

Colofon

Schrijver:
Bram Hogeweide

Coverontwerp:
Bram Hogeweide

ISBN:
9789463861229

Copyright© 2019 Bram Hogeweide

Welkom!

Welkom bij mijn boek! Ik ga ervoor zorgen dat jij met de nodige informatie uit de voeten kan zodat je geen personal trainers, coaches of online programma's meer nodig hebt! Het komt bij elk plan namelijk op hetzelfde neer; training en voeding op basis van het doel dat je wilt behalen. Waar je je ook voor inschrijft, de basisprincipes zijn bij ieder plan of programma hetzelfde. Dus waarom honderden euro's betalen als je dit zelf kan bereiken met een beetje inspanning?

Voor programma's betaal je meestal een maandelijkse bijdrage voor een periode van 6 of 12 maanden. Dit zijn kosten die al snel oplopen naar 400 of zelfs 800 euro. Een aardig kostenplaatje waar je een abonnement, equipment en voeding voor kan kopen. Deze bedragen worden gevraagd omdat er kosten worden gemaakt. Denk aan programmeurs voor de App, coaches voor de deelnemers en huur van een pand.

Vervolgens krijg je in datzelfde plan een calorieberekening en een voedings- of trainingsschema toegewezen die andere deelnemers ook hebben gekregen. Een persoonlijk plan kun je het dus niet noemen.

In dit boek wil ik toespitsen op informatie die online en in boeken te vinden is. Jij hoeft niet meer op zoek te gaan naar al die informatie en je kunt daarom eerder starten met fit worden. Al deze informatie is teruggebracht naar basiselementen die verwerkt zijn in dit boek. Hiermee kun je direct uit de voeten.

Het enige dat je nog zou kunnen aanschaffen of wellicht al lang hebt:

- ✓ Een smartphone, wel zo handig i.v.m. het tracken van je voeding;
- ✓ Een sportabonnement (optioneel);
- ✓ Een weegschaal, om jezelf te wegen;
- ✓ Keukenweegschaal, voor het wegen van je voeding;
- ✓ Meetlint, voor het opmeten van je lichaam (optioneel, wel handig);
- ✓ Een spiegel, om fysieke progressie te zien want de weegschaal zegt niet alles;
- ✓ Voeding, de lokale supermarkt of welke winkel je dan ook voeding koopt;
- ✓ Eén a twee uurtjes van je vrije tijd om dit boek te bestuderen en je eigen programma te bepalen.

Wat levert je dit op?

- ✓ Een aanzienlijke kostenbesparing t.o.v. personal trainers of andere programma's. Dit kan al snel oplopen tot honderden euro's die je het liefst direct in je voeding en training wilt stoppen.
- ✓ Begrijpen hoe voeding werkt en hoe je zelf voeding kunt toepassen op jouw doelstellingen.
- ✓ Het kunnen uitrekenen van je caloriebehoefte wanneer je wilt afvallen of aankomen.
- ✓ Het kunnen bijhouden van je calorieën in een App die zeer gebruiksvriendelijk is en die internationaal bekend staat.
- ✓ Geen (online) coach, die jou een kant-en-klaar programma voorschotelt en eigenlijk weinig tijd voor je heeft. Bouw je eigen plan en zoek je eigen weg naar hetgeen dat werkt voor jou!
- ✓ Geen abonnementsvorm, je betaalt eenmalig een bedrag voor het boek en krijgt toegang tot de community en andere documenten. Hierin kunnen mensen elkaar helpen op weg naar hun doel.

***Jij bent hier je eigen coach en dit plan zal je van duidelijke informatie voorzien.
Uiteindelijk zal je het toch echt zelf moeten doen!***

A Guide To Get Fit

De titel zegt het eigenlijk al. Een gids die je helpt fit te worden. Maar wat is fit nou eigenlijk? In mijn optiek wordt fitheid tegenwoordig al snel gezien als iemand die er fysiek goed uit ziet en veel tijd in de sportschool doorbrengt. Laat staan de vele posts op social media om te laten zien dat zijn/haar manier werkt.

Maar is dit wel het goede voorbeeld van fit zijn? Dat iemand een goed fysiek heeft en veel tijd in de sportschool doorbrengt wil niet zeggen dat deze persoon ook een gezond leven leidt. Je maakt op basis van het uiterlijk al snel een aanname en gaat ervan uit dat deze persoon de juiste dingen doet. Iets van hem overnemen omdat hij misschien een voorbeeldfiguur voor je is is begrijpelijk, maar niet heel verstandig.

We hebben weliswaar allemaal een lichaam met dezelfde organen, maar toch werkt ieder lichaam op zijn eigen manier. Anders zou er maar één methodiek zijn ontwikkeld die voor iedereen werkt en ook direct toe te passen is. Helaas bestaat die niet.

Voor mij betekent fit zijn dat iedereen op zijn/haar eigen manier ontdekt wat werkt. Of dit nu met fitness is, hardlopen, voetballen, boxen of elke andere lichamelijke inspanning. Het gaat erom dat je je lichaam uitdaagt steeds een stapje verder te gaan. Dat jij je gelukkig voelt wanneer je jouw sport uitoefent en je merkt dat je steeds energiever wordt omdat je daarnaast ook goede voeding tot je neemt.

Voeding is daar een essentieel onderdeel van. Zonder een goede basisvoeding kun je wel 10x per week inspanning leveren, maar zal je weinig resultaat zien. Een regel die je aan kan houden is de 70/30 regel. Resultaat behaal je op basis van 70% voeding en 30% uit training.

Ik ben Howtofit begonnen om mijn kennis en ervaring over te brengen op jullie. Voor mensen die liever geen honderden euro's aan programma's of pt'ers willen uitgeven, maar on-the-go willen leren en een eigen leefstijl willen ontwikkelen. In de basis is vrijwel elk programma hetzelfde en allemaal gebaseerd op de juiste verhouding voeding en training die bij je past. Wanneer je zelf begrijpt hoe dit werkt kun je onderzoeken wat werkt voor jou.

Nu eerst even een klein stukje context over mijzelf en mijn achtergrond...

Ik heb tot mijn 17e gevoetbald, was fit en kwam geen gram aan. Ik kon eten wat ik wilde en hoefde mij nergens schuldig over te voelen. Tot het moment kwam dat ik al een jaar geen sport beoefende en nog steeds alles at zonder erbij na te denken. Vrij snel ging ik van een slank figuur naar een skinny fat figuur. 16 extra kilo's!

Ik vond dat er wat moest veranderen en ben toen in het diepe dal van fitness gesprongen. Waarom het diepe dal? Omdat je in allerlei magazines, blogs, advertenties en in sportscholen wordt doodgegooid met “trainingsprogramma’s” en “supplementen” die je MOET gebruiken want anders doe je alles voor niets. Mijn eerste gedachte was; *prima, ik volg het programma van de sportschool wel en ik koop ook de supplementen die ze aanbevelen. Als ik maar weer ga sporten dan vliegen de kilo's er zo weer af.*

Hier ging ik de fout in, maar tegelijkertijd heb ik ook veel geleerd. Met het trainingsprogramma was op zich niets mis mee, maar als je naast je dagelijkse voeding ook nog eens twee tot drie eiwitshakes neemt, heeft je sportsessie weinig zin. Ik bleef op gewicht, viel niets af en de instructeur bleef maar mooie verhalen over eiwitten, creatine en andere supplementen vertellen die zouden helpen.

Om een lang verhaal kort te maken, heb ik in een paar jaar tijd veel geld weggegooid aan supplementen, vertrouwen gehad in mooie verhalen en marketing. Er staat zelfs op de supplementen dat deze ‘x’ maal daags ingenomen mogen worden (duh, dan is de pot natuurlijk snel leeg... kassa!). Begrijp me niet verkeerd, supplementen kunnen wel degelijk werken! Mits ze op de juiste wijze worden toegepast in je voedingspatroon.

Dit boek zal je hulp bieden over wat voeding inhoudt en hoe dit voor jou invulling kan geven aan je doelstellingen. Het is geen kant-en-klaar pakket, maar een basis over hoe je je calorieën op een begrijpelijke manier kan uitrekenen en bijhouden. Een belangrijk onderdeel daarvan is het bijstellen en monitoren van je calorieën.

Inhoud

BEREKENEN VAN HET CALORIEBUDGET	3
Doel stellen; afvallen, aankomen?	3
Lichaamstypen	4
Koolhydraten per dag.....	6
Eiwitten per dag	7
Vetten per dag	8
Stappen in het berekenen van het caloriebudget.....	9
Stap 1. Bereken het rustmetabolisme	9
Stap 2. Bereken het activiteitsniveau	10
Stap 3. Bereken je caloriebudget op basis van je doelstelling	11
Stap 4. Bereken de macro's	12
Stap 5. Berekenen van de vezels	14
Refeed Dag	14
Doel van een refeed dag	15
Hoe toe te passen?	15
Tracken van voeding	16
Hoe lees je ingrediënten?	16
Wegen is weten, weten is managen	17
Het tellen van calorieën met MyFitnessPal	18
VOEDING	21
Macronutriënten.....	21
Koolhydraten.....	22
Varianten van koolhydraten	22
Simpele koolhydraten.....	22
Complexe koolhydraten.....	22
Vezels.....	23

Eiwitten	23
Caseïne eiwit.....	23
Whey eiwit.....	23
Waar zitten eiwitten in?	25
Vetten	25
Verzadigde vetzuren	25
Onverzadigde vetzuren	26
Transvetzuren	26
In de praktijk	27
Alcohol en een fit leven	28
Lege en andere calorieën in dranken.....	28
Effecten van alcohol.....	31
Mag je dan helemaal niks meer?	32
Supplementen	33
Bewezen supplementen.....	33
Whey.....	33
Creatine	33
Omega's en visolie	35
Multivitaminen en mineralen	36
Cafeïne.....	37
Pre-workout.....	39
Onbewezen supplementen	40
Detox.....	40
Fatburners	41
BCAA	41
Placebo-effect	42
Voedingslabels	43

FYSIEKE INSPANNING	47
Sport in zijn algemene vorm	47
Fitness is beter dan andere sporten.....	48
Fitness en uitvoering van oefeningen	49
Spierontwikkeling.....	49
Compound lifts.....	50
Fitness fabels.....	51
ONTSPANNING EN RUST.....	55
Sterker, sneller of beter door sporten!	55
Te veel sporten?.....	55
Ontspannen.....	56
Wat bereik je met ontspanning?	56
Slaap.....	57
Blauw licht	57
Verstoorde stofwisseling	58
Tips om beter te slapen	59
REFLECTEREN VAN HET RESULTAAT	61
Het wegen van je gewicht	61
Maak duidelijke foto's elke maand	62
Gebruik een meetlint	63
Stel je doelen bij.....	63
Een aantal 'afval' scenario's die je kan aanhouden	63
Een aantal 'aankom' scenario's die je kan aanhouden	65
Bijlagen	67
Voorbeeld 1; Man – 25 jaar – 95 kilo – doel afvallen	67
Voorbeeld 2; Man – 22 jaar – 60 kilo – doel aankomen	70
Voorbeeld 3; Vrouw – 28 jaar – 80 kilo – doel afvallen.....	73

Voorbeeld 4; Vrouw – 21 jaar – 54 kilo – doel aankomen	76
Verwijzingen	80