van inspanning. Het lichaam is gemaakt om fysieke arbeid te verrichten. Als dit niet gebeurt, dan zullen er op een gegeven moment complicaties optreden. En ik ben de laatste die wil stigmatiseren, maar dit is wel de realiteit.

De basis van ons trainingsconcept is deze fitnorm. Ons doel met dit concept is om deze toch wel lage 11,8% te verhogen binnen deze leeftijdsgroep.

Vitaliteit

We hebben het vaak over vitaliteit. Maar wat is dit nu precies? Zonder alle definities op te noemen, wil ik je graag onze definitie van vitaliteit geven. Dit is ook onze missie:

De fysieke en mentale energie hebben om jezelf te kunnen ontplooien, zodat je meer uit het leven kunt halen.

Als je vitaliteit in één woord moet uitleggen, dan is dat: Levenskracht.

Levenskracht is je energie om te leven. Zonder levenskracht geen energie om te leven.

Alles begint met energie. Zodra je cel geen energie meer kan produceren betekent dat: de dood! De primaire levensbehoefte om ons van voldoende energie te voorzien is dus onze voedingsbehoefte. Zonder voeding, geen energie in de cel, gevolg: lijkstijfheid!

Wij gaan je geen dieet voorschrijven, want diëten hebben in mijn beleving een einde. Je begint een dieet om er uiteindelijk, na een behaald resultaat, weer mee te stoppen.

Als we weer teruggaan naar de realiteit en we weer bij de feiten komen, dan is de pijler 'voeding' een uitdaging bij veel mensen. Ze hebben, zoals ze vaak zeggen, de voeding niet op orde. Tegenwoordig eten wij te vaak, te veel en leven te weinig van onze eigen energie-, dus vetreserves.

Het verschil is dat het altijd normaal was om bij tijd en wijle wat minder calorieën binnen te krijgen dan het lichaam verbruikt en niet constant te eten.

Zo banaal als het klinkt, zo dramatisch kunnen de eindresultaten van het verschil zijn.

Daardoor zijn we de vaardigheid verloren moeiteloos uit deze hoeveelheid energie te putten en zo spelenderwijs slank te worden en te blijven. Daarvoor moet je je een keer voor ogen houden hoe het leven er destijds uitgezien moet hebben respectievelijk hoe tegenwoordig nog levende natuurliefhebbers leven.

Voor deze mensen is het volledig normaal gedurende de dag eenvoudigweg minder te eten. Ze moeten jagen, verzamelen, bomen klimmen (honing!), onderkomens bouwen, vissen, en, en, en ...

Ze hebben echter geen koelkast of keuken waar ze zich constant naar kunnen bedienen en met gemak uit kunnen bedienen. Zelfs het bereiden van voedsel betekent: werk.

Daardoor is het voor deze mensen volledig normaal gedurende de dag in de actiemodus van het lichaamsvet te leven. Met af en toe een stuk fruit tussendoor.

Welnu: dat is überhaupt geen probleem. Het lichaam houdt ervan van zichzelf en zijn reserves te kunnen leven. Het lichaam strooit daadwerkelijk een heel krachtige hormooncocktail uit, die ons alert, actief en ... ja, slank maakt. En dat volledig zonder van de honger te sterven – terwijl het lichaam zich er ook op instelt.

Het mooie is, dat men 's avonds naar hartenlust kan eten. Vaak heeft men dan helemaal niet veel nodig. Het lichaam heeft tenslotte geleerd van zijn eigen reserves te leven. Zo banaal als het klinkt, zo heeft zich daaruit, heel modern, een quasi-fanatieke entourage ontwikkeld. Deze mensen gaan een training in zonder van tevoren gegeten te hebben ('nuchter-training') of vasten bewust 16 uur lang en eten alleen in de andere 8 uur.

Hoe dan ook: we noemen dat *undereating*. Een tijdlang bewust minder eten om het lichaam te helpen van zichzelf te leven. Dat betekent niet: **compleet vasten**. Dat betekent ook niet dat je niet aan je caloriebehoefte moet komen!

Jouw lichaam

Er verlopen duizenden processen in je lichaam, waar je eigenlijk helemaal niets van merkt. Er zijn in mijn ogen twee cruciale processen die voor mij de hoofdrol spelen in het functioneren van het totale lichaam. En ik vind het belangrijk om hier mee te beginnen, zodat je bewust bent dat er maar één manier is om dit op niveau te houden. Jezelf verwennen met gezond eten!!

De waarheid begint in de cel. Je moet je immers bewust zijn van het feit, dat je uit talloze (om en nabij de 100.000 miljard) cellen bestaat. En elke cel kan -theoretisch gezien- een levend wezen zijn. Dat heet een ééncellige. Jij bent diegene, die voor je cellen moet zorgen en deze moet herbergen in je lichaam. En hoe ongelofelijk en bijzonder, ze moeten allemaal samenwerken om een levend organisme te laten leven.



Hiernaast zie je een afbeelding van een groep 'mitochondriën'. Deze bevinden zich in alle cellen.

Deze mitochondriën zijn kleinste 'organellen', die in staat zijn om energie te produceren in een universele vorm genaamd ATP.

Mitochondriën = energieproducenten = energiecentrales

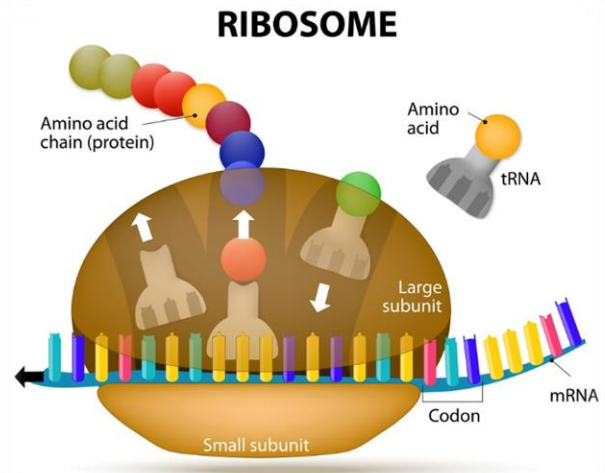
Alle processen die in je cel plaats vinden, hebben ATP nodig, dus energie. Dus meer ATP, betekent dat celprocessen sneller lopen.

Als je weinig energie hebt, hoe productief ben je dan?

Hoe ouder we worden, des te minder ATP, lees energie, produceren wij, des te slapper de celprocessen worden. In principe is ons lichaam één grote chemiefabriek.

Een ander belangrijk proces, dus naast **energieproductie**, heet **eiwitsynthese**.

Eiwitsynthese betekent eigenlijk 'het maken van eiwit'. Door deze eiwitsynthese in de cel, kunnen er wel 10.000 verschillende eiwitten ontstaan die noodzakelijk zijn voor je totale lichaam. Dit proces vindt in alle cellen plaats en niet alleen in je spiercellen.



Eiwitsynthese is belangrijk voor je, omdat je je haren en je nagels wilt laten groeien, je een immuunsysteem wilt hebben, je spieren wilt opbouwen en vooral dat alle stofwisselingsprocessen goed verlopen. Die processen functioneren alleen met eiwitten.

Voor jou belangrijk: Eiwitsynthese is een marker voor je levensgevoel!

Logischerwijs hangen eiwitsynthese en energieproductie direct van elkaar af. Want juist de eiwitsynthese heeft energie nodig en omgekeerd hebben we eiwitten nodig om de energieproductie te laten functioneren (Tavernarakis, 2007).

Elke cel moet voor zichzelf zorgen en moet constant zichzelf de vraag stellen: 'Hoe reageer ik?' Hoe reageert de cel op... Voedingstekort, op voedingsovervloed, op "stress"?

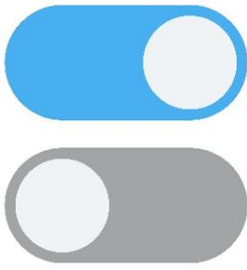
Al deze processen spelen zich namelijk af in je cel, maar meestal zo goed, dat je er zelf niets van merkt. We onderscheiden in het algemeen twee toestanden:

- Vasten (tekort)
- Verzadiging (overschot)

Beide toestanden wisselen zich cyclisch af en dat is belangrijk om te weten. Dit stukje artikel is namelijk het fundament van ons concept. Het gaat nu misschien nog wat lastiger worden, maar hou vol... Ik probeer het simpel uit te leggen.

Als je gegeten hebt, zijn er veel voedingsstoffen in je bloed, daaronder bijvoorbeeld koolhydraten. Deze plotselinge stijging van die voedingsstoffen duurt circa 2-4 uur. Daarna haalt het lichaam weer energie uit de voorraad, alsof je weer aan het eten bent.

Je cel moet nu snel wisselen tussen deze twee toestanden. De cel moet herkennen, welke toestand overheerst, om te reageren. Want, het belangrijkste hierin... de energieproductie mag niet te sterk variëren, maar moet relatief constante waardes hebben. Als onze cellen zich zouden gedragen als wij na het eten, dan zou dat een ramp zijn. Wij gaan dan nog weleens rustig uitbuiken.



Hoe herkent nu de cel wanneer er overvloed is of wanneer een tekort? In ons lichaam hebben we schakelaars zitten die dat bewaken.

Één schakelaar wordt actief, wanneer je gegeten hebt, wanneer er een overvloed in voedsel signaleerd wordt.

Een tweede schakelaar in de cel wordt actief, wanneer je niet meer eet, dus in de vastentoestand.

Dus deze schakelaars zijn belangrijk, zodat je energieproductie zoveel mogelijk hetzelfde blijft.

Nu weet je dat mitochondriën de energiefabrieken zijn in je cel. Die zorgen voor de productie. Om meer energie te krijgen, betekent in feite dus meer van deze mitochondriën. Daarnaast weet je ook dat als je bijvoorbeeld aan sport doet, dat je beter wordt naarmate je het vaker doet.

Je lichaam past zich aan de nieuwe situatie aan en zorgt, geheel zelfstandig, dat de volgende keer het lichaam beter bestandig is tegen de fysieke inspanning. Dat is het principe van training en beter worden in de sport waar je voor traint.

Tijdens duurtraining komt er een moment waarbij je een energietekort krijgt. Dit energietekort zorgt ervoor dat de cel meer mitochondriën maakt. Energietekort zorgt voor mitochondriën vermeerdering. De cel signaleert alles wat niets met overvloed te maken heeft, dus een tekort. Dus vasten wordt als energietekort gewaardeerd.

De cel reageert op interne en externe impulsen op een activering van een schakelaar die een vastentoestand of een toestand van overvloed herkent. Je weet nu al meer van biochemie dan menig ander 😊.

Het bovenstaande wil ik in een voorbeeld nog eens duidelijk maken:

In je tuin heb je een grote trechter staan. Die trechter staat in een regenton. Al het water in die ton wil je gebruiken voor drinkwater. Wanneer het veel regent, dan komt er voldoende in de trechter en in de ton, om genoeg drinkwater te hebben om te leven.

Alleen wat gebeurt als er maar een aantal kleine druppels naar beneden vallen? Dan is zo'n grote trechter niet echt zinvol meer. Wat je zal moeten doen? Je zou óf veel meer trechters in je tuin plaatsen óf de grote trechter inwisselen voor een reusachtige trechter die je hele tuin bedekt. Je moet het 'trechtersvlak' vermeerderen. Daarmee weet je zeker dat elke regendruppel opgevangen gaat worden in een trechter.

Oké... Verander nu de regen in voeding en de trechter in mitochondriën.

Het lichaam wil zoveel mogelijk voeding benutten om energie te produceren in de cel. Wanneer er dus schaarste is, zal de schakelaar aangeven, meer mitochondriën.

Wanneer schaarste aanstaat, zal het lichaam maar één prioriteit hebben en dat is overleven. Met de aanwezige energie zal het alles in werking stellen om meer van deze energiefabrieken te maken.

Wanneer voedingoverschot gesignaleerd wordt met de schakelaar, zijn er meerdere energiefabrieken aangemaakt en kan de voeding vele malen beter verwerkt worden en zal alles in het teken staan van groei!

Weer terugkomen op de trechter en de regen. Als er dus meer trechters gekomen zijn in de tuin en er ontstaat een stortbui, dan betekent dat logischerwijs dat je meer drinkwater tot je voorziening hebt, zodat je weer kan leven/groeien.

Dit is wel een zeer vereenvoudigde voorstelling, maar in de kern is dit wat er normaal gesproken zal gebeuren bij een goed werkend systeem. Dit systeem noemen we: **de metabole flexibiliteit**.

Dus periodes van schaarste moeten afgewisseld worden met voldoende voeding!

Nu je dit gelezen hebt, kan ik me voorstellen dat je nog veel meer vragen hebt, als dat ik beantwoord heb. Begrijpelijk... Maar kun je je ook voorstellen hoe dat bij jou geregeld is? Heb jij weleens momenten van schaarste? Stop jij weleens met eten om 18.00 uur 's avonds en is jouw ontbijt de volgende dag pas rond 10.00 uur?

Samengevat:

Wij hebben oergenen in ons lichaam die we alleen weer kunnen aanschakelen, wanneer er momenten zijn van schaarste. Door die schaarste zal het lichaam meer reserves halen uit het lichaam. Door die schaarste schakelt het lichaam over op overleven en zal alles in het werk stellen om meer energiefabrieken te maken. Na een voedingsmoment schakelt het lichaam over op groei en de extra energiefabrieken kunnen het overschot aan voeding veel beter verwerken voor energie.

Je raadt het hopelijk al... Deze samenvatting geeft een duidelijk beeld van een gezonde stofwisseling, een flexibel metabolisme.

Een gezonde stofwisseling krijgen we ook van duurtraining en zelfs met bepaalde voedingsmiddelen, genaamd polyphenolen. Dus elke keer als je voeding inneemt met flink wat polyphenolen geef je je stofwisseling een gezonde boost. Zo bevatten appels het polyphenol **quercitine**, rode druiven het polyphenol **resveratrol**, het specerij kurkuma het polyphenol **curcumine** en groene thee **catechinen**.

Energiebalans in het lichaam

Je lichaam heeft een beperkte energieopslag aan koolhydraten en een bijna onuitputtende vetopslag. Zoals al verteld is je lichaam afhankelijk van voeding. Ik vind het belangrijk om nogmaals in heel duidelijke taal uit te leggen hoe de relatie is tussen inname van energie (in de vorm van voeding) en de afgifte van energie (in de vorm van fysieke inspanning en de basis stofwisseling).

Het voedsel wat je eet bevat potentiële energie. Wanneer we ons voedsel afbreken, kunnen we daar energie, in de vorm van ATP, van maken. Met die energie hebben we het vermogen om te kunnen.... Leven.

Net zoals een lengtemeter een meetwaarde is, zo is de kCal een meetwaarde voor energie. Jij bent bijvoorbeeld 1.80mtr en verbruikt 2500kCal... that's it. De kCal staat dus voor kilocalorieën, de waardes die wij gebruiken om energie te meten.

Het vermogen om warmte (energie) te produceren om de temperatuur te verhogen van 1 kilogram water met 1 graad (1 °C) = 1 kCal

Dus je lichaam heeft dus een hoeveelheid energie (kCal) nodig om alle processen in je lichaam goed te kunnen laten verlopen.

Dat is bij iedereen verschillend, maar normaal gesproken zit daar echt niet zo heel veel verschil in, als dat je soms denkt (tenzij je dus een stofwisselingsprobleem hebt).

Voorbeeld: Je verbruikt bijvoorbeeld per dag 2000kCal:

1. 60-75% daarvan gaat naar je basisstofwisseling (basis metabolisme). Al die processen die je lichaam verbruikt (longen, hart, bloedsomloop, herstel, etc.). In deze zit ook de ongeplande, licht intensieve werkzaamheden die elke dag plaatsvinden, zoals stofzuigen, grasmaaien, voor de kinderen en de hond zorgen.
2. 10% daarvan wordt verbruikt om je voeding op te nemen, te verteren, etc. Dat heet ook wel: het thermisch (d.m.v. warmte) effect van voeden.
3. 15-30% daarvan is fysieke activiteit. Dit is dus een vorm van fysieke inspanning. Deze kan natuurlijk sterk variëren. Iemand die veel zit en af en toe wat sport, zal ongeveer 10% verbruiken. De atleten onder ons gaat dit percentage wel over de 30%. Zelfs topsporters gaan naar 100%! Deze groep verbruiken dus meer dan 2000kCal. Profwielrenners zitten tussen de 6000-8000 kCal!

Wat wel interessant is voor jou, is of je grofweg kan inschatten hoeveel energie je lichaam nodig hebt en hoeveel het verbruikt. Ik zeg grofweg, want anders moeten we je voor een periode opsluiten in een laboratorium met zeer kostbare systemen op je lichaam aangesloten.



Er is een verband met zuurstofverbruik en de hoeveelheid energie (kCal) die je nodig hebt. Er is een wiskundige formule die vrij accuraat is om het voor jezelf te meten. Nogmaals het zijn schattingen!

Ongeveer 4,7kCal is nodig wanneer 1 liter zuurstof wordt verbruikt om vet (dit zit dus in je voeding) te verbranden. 5 Kcal is nodig wanneer 1 liter zuurstof wordt verbruikt om koolhydraten te verbranden. Aangezien we dus voeding eten en niet alleen vet of koolhydraten, is er een gemiddelde van 4,82kCal per liter zuurstof.

Om dit in een perspectief te zetten, gebruiken we in rust ongeveer 3,55 ml zuurstof per kg/lichaamsgewicht per minuut. Pfoe, ben je er nog bij? Lees het anders nog een keer 😊

Stel je voor, je bent 70kg

In rust, verbruik je:

$3,5 \text{ ml zuurstof} \times 70 \text{ kilogram} \times 60 \text{ minuten} = \text{ongeveer } 14.700 \text{ ml of } 14,7 \text{ liter per uur.}$

$14,7 \text{ liter} \times 24 \text{ uur} = 352 \text{ liter zuurstof per dag}$

$4,82 \text{ kCal} \times 352 \text{ liter zuurstof} = 1.700 \text{ kCal per dag}$

Als je nu gaat sporten en je gaat harder en sneller ademen, verbruik je meer zuurstof. Als je meer zuurstof verbruikt, worden meer kCal verbrand, verhoog je je totale kCal verbruik. Nu merk je dus dat de relatie zuurstofverbruik en Kcalverbruik heel belangrijk is.

Ik zie je nu al denken, ja, mooi allemaal, maar ik ben een vrouw van 1.60 en 50kg. Hoe zit dat met een man van 90kg en 2.10mtr?

Zoals ik al zei, om alles 100% te meten dan moeten we je in een lab stoppen. Om toch tot een totaal en redelijk accurate formule te komen heb ik de meest gangbare formule voor je hieronder beschreven om je rust metabolisme te berekenen.

Voor mannen:

Rust metabolisme (in kCal/dag) = $66,5 + (13,75 \times \text{gewicht in kg}) + (5,0 \times \text{lengte in centimeters}) - (6,76 \times \text{leeftijd in jaren})$

Voor vrouwen:

Rust metabolisme (in kCal/dag) = $655 + (9,56 \times \text{gewicht in kg}) + (1,85 \times \text{lengte in centimeters}) - (4,68 \times \text{leeftijd in jaren})$

Deze formule vind je ook op het internet, zodat je vrij snel je rustmetabolisme kan uitrekenen. Zie ook [deze link!](#) Het is niet 100% accuraat, je moet een afwijkingpercentage van circa 10% meenemen. Dus als de uitkomst 1700kCal is, dan zit je in de range van 1530 kCal en 1870 kCal per dag. Ben je obees, dan kan deze berekening wel meer dan 40% afwijken ;-).

Bovenstaande is dus je rustmetabolisme die tussen de 60-75% is van je totale afgifte.

De relatie tussen energieverbruik en energie-inname noemen we ook wel de energiebalans. De energiebalans wordt normaal besproken in relatie met lichaamsgewicht. Als er een disbalans is dan gaat het lichaamsgewicht omhoog of naar beneden. Gaat het lichaamsgewicht omhoog, noemen we het een positieve energiebalans, gaat het lichaamsgewicht naar beneden dan noemen we het een negatieve energiebalans.

Als je nu je voedselinname, een trainingsprogramma, of je lifestyle verandert, zal de energiebalans veranderen. Hier moet je niet te simpel over denken.

Denk niet dat de enige factoren voedsel inname of fysieke training zijn om je energiebalans te beïnvloeden. In feite, energiebalans is een multifactorieel regulatie proces, veel complexer dan een simpele "voeding en training" verhouding.

Verscheidene factoren naast het eten en trainen beïnvloeden dit proces, zoals individuele omgevingsfactoren, genetische factoren, hormonale reacties, het vermogen om voeding te absorberen en te verteren, en nog veel meer... deze factoren werken heel subtiel mee hoeveel je eet, hoeveel je beweegt, en hoeveel kCal je lichaam nodig heeft gedurende al je activiteiten.

Hoe dan ook, het eindresultaat van al deze factoren is hetzelfde. Wanneer de energiebalans positief is, worden de voedingsstoffen opgeslagen in het lichaam. Uiteindelijk, je lichaamsgewicht zal hoger worden.

Ondanks dat fysieke training maar een matige 15-30% van je totale energieaanbod vraagt, is dit toch de meest variabele en controleerbare component. Ook in ons concept is dit de beste manier om een negatieve energiebalans te krijgen.

Ik wil je ook graag nog het e.e.a. uitleggen over je voedingsinname en dat dat nogal verschilt:

1. Het aantal kCal in een voedingsproduct is nooit gelijk aan het aantal kCal wat op een label geprint staat. Als resultaat een verschil van wel 20-25%!
2. De hoeveelheid kCal in een voedingsproduct is niet de hoeveelheid kCal die jij absorbeert, verbruikt of opslaat. Onbewerkte voeding in de vorm van koolhydraten en vetten is moeilijker om te absorberen, omdat ze lastiger zijn te verteren. Hoe bewerkter de voeding, hoe meer het al verteerd is voor je, hoe meer kCal je binnen krijgt.
3. Jij absorbeert meer of minder kCal afhankelijk van de verschillende bacteriën in je darm. Het kan zijn dat je een grotere/kleinere populatie van een bepaalde bacteriënsoort hebt die beter zijn in het extraheren van de voedingsstoffen.

Daarom is het niet echt zinvol om de kCal te tellen. Bedenk wel, **ze tellen wel....!** 😊

CALORIEËN?

Dat zijn toch
beestjes
die 's nachts
je kleren kleiner
maken?

Voeding

Oh jé oh jé, het thema voeding is eigenlijk zo overgewaardeerd. Het enige wat we werkelijk moeten doen, is energie en essentiële bouwstenen naar binnen werken.

Eigenlijk moet je al die voedingsconcepten vergeten, 'lowcarb, macrobiotisch, notendieet, weight watchers, Sonja Bakker, ketodieet, etc. Elk concept, wat voedingsproducten uitsluit, legt jezelf enorm veel beperkingen op, die je op den duur niet kan volhouden.

Je kunt er absoluut zeker van zijn, dat vanuit een evolutionair standpunt het heel normaal was, om niet elke drie uur grote maaltijden te eten.

Daarom juist ben ik zo een enorm voorstander om langere tijd niet te eten, bijvoorbeeld 16 uur niets en in een tijdwindow van 8 uur wel te eten. Zoals jou nu wel bekend is na die fase van caloriereductie de cellen hoog sensitief zijn, wat betekent dat je eten ook daarnaar toe gaat waar het heen kan, in de spieren!

Onze voorouders hadden het eigenlijk veel makkelijker dan jij nu. Zij scharrelden al jagend, vissend en verzamelend hun dagelijkse kostje bij elkaar. In de winter werd het voor hun wat lastiger om aan voeding te komen, maar het leven toen is in niets te vergelijken met de enorme complexiteit van het moderne bestaan waar jij nu in leeft.

De mensen van nu, staan ver af van de oorsprong van voedsel. Ik snap dat ook wel met alle 'high tech foods' die onze voedingsmiddelenindustrie op de markt brengt. Het enige feit in deze, is dat we allemaal wel weten dat voedsel en gezondheid met elkaar samenhangen, maar daar blijft het vaak bij. Met een gezond voedingspatroon en een gezonde leefwijze voorkom je vele ziekten.

Om verantwoorde keuzes te maken wordt het voor jou nu veel minder makkelijk gemaakt, door het enorme aanbod aan 'voedsel' en de daarbij horende slimme marketingtechnieken. We vinden er allemaal wat van, we praten erover, net zoals het weer, maar heel veel kennis hebben we eigenlijk niet. Vreemd eigenlijk wel, omdat voedsel nu juist die 100.000 miljard cellen 24/7 moet blijven voeden met voldoende en de juiste voedingsstoffen.

Onze maatschappij maakt het er niet makkelijker op, het aanbod van voedingsmiddelen is zo enorm groot en door alle media- en marketingtechnieken is het voor jou steeds lastiger om verantwoorde keuzes te maken. Het feit blijft en je weet, ik wil graag bij de feiten blijven: **goede voeding is onbetwist het beste, goedkoopste en veiligste medicijn!**

We leven in een consumptiemaatschappij die onderhevig is aan snelheid en actie. Stond de huisvrouw van de jaren 50 nog gemiddeld twee uur per dag in de keuken om het eten te bereiden, voor de volwassen babyboomers was dit in de jaren 70 al teruggebracht tot één uur en de huidige generatie tweeverdieners brengt het liefst niet meer dan 20 minuten in de keuken door.

Voeding zou in de eerste plaats gezond en smakelijk moeten zijn. Gemakkelijk en snel te bereiden is de laatste jaren veel belangrijker geworden. De industrie probeert voortdurend aan de wens van snel en gemakkelijk te voldoen door steeds nieuwe producten te ontwikkelen die ondanks de intensieve bewerking hun specifieke textuur of smaak behouden. De vraag rijst of deze steeds intensievere bewerkte producten nog wel gezond genoeg zijn. Door de intensieve bewerking die gemakvoeding heeft ondergaan, bevat zij in veel gevallen te weinig vitamines en mineralen. En ik voorzie dat wij steeds meer gemakvoeding en 'energierijke' voedingsmiddelen gaan gebruiken.

Ik wil benadrukken dat het dus helemaal niet meer gaat, omdat bijvoorbeeld koolhydraten je dik maken, of dat frisdranken je dik maken en ga zo maar door met al die stigmatisering. Het is veel complexer en beslaat veel meer factoren dan één enkele voedingsstof (koolhydraat / eiwit / vet).

Ik verwacht niet dat we de hele maatschappij gaan omgooien, tenzij er een enorme crisis aan komt, waarbij we weer terug geworpen worden naar het 'stenen tijdperk'. Mijn hoop is dan toch ook wel gevestigd op juist die voedingsmiddelenindustrie die zich bewuster van haar verantwoordelijkheid wordt voor de productie van gezonde voeding met daarbij een balans tussen gezond en gemak.

Misschien had je verwacht dat ik voor de zoveelste keer het ging hebben over onze macronutriënten zijnde de koolhydraten, eiwitten en vetten. Ik ben van mening dat er in de toekomst veel meer gekeken moet gaan worden naar je eigen 'metabole flexibiliteit'. Dus je lichaam wat vaker in een schaarste modus zetten, zodat het energie kan halen uit zijn eigen reserves. Dat gaat in mijn beleving dé manier worden naar een betere gezondheid en een beter vermogen om te presteren.

Samenvattend

Alles wat je nu gelezen hebt, zie ik als een soort van inleiding om vanaf nu je te informeren hoe ons concept eruitziet en wat daar nu de gedachten achter zijn. Ik zal in een paar zinnen de afgelopen bladzijden nog even samenvatten.

In je lichaam heb je twee situaties:

Voedselschaarste en voedseloverschot. Door de twee schakelaars in je lichaam wordt er bepaald of je in een stand van overleven komt (voedselschaarste), met als gevolg meer energiefabrieken (mitochondriën), of in een stand van groei, waarbij aan voedsel een overschot is. Kun je goed tussen deze twee situaties schakelen dan ben je metabool flexibel. In voedselschaarste leef je dus van je eigen (vet)reserves. 16 uur in voedselschaarste en 8 uur in voedseloverschot is een ideale verhouding.

De energiebalans staat voor energie (kCal) in – energie (kCal) uit. Wanneer er meer energie ingaat dan uit, noemen we dat een positieve energiebalans (aankomen). Andersom noemen we het een negatieve energiebalans (afvallen). Ondanks de complexiteit van dit systeem blijft dit altijd de waarheid.

Volgens mij is het wel duidelijk dat ik een groot fan ben van vasten. Daarnaast ben ik ook een enorme fan van fysieke training, het lichaam uitdagen. Als je deze twee passies met elkaar gaat combineren, kom je dus op sporten en vasten en dan ook nog eens tegelijk.

Graag wil ik je dit concept in zijn geheel in duidelijke taal uitleggen. Met het voorgaande in het hoofd is dit veel beter te begrijpen.

Vasten is een eeuwenoude methode die in veel culturen en religies gebruikt wordt om mentaal en/of fysiek fitter te worden. Vaak wordt er in deze oude traditionele (sap) vastenkuren nauwelijks of niets gegeten. In de duizenden jaren dat vasten gebruikt wordt, zijn er allerlei gezondheidseffecten beschreven.

Vooraf bij de chronische westerse ziektebeelden en afslanken is vasten een fantastische remedie, vaak krachtiger en effectiever dan geneesmiddelen. In kuurlanden zoals Duitsland en India kan vasten daarom vaak een onderdeel van de medische behandeling zijn en houden veel artsen en ziekenhuizen rekening met vasten als therapie.

Wereldwijd neemt het aantal mensen met overgewicht en diabetes nog steeds toe. Dit gebeurt ook steeds vaker bij mensen die regelmatig intensief sporten en ogenschijnlijk niet te veel of slecht eten. Het geheel van levensstijl- en milieufactoren bevat waarschijnlijk steeds meer elementen die ervoor zorgen dat het lichaam meer vetreserves opslaat en/of minder vet kan verbranden.

Remco Verkaik, medisch bioloog en hoofdontwikkelaar Sportvasten

Toen Remco Verkaik in de jaren '90 als onderzoeker en docent werkte bij de faculteit Farmacie van de Universiteit Utrecht, werd steeds duidelijker dat voeding en voedingssupplementen een belangrijke invloed konden hebben op de sportprestaties en de gezondheid.

Vanaf dat moment heeft hij zich gespecialiseerd in de relatie tussen voeding, sport en gezondheid. Gedurende de laatste 10 jaar hielp Remco zowel topsporters als mensen met overgewicht en verschillende ziekten bij het bereiken van hun doelstellingen.

Het bijzondere van vasten is namelijk dat het een hele reeks van oerprocessen op gang brengt die het lichaam in staat stellen om voornamelijk vet te gebruiken als brandstof tijdens bewegen en sporten. Deze omschakeling van suiker- naar vetverbranding, de metabole switch, heeft ons en vele andere zoogdieren in de laatste honderdduizenden jaren geholpen te overleven in tijden van een wisselend voedselaanbod.

Hadden we geen voedsel dan konden we toch dagen lopen en jagen om weer voedsel te verzamelen of te vangen of konden we vluchten voor gevaar. Sportvasten is gebaseerd op dit oerfenomeen.

De laatste jaren komt er steeds meer wetenschappelijk bewijs dat het regelmatig omschakelen tussen de suiker- en vetverbranding ook echt nodig is om gezond te blijven. Vindt deze omschakeling te weinig plaats, dan raakt het lichaam getraind in suikerverbranding en ontraind in vetverbranding en raakt eenzijdig overbelast. Die overbelasting heeft voornamelijk te maken met een ontregeling van de communicatie tussen de verschillende organen. Dus al die 100.000 miljard cellen werken niet meer samen!

Uitingen hiervan zijn te hoge bloeddruk, hoog bloedsuiker, te hoog cholesterol, insulineresistentie en diabetes, overgewicht, energiegebrek, stemmingsproblemen en vele andere klachten. Het lichaam zit, hoewel extreem gecompliceerd, eigenlijk heel logisch in elkaar. Het zal proberen altijd gezond en in balans te blijven en dat wordt geregeld door een logische communicatie tussen de spieren, de hersenen, de vetcellen, de spijsverteringsorganen, de schildklier en alle andere organen.

Inmiddels is al wel wetenschappelijk aangetoond dat mensen met een gezonde stofwisseling niet snel diabetes of obesitas ontwikkelen als er tijdelijk te weinig lichaamsbeweging of te veel of slechte voeding gebruikt wordt. Het lichaam heeft dus een compensatiemechanisme en een setpoint.

Een belangrijk principe is dus die **metabole flexibiliteit** en omvat onder andere het vermogen van het lichaam om energie (ATP) en warmte te produceren uit koolhydraten en vetten in het spierweefsel. In de westerse samenleving lukt het veel mensen niet meer terug te komen naar deze metabool flexibele gezonde stofwisseling, als zij eenmaal te dik of insulineresistent zijn, terwijl dit met de juiste aanpassing wel mogelijk is.

Personal Switch

Ik hoop dat je tot hier bent gekomen en dat je heel langzaam het besef gaat krijgen hoe wij ons concept hebben bedacht met alle kennis die ik in de afgelopen jaren heb verkregen en waar ik door aangetrokken wordt en belangrijk vind.

Personal Switch biedt een fysiek trainingsconcept aan met EMS (elektro spier stimulatie) -training en de trainingsmethode sportvasten. Je kan 1x/2x per week trainen met de miha bodytec (EMS) óf een 12 weeks programma ondergaan, waarbij EMS en sportvasten geïntegreerd is.

De visie van het Personal Switch concept is gebaseerd op trainingsefficiëntie en een trainingsafspraken. Trainingsefficiëntie gaat over de (relatief korte) duur van de fysieke trainingen met behoud van kwaliteit en persoonlijke aandacht. Naast trainingsefficiëntie is verplicht een afspraak maken voor elke training.

Naast deze visie hebben we ook 5 kernpunten die wij belangrijk vinden en die jij ook zou moeten onthouden. Op volgorde van belangrijkheid;

1. Het handhaven van de energiebalans.
Over de energiebalans hebben we het al uitvoerig met jou gehad. Deze staat op nummer 1!
2. Het (in)trainen van een gezonde stofwisseling, de metabole flexibiliteit.
Het 12 weken programma waarin we in **de vijfde en zesde week** naar een korte intensieve calorierestrictie gaan in combinatie van elke dag een 30 minuten durende cardiotraining, de 10-daagse sportvastenmethode.
3. Gevarieerd eten.
Gevarieerd eten van minimaal bewerkte voeding is de meest eenvoudige methode om een breed scala aan voedingsstoffen binnen te krijgen.
4. Het volhouden.
Wetenschappelijk gezien kan men stellen dat hoe hoger de restrictie van het uitsluiten van bepaalde productgroepen in een bepaald dieet, hoe lastiger het wordt om dit voor langere tijd vol te houden. Het is niet het dieet zelf, maar of een bepaald toegewezen voedingspatroon volgehouden kan worden, dat zorgt voor het beste resultaat!
5. Het bewust negatief afbeelden van een enkel voedingsproduct.
Het bewust negatief afbeelden van een voedingsstof of product zal leiden tot angst voor het product en mogelijk zelfs tot schuldgevoel als het genuttigd is. Wij hebben respect voor eenieder en elk product. Er bestaan geen slechte keuzes, enkel betere!

Voor het 12 weken programma spelen we in op het **totale persoonlijke** gedrag. Om die missie in de praktijk te laten slagen, heeft Personal Switch de focus gericht op een vaak toegepast model. Dit model bestaat uit 6 fases:

1. Voorbeschouwing
2. Bewustwording
3. Voorbereidingsfase
4. Actiefase
5. Gedragsbehoud
6. Beëindiging / herhaling van actie

De fases 1 en 2, van bovenstaand model gaat dat je bewust wordt van je eigen gedrag. Wil je een gedragsverandering maken, zal jij je daar eerst bewust van moeten worden.

Fase 3, is bedoeld om erachter te komen of je **wilt** veranderen.

Fase 4, de actiefase, ga je ondervinden of jij **kunt** veranderen.

Fase 5, gedragsbehoud, gaat over het kunnen veranderen en dit dan ook blijven toepassen.

Fase 6, beëindiging of herhaling van actie, gaat over een eventuele terugval naar de voorgaande fases en zal je ergens weer de draad moeten oppakken. Of je bent tevreden en kan het resultaat voor langere tijd behouden.

In het 12 weken programma zijn er drie fases ingebouwd voor jou die terug te herleiden zijn naar dit model.

De eerste fase is de VF (voorbereidingsfase): deze fase is bedoeld om je bewust te laten worden van je eigen gedrag.

De tweede fase is de PF (piekfase): deze fase is bedoeld om je te laten ervaren of je wilt én kunt veranderen. Dit doen we via de sportvastenmethode.

De derde fase is de BF (borgfase): deze fase is afhankelijk hoe je de vorige fase hebt ervaren. Ook je fysieke (eind)resultaten spelen hier een belangrijke rol in.

Na de derde fase is de beëindiging van het programma. Deze fase loopt langer door en het gevaar van terugval is in deze fase het grootst.

Personal Switch: Van 'krijgen', naar 'hebben', naar 'houden'

Het gehele traject van het **krijgen** van energie (fysiek en mentaal) naar **hebben** van energie kan in een periode van 12 weken bereikt worden.

Als je in de situatie belandt van het **'hebben'**, dan ben je krachtiger, heb je een beter uithoudingsvermogen, betere lichaamssamenstelling, een groter vermogen om te presteren én je bent **metabool flexibeler**. Met een ander woord: **Je vitaliteit is sterk verhoogd!**

Voor alle duidelijkheid. Dit is het traject van 'krijgen naar hebben'. Het **houden** komt hier (nog) niet aan te pas, maar is wel van uiterst belang om dat ingeslepen gedrag vol te houden. Het blijven komen in onze sportstudio speelt daar een grote rol bij! Ook deze Roadmap zal daaraan bijdragen!

Het traject van 'krijgen, hebben en houden' is een individueel traject. Ik heb daar 12 weken voor gepland, maar elk individu heeft zijn eigen codering. Ik wil daarmee zeggen, dat het krijgen naar hebben soms korter óf langer is. Uiteindelijk gaan we iedereen die 12 weken op eenzelfde manier aanbieden. Wél op eigen intensiteit!!

Doordat iedereen op zijn eigen intensiteit traint, verschilt uiteindelijk ook het niveau van resultaat. Maar niemand uitgezonderd: iedereen **heeft** na 12 weken: de fysieke, emotionele en mentale energie om zichzelf meer te kunnen ontplooiën. Na 12 weken hangt het op individueel niveau af, wat je verdere doelstellingen zijn en waar je individueel naar toe wilt werken!

Hoe ziet dit traject er voor jou uit?

Het begint met een vrijblijvende intake. Daarin lichten we het gehele 12 weken traject nog eens uitgebreid toe (je hebt natuurlijk al deze roadmap gelezen en bestudeerd 😊).

Het totale traject duurt 12 weken en is verdeeld in 3 fases:

1. Voorbereidingsfase 4 weken
2. Piekfase 4 weken
3. Borgfase 4 weken

Voorbereidingsfase:

- Nulpuntmeting met InBody systeem (zie bijlage InBody)
- Proefles miha bodytec (zie bijlage miha bodytec)
- Een 'FTW' test op de fiets. (zie bijlage Coach by Color)
- Training- en voedingsprotocol (zie bijlage)
- Één keer per week miha bodytec
- Twee keer per week cardiotraining

Piekfase:

- Tweede meting InBody systeem
- 10 dagen sportvasten-methode (zie bijlage sportvasten)
- Training- en voedingsprotocol (zie bijlage)
- Na het sportvasten, twee keer per week miha bodytec
- Na het sportvasten, één keer per week cardiotraining

Borgfase:

- Derde meting InBody systeem
- Training- en voedingsprotocol (zie bijlage)
- Één keer per week miha bodytec
- Twee keer per week cardiotraining

In de week na de borgfase is er een eindmeting InBody en een nagesprek over hoe verder! Met of zonder Personal Switch 😊.

Personal Switch is een dienstverlenend concept

Als je tot hier gekomen bent, dan willen we je graag nog meegeven dat Personal Switch een dienstverlening aanbiedt. Het concept is voor jou **het gat** in de muur. De boormachine is de EMS-training en het sportvasten.

Zeven dagen in de week proberen wij jou met onze vriendelijkheid, onze passie, onze vakkennis van fysieke training en onze gerichte motivatie jou te brengen naar je eigen vitaliteit, naar je vermogen om alles uit het leven te halen.

En neem alles rondom Voeding & Co. niet te serieus. Behoud je vreugde en pret in het leven. Als je met vrienden lekker gezellig uit bent, gun jezelf dit glas alcohol. Niet dát wat je af en toe doet is beslissend, dat wat je altijd doet is beslissend. Het zal je ontspannen, wees niet te verkrampt.

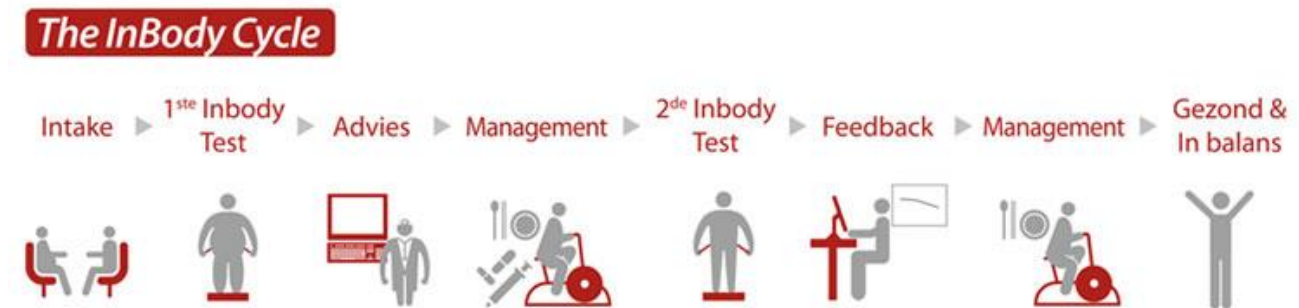
Wij hopen van harte dat je veel hebt kunnen leren en wensen je enorm veel succes met je 12 weken traject.

Nogmaals dank.

- Team Personal Switch
- Richard van Beek

Bijlage 1: InBody systeem

Het menselijk lichaam bestaat uit onder andere water, eiwitten, vetten en botten. In een normale situatie zijn deze in een goed evenwicht, maar dit is niet altijd het geval. Of het lichaam in evenwicht is kan bepaald worden door middel van Bio Impedantie Analyse (BIA). De Inbody kan dankzij de BIA-methode de lichaamssamenstelling van jou nauwkeurig analyseren. Door het meten van de exacte lichaamssamenstelling kan je inzicht krijgen in zaken als gewicht, spier- en vetverdeling en vochtinhouding. Dit is noodzakelijk in het geven van een perfect bewegings- en voedingsadvies.



Deze metingen kunnen best confronterend zijn. De eerste meting voordat je begint met het 12 weken programma is voor ons niet meer dan een nulmeting. Wat ook op het papier komt te staan, is totaal onbelangrijk.

De tweede, derde en vierde meting willen we alleen maar laten zien, dat wat wij als concept doen, daadwerkelijk resultaat geeft voor wat betreft je lichaamssamenstelling.

Door dit inzicht zal je beter in staat blijven om je gedrag vol te houden, zodat je gemotiveerd blijft om op die manier door te gaan die wij je geleerd hebben. That's all!

Bijlage 2: Krachttraining in de vorm van elektrospierstimulatie

miha bodytec is wereldwijd marktleider op het gebied van 'whole body electro muscle stimulation'. Het bedrijf is in 2007 opgericht en heeft het hoofdkantoor in Zuid Duitsland. Het complete systeem wordt ontwikkeld én gemaakt in Duitsland.

De techniek in de miha bodytec is niet nieuw. Electro Muscle Stimulation (EMS), oftewel electro spier stimulatie, bestaat al meer dan 100 jaar. In de jaren '70 van de vorige eeuw kwam het behoorlijk in opkomst, omdat er toen veel topsporters mee gingen werken. Ook in de fysiotherapie en in revalidatieklinieken wordt nog steeds gebruik gemaakt van lokale spier stimulatie.

Wetenschappelijke onderzoeken over spierstimulatie zijn er voldoende. De afgelopen jaren hebben professoren en sportwetenschappers specifiek met 'whole body EMS' gewerkt en onderzoeken gedaan. Ook hier zijn goede resultaten mee geboekt, voornamelijk bij personen met rugklachten en bekkenbodempromblematiek. In de topsport zijn er positieve onderzoeksresultaten behaald op het gebied van spronghoogte en startsnellheden.

Ook in een hartkliniek in Duitsland zijn er onderzoeken gedaan bij hartpatiënten die na een hartaanval weer moesten beginnen met trainen (deze patiënten hadden geen actieve implantaten gekregen, want dan kan er helaas niet getraind worden met de miha bodytec). Door het activeren van de spieren voelden de patiënten zich weer fitter en kregen weer vertrouwen in het lichaam om te gaan trainen.



miha bodytec trainingsmethode

Tijdens een miha training krijg je een impuls van het systeem van 4 seconden. Deze impuls is lichaamseigen. Lichaamseigen betekent dat, als wij als mens spieren aanspannen er altijd vooraf een (stroom)impuls van het brein afgegeven wordt, die via de zenuwbanen naar de spieren gaan. Door een bepaalde reactie van die impuls (actiepotentiaal) spant de spier zich aan en kan je je spieren gebruiken. Dit is complexe materie!

Het miha systeem geeft als het ware eenzelfde impuls af als dat het brein doet. Jouw lichaam herkent niet het verschil en zal dus ook met een impuls van het miha systeem de spieren laten aanspannen.

Het grote verschil zit in het feit dat het miha systeem harder de spier kan laten aanspannen als dat jouw brein dat kan, wat uiteindelijk tot een intensieve workout leidt.

Samengevat: je krijgt een impuls van het systeem van 4 seconden op 8 grote spiergroepen, te weten de beenspieren, de bilspieren, de onderrugspieren, de bovenrugspieren, de vleugelspieren, de buikspieren, de borstspieren en de armspieren. Na deze 4 seconden van activatie heb je 4 seconden pauze. Dit ritme gaat 20 minuten door.

Denk niet dat je 20 minuten stil moet gaan staan, nee... juist niet. Tijdens de aanspanning geeft de instructeur aan welke oefening je moet uitvoeren. Deze oefeningen zijn de basis oefeningen die je ook in het fitnesscentrum doet. Belangrijk bij deze training is, dat je instructies krijgt van een gecertificeerde EMS-trainer. Dus je bent nooit alleen en zal 20 minuten lang begeleid worden in de training.

Hoe gaat dat in de praktijk:

1. Bij aankomst in de studio, trek je je eigen gekochte EMS-onderkleding (katoenen T-shirt en korte broek) aan.
2. Het vest en de banden worden vochtig gemaakt. Dit zorgt voor een goede geleiding en een prettig impulsgevoel.
3. Je wordt aangesloten op het systeem en de training begint.
4. Je kijkt en luistert naar de EMS-instructeur.
5. Na 20 minuten training doe je alles weer af.
6. Je krijgt direct na de training een glas water. Die dag moet je zelf nog minimaal 1,5 liter water drinken.
7. Omkleden / douchen.
8. Na maximaal 45 minuten ben je weer helemaal fris en klaar voor andere dingen.
9. Zorg dat er minimaal 4 dagen rust zit na elke training. Ons advies is nog steeds 1x per week EMS-training, aangevuld met cardiotraining en/of andere training.

Bijlage 3: Coach by Color cardiotraining

Coach by Color cardiotraining is een 30 minuten durende fietstraining, waarbij je een trainingsprogramma moet volgen die varieert in omwentelingen per minuut (hoe snel je moet trappen) en weerstand (Wattage).

Om dit op je eigen niveau te doen, is de eerste training een test-training, om je zogenaamde drempel te bepalen in wattage. De test-training gaat als volgt, je begint op 75 Watt te fietsen (kun je simpel instellen). Na 4 minuten moet je 25 Watt zwaarder gaan fietsen, dus 100 Watt. Na 4 minuten weer 25 Watt, tot er een moment komt dat je het niet meer kunt volhouden. Wanneer je daarmee stopt komt er een resultaat van je FTP-waarde, je Functional Threshold Power.

Deze FTP-waarde is de waarde die je tijdens een training voor een langere tijd zou kunnen volhouden, maar ga je iets boven deze FTP-waarde fietsen, dan ga je verzuren en zul je snel lichter moeten gaan fietsen. Daarom heet het dus een drempel.

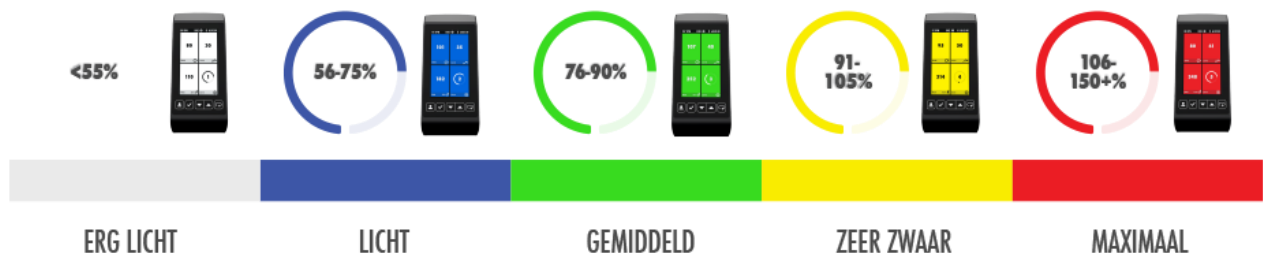
Deze FTP-waarde stel je in bij de tweede training. Het programma wat je nu krijgt is een intervalprogramma, waarbij je in verschillende percentages van die geteste FTP waarde moet gaan fietsen.

Deze percentages worden weergegeven in kleuren (Color).



Wit <55% van de geteste FTP waarde
Blauw 56 – 75% van de geteste FTP waarde
Groen 76 – 90% van de geteste FTP waarde
Geel 91 – 105% van de geteste FTP waarde
Rood 106 – 150+% van de geteste FTP waarde

Elke week maken wij 2 verschillende programma's, waarbij de percentages (kleuren) per tijdsblok en de omwentelingen per minuut zullen verschillen als ook of er een periode staand of zittend gefietst moet worden.



Bijlage 4: Training- en voedingsprotocol van alle fases (per fase ingedeeld)

Fase 1: De voorbereidingsfase

Je hebt je intake gehad, de eerste EMS-training gehad en de cardiotraining om je FTP-waarde te bepalen. Ook is de eerste meting geweest met de InBody, dus lichaamssamenstelling is bekend.

Als je dit hele e-book hebt uitgelezen, dan gaan we dus starten met de fase van 'krijgen' naar 'hebben'. Onze missie nogmaals: De fysieke, emotionele en mentale energie hebben om jezelf te kunnen ontplooiën, zodat je meer uit het leven kunt halen.

Week 1 t/m week 4:

Alles staat in het teken van wennen aan de verschillende soorten trainingen. Elke week moeten er 3 trainingen afgewerkt worden die je zelf kan indelen wanneer je dat doet.

Daarnaast heb je een voedingsprotocol waarbij je nog alles zelf mag bepalen wát je eet. Er zijn alleen een aantal zaken waar je rekening mee moet houden.

- A. Varieer in je ontbijt. Zorg dat je een aantal (minimaal drie) verschillende ontbijtvarianten kiest.
- B. Varieer in je lunch. Zorg dat je een aantal (minimaal drie) verschillende lunchvarianten kiest.
- C. Start elke ochtend met een ½ liter water, direct na het opstaan.
- D. Je mag maar 3 eetmomenten hebben, dus ontbijt / lunch / diner. Je neemt dus geen tussendoortjes meer. Dit zorgt ervoor dat de lever al wat getraind raakt in het overbruggen van enkele uren zonder voeding.

Ad A.

Maaltijd	Voeding	Voedingsvoorbeelden
Ontbijt 1	Speltbrood met roomboter en beleg. 2 sts fruit	1x speltbrood met dun gesmeerd roomboter en een gekookt ei 1x speltbrood met dun gesmeerd roomboter en/of zoet/pittig beleg 1x kiwi + 1x appel of 1x sinaasappel en 1x banaan
Ontbijt 2	Magere naturel yoghurt 2 sts fruit Gekookt ei	250 gram magere naturel yoghurt 1x sinaasappel en 1 halve banaan of 50 gram blauwe druiven en 1x kiwi
Ontbijt 3	Magere kwark 2 sts fruit Gekookt ei	250 gram magere kwark Gekookt ei 1x sinaasappel en 1 halve banaan of 50 gram blauwe druiven en 1x kiwi
Ontbijt 4	Smoothie van groente en fruit en 250 ml water Zie www.nutribullet.nl	Zie de recepten op de website... zeer aan te raden. Houd de hoeveelheid goed in de gaten
Ontbijt 5	Havermout, banaan en amandelmelk	Doe de amandelmelk en de havermout in de blender. Maak daar 2 heerlijke dunne pannenkoeken van. Snij de banaan in stukjes over de pannenkoek.

Het belangrijkste is in dit geval is dat je gaat nadenken in variaties. Het ontbijt moet dagelijks gevarieerd zijn om zoveel mogelijk voedingsstoffen binnen te krijgen. Dat is het uiteindelijke doel. Als jij nog meer ideeën hebt, gebruik ze dan. Variatie is KING!

Ad B.

Lunch tip 1	Salade met olijfolie, hierna pistachenoten	Varieer salade van 100gram met 100 gram tonijn of kipfilet of kalkoenfilet of 2 gekookte eieren 10 olijven, 2 sts tomaten 50 gram pistachenoten (ongepeld, gezouten of ongezouten) Meng peper / zout en andere specerijen
Lunch tip 2	3 sts speltbrood met roomboter en beleg 250 ml melk/thee/gekookt water	1x speltbrood met dun gesmeerd roomboter en een gekookt ei 2x speltbrood met dun gesmeerd roomboter en/of zoet/pittig beleg
Lunch tip 3	In olijfolie gewokte groenten, hierna pistachenoten	200 gram in 3 eetlepels olijfolie gewokte groenten (bijvoorbeeld broccoli, prei, wortel, bloemkool). Breng op smaak met peper en specerijen naar keuze (mosterd, sambal etc.) Na de lunch 50 gram pistachenoten
Lunch tip 4	Magere kwark Noten en zaden	250 gram magere kwark 50 gram Eat Natural noten en zaden ... of 50 gram ongezouten gemengde noten
Lunch tip 5	Maaltijdsoep	Maak een heerlijke soep in 500ml water en varieer in soepkeuzes http://www.24kitchen.nl/news/nieuws/food/troostvoer-maaltijdsoepen-vol-groente

Ook hier weer, ga variëren, om zoveel mogelijk verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Voor het diner is het aanhouden van je eigen gewoontes. Zorg wel dat je minimaal 200 gram groenten neemt elke avond en varieer in aardappelen en witte rijst.

Zorg voor 100 gram vlees en probeer eens 2x in de week voor 100 gram vis te kiezen. Ook het wokken van groenten en vlees/vis is een prima diner.

Het is belangrijk om maar 1x op te scheppen en niet de pan leeg te eten. Weeg het dan af. Spaghetti en macaroni zijn typische maaltijden waar vaak teveel gegeten wordt ;).

Fase 2: De piekfase

De afgelopen vier weken heb je kunnen wennen aan de drie eetmomenten en de verschillende soorten trainingen. Nu komt de volgende fase: 10 dagen sportvasten. Het sportvasten betekent dus ook dat je 10 dagen achter elkaar een 30 minuten durende cardiotraining doet. Deze trainingen kun je vergelijken met de andere trainingen van de eerste vier weken. Ook je FT-waarde blijft hetzelfde en moet je bij elke training invoeren.

Week 5 – week 8

Voordat je begint met sportvasten, is er een uitleg over het protocol, afgifte sportvastenpakket inclusief fruitsappen en het tweede weegmoment met de InBody.

Het sportvasten

Sportvasten is een 10-daagse trainingsmethode, waarbij de spieren en de lever worden getraind in het verbruik van meer vet in plaats van suiker (de metabolic switch).

Sportvasten is een gezondheidsprogramma, waarbij gewichtsverlies eigenlijk een bij-effect is. Daarnaast is sportvasten een bijzonder goede methode om de sportprestaties te verbeteren. Door het sportvasten worden de spieren zo omgebouwd dat ze veel meer energie uit vet kunnen halen.

Hierdoor hoeven de suikers, waarvan een veel kleinere voorraad in het lichaam aanwezig is, minder aangesproken te worden. Het duurvermogen wordt derhalve veel groter, de man met hamer blijft veel langer uit.

Sportvasten zorgt dat er een oer-mechanisme in de stofwisseling wordt geactiveerd waarin de opname van suiker in de spieren afneemt. De spieren worden gedwongen om tijdens duurtraining de eigen suikervoorraad volledig te verbruiken. Hierdoor switchen ze naar een dominante vetverbranding, de zogenaamde metabolic switch.

Nadat het lichaam getraind is in de vetverbranding kan het vet beter verwerkt worden in de spieren. Ook verbetert het duurvermogen en is er minder behoefte aan zoetheid. Daardoor is het makkelijker om ook na de sportvastenkuur minder suikers te eten en meer te sporten.

Afbouwdag 1 worden alle dierlijke eiwitten en vetten weggelaten. Dierlijke eiwitten en vetten kunnen de metabolic switch van suiker- naar vetverbranding verstoren en kunnen de werking van de voedingssupplementen tijdens het sportvasten verminderen.

Het principe van de 2de afbouwdag is het vermijden van alle dierlijke en alle zetmeel houdende voedingsmiddelen. Producten die zetmeel (complexe suikers) bevatten zijn bijvoorbeeld aardappelen, rijst, pasta, brood, kikkererwten, linzen en bonen. Door zetmeelbronnen te vermijden wordt de inname van suiker verder beperkt en worden de door het sporten verbruikte spiersuikers niet volledig meer aangevuld.

Op de 3de afbouwdag gaat het lichaam over naar vloeibaar voedsel en een lagere inname van calorieën en suikers. Je gebruikt daarom enkel fruit- en groentesappen. De totale hoeveelheid sap die je mag nuttigen ligt op één liter. Door de beperkte inname van suikers worden de door de sport verbruikte spiersuikers niet meer aangevuld.

Het principe achter de drie vastendagen is dat het lichaam een zodanige calorie- en suiker schaarste ervaart dat het tijdens het sporten de spieren van suiker- naar vetverbranding laat switchen.

In de vastendagen gaan we kijken of het lichaam meer energie uit vetten gaat halen dan uit suiker. In principe kan dat ook niet anders, omdat je de spieren leeg getrokken hebt én ook niet met voedingsstoffen zijn aangevuld. Dit doen we door middel van een urinetest.

Het principe van de eerste opbouwdag is het lichaam weer te laten wennen aan vaste voeding en de spijsvertering weer op gang te laten komen. Daarnaast blijft de inname van suiker en koolhydraten relatief laag. De calorieën worden voornamelijk ingenomen uit olie- en eiwitrijke voeding.

Het principe van de verdere opbouwdagen twee, drie en vier is het steeds meer verhogen van de calorie-inname uit olie- en eiwitrijke voeding.

Na tien dagen sportvasten is het vier dagen relatieve ontspanning en herstel. De eerste twee weken van de piekfase zitten er nu op.

Wat levert Sportvasten mij op?

Het lichaam zal na een sportvastenkuur meer vet gaan gebruiken als energiebron (wat tijdens de kuur al geresulteerd heeft in vetverlies) en minder vragen om suiker.

Mannen vallen gemiddeld 4 tot 6 kilogram af in 10 dagen, vrouwen 2 tot 4 kilogram.

Met name het viscerale vet (buikvet) zal afgenomen zijn, waardoor naast de afname van de buikomtrek er ook gezondheidsbevorderende effecten optreden.

De negatieve effecten van dit buikvet (waaronder het afgeven van ontstekingsignalen) worden namelijk verminderd.

Sporters, zoals hardlopers en wielrenners, hebben ineens een veel groter vermogen tot de aanmaak van energie, zonder dat de tank leegraakt. Vet als energiebron is nu eenmaal meer aanwezig in het lichaam en levert meer energie per gram. Dit wordt gezien in de praktijk door betere prestaties tijdens een inspanningstest op de fiets (sub-maximaal); deelnemers hebben lagere hartslagen bij dezelfde wattages en trapfrequenties na een kuur (gemeten 15 dagen na het afronden van de kuur).

Een ander voordeel is dat het herstel na sporten (en blessures) groter wordt, wat waarschijnlijk wordt veroorzaakt door de verhoging van het aantal mitochondrieën in de spieren.

Sporten en vasten tegelijk, kan dat?

Je kunt sporten tijdens het vasten, mits je dit op de juiste manier doet en je in goede conditie bent. Sportvasten is zo ontwikkeld dat het lichaam de gewenste overgang kan maken van energie-opwekking uit de beperktere suikervoorraad naar de bijna ongelimiteerde vetvoorraad in het lichaam.

Sportvasten is een training, wat wil zeggen dat het lichaam onder zwaardere omstandigheden wordt gebracht om later beter van te worden (adapteren). Tijdens het sportvasten zijn je sportprestaties dan ook niet van het hoogste niveau, maar dit is ook niet nodig. Je gaat gedurende de kuur slechts 25 tot 30 minuten op goed niveau sporten en niet meer. De trainingsprikkel ligt namelijk in het vasten.

Langer trainen of op een te hoge intensiteit kan er namelijk voor zorgen dat je niet voldoende herstelt tijdens de kuur. Tijdens het sportvasten wordt het lichaam gedwongen meer gebruik te gaan maken van vet doordat suikers nagenoeg niet meer worden ingenomen via de voeding (er worden slechts voldoende suikers ingenomen voor de hersenen door sapjes en supplementen) en worden weggetraind uit de spieren en de lever. Het gevolg hiervan is dat na de kuur het lichaam veel beter is geworden in vetverbranding met alle positieve effecten van dien.

Is sportvasten zwaar?

Doordat je vast en sport tegelijk, wordt het lichaam gedwongen beter te worden in de vetverbranding. Hiervoor zal het lichaam aanpassingen moeten doen. Sommige mensen hebben het zwaar in de kuur, maar sommigen hebben juist nergens last van.

Tijdens de kuur kun je klachten ervaren als moeheid, slechte concentratie en hoofdpijn. Om het ombouwproces in het lichaam te faciliteren wordt de voeding op een specifieke manier afgebouwd en krijg je natuurlijke voedingssupplementen die je hierbij helpen.

De klachten worden veelal minder nadat de switch gemaakt is, meestal op de tweede of derde vastendag.

Op dat moment heeft het lichaam geleerd te switchen naar vetverbranding, waardoor het ineens een bijna onuitputtelijke bron van energie tot zijn beschikking krijgt. Mensen voelen zich weer energiek en vitaal en zijn niet meer afhankelijk van suiker als energiebron.

Voor wie is Sportvasten geschikt?

Iedereen die fysiek en mentaal gezond en fit is, kan sportvasten. Je moet echter wel over voldoende fysieke conditie beschikken (op redelijk tot goed niveau moet je 25 minuten kunnen fietsen of hardlopen).

Wat voor resultaten kan ik verwachten van de kuur?

Doordat sportvasten vanuit de spieren werkt, zien we de grootste resultaten bij mensen met veel spiermassa en veel sportvermogen. Het is dan ook aan te raden goed in conditie te zijn voor het sportvasten, om meer resultaat uit de kuur te halen.

De gemiddelde resultaten zijn 2 tot 4 kilogram afvallen bij vrouwen en 3 tot 6 kilogram afvallen bij mannen. Een man met overgewicht, veel spiermassa en -vermogen en een sportverleden kan wel meer dan 10 kilogram afvallen tijdens de sportvastenkuur.

Is Sportvasten een crashdieet?

Sportvasten is geen dieet, maar een trainingsmethode waarbij je lichaam structureel verandert door de metabolic switch te maken van suiker- naar vetverbranding. Het is dus geen crashdieet. Wat is het verschil tussen sportvasten en een crashdieet? Het principe van een crashdieet berust op het drastisch omlaag brengen van de calorieën over een langere periode en hebben een einde. Maar het verbetert de conditie niet en vertraagt alleen maar de stofwisseling, waardoor je nog steeds suikers aanspreekt en snel terug aankomt als je weer normaal begint te eten.

Sportvasten is een trainingsmethode, waarbij een tijdelijke calorie-restrictie zorgt voor structurele aanpassingen in het lichaam (de metabolic switch van suiker- naar vetverbranding).

Na de 10 dagen wordt het aantal calorieën weer teruggebracht naar het correcte niveau en zal de stofwisseling veel meer gebruik gaan maken van -opgeslagen- vet als energiebron.

Hoe groot is de kans op het jojo-effect?

Doordat de stofwisseling structureel verandert van suiker- naar vetverbranding, zal het jojo-effect uitblijven. Na het sportvasten zal het lichaam de vetreserves vrijer gaan inzetten als brandstof, waardoor de gewichtsafname bij mensen met overgewicht vaak door blijft gaan. Sportvasten reset als het ware je lichaam, waardoor je een nieuwe, gezondere balans zult bereiken.

Wat mag je niet doen tijdens de sportvastenkuur?

Tijdens de kuur mag je niet afwijken van het gestandaardiseerde protocol. Alcohol is net als -snelle- suikers uit den boze. Je volgt het trainingsadvies van je coach en sport niet langer dan 30 minuten intensief.

Moet je voedingssupplementen gebruiken?

Ja. In de supplementen zitten gepotentieerde aminozuren (de bouwstenen van eiwitten), vetzuren, mineralen en vitamines die nodig zijn om je in staat te stellen de switch te maken. Het zijn allemaal natuurlijk voedingsstoffen die in de gewone voeding zitten, maar dan zodanig samengesteld dat je de juiste hoeveelheden opneemt.

Hoe vaak mag je de sportvastenkuur herhalen?

Je moet minimaal twee maanden tussen twee kuren houden. Geadviseerd wordt niet meer dan 4 volledige sportvastenkuren per jaar te doen. Je kunt ook mini-kuurtjes doen (van 1 of 3 dagen) om de switch te versterken.

Wat doe je na een sportvastenkuur?

Om de switch te behouden dien je te blijven sporten en een aantal voedingsaanpassingen te doen, waaronder de restrictie van koolhydraten. Doordat je lichaam geswitcht is naar meer vetverbranding, zal het veel minder om suiker vragen waardoor deze voedingsaanpassingen natuurlijk aanvoelen.

Kan ik ook sportvasten met eigen suppletie?

Er is jarenlang onderzoek gedaan naar sportvasten en met name naar de ondersteuning van het lichaam tijdens het vastenproces. Hieruit is een veilige en unieke formule ontstaan met betrekking tot de suppletie.

Het suppleren van een aminozurencomplex of losse aminozuren heeft niet deze werking en kan risico's met zich meebrengen. Je kunt dan ook niet sportvasten met eigen suppletie, slechts onder supervisie van een gediplomeerde sportvastencoach die de sportvasten startpakketten mag aanbieden.

De borgschaal

De borgschaal maakt het mogelijk om de belastingsintensiteit te herkennen tijdens de trainingen van het sportvasten. Het is een hulpmiddel om de mate van inspanning, de belastingsgraad en vermoeidheid te schatten op een schaal van 6 tot 20 (zie tabel).

	Borgscore
	6
Zeer zeer licht	7
	8
Zeer licht	9
	10
Tamelijk licht	11
	12
Redelijk zwaar	13
	14
Zwaar	15
	16
Zeer zwaar	17
	18
Zeer zeer zwaar	19
MAXIMAAL	20

Het is belangrijk om tijdens het sportvasten een belastingsintensiteit te herkennen. Deze vinden wij belangrijker dan de hoogte van de hartslag, ook omdat er voornamelijk op interval gefietst wordt.

Het is logisch dat de hartslag omhoog gaat. Geef direct na de training een cijfer hoe je de training hebt ervaren.

Dit is vele malen belangrijker dan de eventuele prestatie die je hebt bereikt. Het is heel normaal dat het prestatieniveau daalt tijdens de sportvasten 10-daagse.

Bij iedereen kan dit cijfer verschillend zijn (subjectief). Probeer in ieder geval de cijfers 6 t/m 12 en 17 t/m 20 te vermijden!! De ideale score zit dus vanaf 13 t/m 16. Wees eerlijk en probeer na te gaan welke intensiteit de training voor jou aanvoelde. Zeer belangrijk!!!

Kijk ook naar de tabel voor je algehele vermoeidheid. Is die al hoog, dan zullen de trainingen ook zwaarder zijn. Ook dit is normaal!! Er vindt geen goed herstel plaats tijdens het sportvasten.

Na de laatste opbouwdag zijn er 4 dagen gereserveerd voor volledig herstel van het lichaam. Neem deze rust, want er zijn veel processen nog bezig, zonder dat je het zelf voelt. Houd geduld!

Tijdens het sportvasten worden er geen EMS-trainingen gedaan. In de komende twee weken direct na het sportvasten gaan we die inhalen en zullen er extra EMS-trainingen op het programma staan, **de krachtfase**. Jouw lichaam staat weer in de groeifase en het perfecte moment om extra EMS-trainingen te doen. Cardiotrainingen staan maar 1x per week op het programma, om niet over de drie trainingsmomenten heen te komen.

Fase 3: De borgfase

In de afgelopen fases is er een duidelijke structuur gekomen in voeding en training. Daar is gegarandeerd een positief resultaat ontstaan. Nu is het belangrijk om de ingetraineerde principes vast te houden, oftewel te borgen. Ook hier zouden we graag zien dat je beter gaat worden in de resultaten van lichaamssamenstelling en fitheid.

Het derde meetmoment met de Inbody gaat nu gebeuren, zodat we een meer individueel traject kunnen bespreken voor de laatste fase, de borgfase.

Week 9 – week 12

De komende 4 weken zijn nog weleens verschillend per individu. Dat heeft te maken met de kwaliteit van de switch en het derde meetmoment met de InBody. Maar hoe dan ook, je moet momenten van schaarste gaan creëren om je metabole flexibiliteit te blijven trainen. Er zijn een aantal varianten die mogelijk zijn:

1. Van maandag tot vrijdag een 16-8 regel instellen. Dat betekent 16 uur niet eten en in een tijdsbestek van 8 uur je maaltijden indelen. Dat kunnen 2, 3, 4 of meer maaltijden zijn als je maar niet over je caloriebehoefte uitkomt. Denk aan je energiebalans!
2. 2x per week een maaltijdmoment overslaan in tijdens dat moment een cardiotraining inplannen van 30 minuten. Dat kan een ontbijt, lunch of diner zijn. Als voorkeur heeft een ontbijt of diner de voorkeur.
3. 1x per week een 3-daagse sportvastenkuur doen. Één afbouw dag, één vastendag en één opbouw dag. Tijdens deze 3-daagse heb je wel een aantal supplementen nodig die je tijdens de sportvastenkuur ook al gebruikte. In deze dagen moet je ook weer een cardiotraining inboeken. Deze sportvastenkuur kan in die laatste 4 weken, 2x of 4x (dus elke week) ingepland worden. Ook dit wordt weer op individueel niveau bekeken en afgestemd.

Aan het einde van de 12 weken is het nagesprek en het laatste (vierde) meetmoment met de InBody. Hierin worden alle resultaten bij elkaar gepakt en besproken. Aan de hand van het gehele resultaat wordt een vervolgadvis gegeven.

Uiteraard willen wij je het liefst behouden, zodat we na het 12 weken traject je kunnen blijven sturen en adviseren. Maar er zijn ook genoeg mensen die hun eigen sport, hobby of eigen ideeën hebben, om vervolgens het zelf verder op te pakken.

Wel spreken we af om een kort (telefonisch) gesprek te voeren na 12 weken en te vragen hoe het met je gaat. Heb je de draad helemaal opgepakt, dan is alles prima en oké en dan weet je ons te vinden als je ons weer nodig hebt. Zo niet, dan gaan we bekijken hoe we je weer een beetje op het spoor kunnen krijgen.

Ook dan is een 12 weken waarschijnlijk niet meer helemaal nodig, maar een verkorte versie.

Belangrijk in ons concept is, zoals je inmiddels wel snapt:

De fysieke en mentale energie hebben om jezelf te kunnen ontplooien, zodat je meer uit het leven kunt halen.