

MY FITNESS COACHING

De blauwdruk voor een fitter en gezonder lichaam

ISBN: 9789464182088
Auteur: Jesse Dijkema
Foto's: Jesse Dijkema, Pixabay, Pexels

3^e druk (2021)
© Jesse Dijkema, My Fitness Coaching: De blauwdruk voor een fitter en gezonder lichaam

 @jessedijkema

Jesse Dijkema

Versie 3

2021



INHOUDSOPGAVE

1 VOEDINGSHANDLEIDING	10
EIWITTEN	11
KOOLHYDRATEN	13
VETTEN	15
HOEVEEL MOET IK ETEN?	17
MET-WAARDE	19
DIËTEN	22
SCHIJF VAN VIJF	24
WANNEER MOET IK ETEN?	28
WAT IS INTERMITTENT FASTING?	29
WAT IS IIFYM?	31
MEAL PREPPING	33
VITAMINEN EN MINERALEN	34
ETIKETTEN LEZEN	39
GLYCEMISCHE INDEX	40
SUPPLEMENTEN	43
2 BEWEGEN	46
BEWEGEN EN SPORTEN	47
HOUDING	49
KRACHTTRAINING	51
MOBILITEIT, STABILITEIT, FLEXIBILITEIT	54
CONDITIETRAINING	55
WANDELEN EN FIETSEN	56
10.000 STAPPEN PER DAG	57
TIJD MAKEN	58
3 TRAININGSMETHODEN	59
COMPOUND VS. ISOLATIE	60

BULKEN VS. CUTTEN	61
SIXPACK	63
CONCENTRISCH, EXCENTRISCH EN ISOMETRICH TRAINEN	64
REPTEMPO	65
SETS	66
INTENSITEIT	67

4 SCIENCE-BASED TRAINING 70

CORE	71
RUG	72
BORST	74
SCHOUDERS	75
BENEN	76
BICEPS	78
TRICEPS	79

5 COMPOUND TECHNIEK 80

DEADLIFT	81
BENCH PRESS	83
SQUAT	84
HIP THRUST	86

6 FITNESS & VOEDING 87

ANABOLIC WINDOW	88
BESTE EIWITBRONNEN	90
MAALTIJDVERDELING	92
PRE-WORKOUT SUPPLEMENT	94
CREATINE	97
BCAA	99
PRE- EN POST-WORKOUT MAALTIJD	101

7 FABEL OF FEIT?	103
KOOLHYDRATEN ZIJN SLECHT	104
SUPPLEMENTEN ZIJN NIET NODIG VOOR GOEDE RESULTATEN	104
ENKEL GROENTE EN FRUIT VAN DE VERSAFDELING IS GEZOND	105
VOOR HET BESTE RESULTAAT MOET JE IEDERE DAG TRAINEN	105
CARDIOTRAINING IS HET BESTE MIDDEL TEGEN VETVERLIES	106
SPORTEN OP DE LEGE MAAG ZORGT VOOR DE BESTE RESULTATEN	106
JE BENT ONGEZOND ALS JE NIET BEWEEGT OF SPORT	107
KOKOSOLIE IS DE MEEST GEZONDE VETBRON	107
ZOUT IS SLECHTER DAN SUIKER	108
ZOETSTOFFEN ZIJN SLECHTER DAN SUIKERS	108
SUIKER ZET ZICH OM IN VET	109
MEERGRANEN IS EVEN GOED ALS VOLKOREN	109
8 TIPS	110
BIJ HET AFVALLEN (CUTTEN)	111
BIJ HET AANKOMEN (BULKEN)	111
VOOR ONTSPANNING	112
VOOR MOTIVATIE	113
VOOR SOCIALE GELEGENHEDEN EN ALCOHOL	113
9 BASISANATOMIE EN OEFENINGEN	115
10 JOUW LOGBOEK	119
11 EIWITRIJKE TUSSENDOORTJES	124

INTRODUCTIE

Op welke manier kan ik voeding inzetten om mijn gezondheidsdoelen te behalen? Hoe voer ik mijn fitnessoefeningen eigenlijk goed uit? Hoe bouw ik mijn trainingen goed op? Hoe zit het nou ook alweer precies met supplementen? En hoe weet ik welke informatie juist is, met alle tegenstrijdige verhalen op het internet?

Dit boek is geschikt voor jou, als je:

- beginnende of ervaren fitnessser bent;
- wilt leren hoe je kennis over voeding kunt toepassen om jouw doelen te bereiken;
- wilt afvallen of juist moet aankomen en spiermassa wilt opbouwen;
- wilt werken aan je algemene gezondheid en leefstijl;
- wilt leren hoe doelen te bereiken zijn, ook zonder saai voedingsschema;
- over alle kennis wilt beschikken om zelfstandig (fitness)doelen te bereiken;
- wilt weten wat de wetenschap te zeggen heeft over al deze kwesties.

Je zult dit boek met aandacht moeten lezen, omdat het vol staat met informatie. Niet alles hoeft van toepassing te zijn op iedereen. Zo zal de een vooral geïnteresseerd zijn in het verbeteren van zijn of haar gezondheid, terwijl de ander tot in detail wilt leren over voeding en training om fitnessdoelen te bereiken. Hoe verder je leest in dit boek, hoe specifiek de informatie wordt. Leg het boek even weg als de hoeveelheid informatie je te veel wordt. Je kunt altijd verder lezen terwijl je vordert in jouw proces.

Succes!

Jesse

HOOFDSTUK 1

VOEDINGS- HANDLEIDING



EIWITTEN

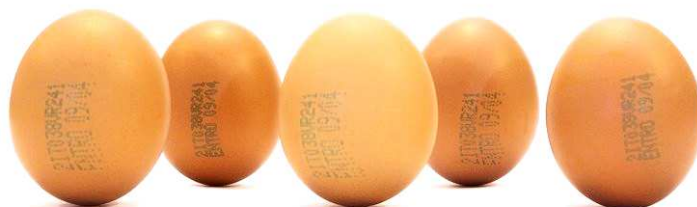
Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren en fungeren als de bouwstenen van de lichaamscellen. De aminozuren zijn elk verantwoordelijk voor verschillende taken binnen de celopbouw. Ze zijn daarom nodig voor spieropbouw, maar ook bij bijvoorbeeld wondgenezing. Naast dat eiwitten zorgen voor spieropbouw, zorgen ze ook voor het tegengaan van spieraafbraak bij afvallen. Sommige van de aminozuren kan het lichaam zelf aanmaken (niet-essentiële aminozuren). Omdat er ook aminozuren zijn die we uit voeding moeten halen (essentiële aminozuren) en zelf niet aanmaken, is het van belang om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Voor mensen die niet sporten, is 0,8 gram per kilo lichaamsgewicht per dag voldoende (1). Een gram eiwit bevat 4 kcal.

Maar je lichaam heeft er baat bij meer eiwitten te eten als er veel gesport wordt. De spiercellen worden tijdens het sporten afgebroken, waarna rust en de juiste voeding de spiercellen weer opbouwen en bij de juiste aanpak doen toenemen. Ook wanneer jouw doel niet is om gespierd te worden, kun je baat hebben bij een hoge eiwitinname. Eiwitten hebben namelijk een lange verteringstijd, wat ervoor zorgt dat we ons lang(er) verzadigd voelen. Dit kan helpen bij het afvallen. Duursporters wordt een eiwitinname van 1,2 – 1,4 gram per kilo lichaamsgewicht aangeraden, voor krachttrainers is dat 1,7 – 2,2 gram per kilo lichaamsgewicht. Ook voor ouderen wordt aangenomen dat een hogere eiwitinname gezondheidsvoordelen heeft, omdat de meeste ouderen (al dan niet zichtbaar), leiden aan ondervoeding, osteoporose of sarcopenie. Dit kan de kans op aandoeningen vergroten.

Eiwitten zitten in veel producten. Je hebt plantaardige eiwitten en dierlijke eiwitten. Ook vegetariërs of veganisten kunnen dus voldoende eiwitten binnenkrijgen, vooral met het huidige aanbod aan sojaproducten (vleesvervangers). Wel is het zo dat plantaardige eiwitten minder essentiële aminozuren bevatten. Dat maakt het extra belangrijk om in ieder geval voldoende eiwitten binnen te krijgen als vegetariër of veganist.

Dierlijke eiwitten	per 100 gram
Kalkoenfilet	25,0 gram
Kipfilet	24,0 gram
Tonijn (blik)	23,5 gram
Zalmfilet	20,0 gram
Mager rundergehakt	20,0 gram
Kabeljauw	18,0 gram
Ei	12 gram
Magere kwark	8,5 gram
Halfvolle melk	3,5 gram
Plant aardige eiwitten	per 100 gram
Vegetarische hamburger	20,0 gram
Havermout	14,0 gram
Tofu	13,0 gram
Volkoren brood	11,0 gram
Kikkererwten	6,5 gram
Bruine bonen	6,0 gram
Linzen	5,5 gram

Tabel 1: Eiwitrijke producten



KOOLHYDRATEN

Koolhydraten fungeren als energiebron in ons lichaam. Ook koolhydraten bevatten 4 kcal per gram. Ze worden gevormd door suikers, vezels en zetmeel. De suikers (fructose en sacharose) geven de koolhydraten hun zoete smaak en de vezels zijn nodig voor een gezonde werking van de darmen. Bij de vertering van koolhydraten wordt glucose aangemaakt. Glucose kan snel worden opgenomen en verbrand. Ook wordt glucose opgeslagen in de spier en in de lever. Dit heet glycogeen en wordt ingezet wanneer het lichaam op een later moment baat heeft bij glucose.

Omdat glucose dient als energieleverancier van het lichaam, en omdat het kan worden opgeslagen als glycogeen totdat het nodig is, zijn koolhydraten erg belangrijk voor sporters. Ook voor mensen die niet sporten, blijven koolhydraten belangrijk. De hersenen kunnen niet zonder glucose.

Koolhydraten kunnen het best worden genuttigd in onbewerkte vorm, omdat hiervan is bewezen dat het veel gezondheidsvoordelen heeft (2) en goede voedingsstoffen bevat, zoals verschillende vitaminen, mineralen en vezels. Onbewerkte koolhydraten zijn volkoren producten, waarvan de graankorrel onbewerkt is (in tegenstelling tot bijvoorbeeld wit brood, waarbij het schilletje van de korrel verwijderd is). Naast graanproducten zitten koolhydraten en vezels ook in groente, fruit en peulvruchten.

Koolhydraten	koolhydraten en	vezels per 100 gram
Zilvervliesrijst	71,0 gram	10,0 gram
Havermout	59,9 gram	10,0 gram
Volkoren pasta	64,0 gram	7,0 gram
Kikkererwten	14,0 gram	7,0 gram
Volkoren brood	38,5 gram	6,5 gram
Linzen	13,0 gram	5,0 gram
Witte pasta	71,0 gram	3,0 gram
Groente algemeen	3,5 gram	2,5 gram
Witte rijst	80,0 gram	2,0 gram
Banaan	21,0 gram	2,0 gram
Appel	13,0 gram	2,0 gram
Wit brood	50,0 gram	1,5 gram

Tabel 2: Koolhydraat- en vezelrijke producten

Wat goed is om in het achterhoofd te houden, bij het aflezen van deze tabel, is dat de waarden relatief zijn. Een appel bestaat vooral uit vocht, maar bevat desondanks per 100 gram 2,0 gram vezels. Een appel is ongeveer 150 gram, dus daarmee krijg je 3,0 gram vezels binnen. Maar een portie witte pasta van 75 gram, bevat maar 2,25 gram vezels. En dat terwijl een appel slechts een klein tussendoortje is.

Er wordt geadviseerd om dagelijks 30 tot 40 gram voedingsvezels binnen te krijgen. Er is aangetoond dat de vezels zorgen voor een betere spijsvertering, een langdurig verzadigd gevoel, maar ook vermindert het risico's op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker (3) .

