



**Wat moet ik eten om
allround fit te worden?**



Super dat je dit gratis e-book hebt aangevraagd! Ik hoop dat je er kennis, inzichten of andere nuttige dingen uit kunt halen. Ik ga mijn best doen om dit e-book kort en bondig te houden.

Wil je meer leren over allround fitness, voeding, hardlopen of krachttraining?

Dan raad ik je aan om het selectieformulier van mijn online programma in te vullen zodat ik kan kijken of je in aanmerking komt voor het programma.

Tijdens dit 12 weken programma werken we 1 op 1 samen om jou in je fitste vorm ooit te krijgen. Je gaat werken aan je kracht, aan je uithoudingsvermogen, aan je coopertest en aan alles wat met allround fitness te maken heeft.

Selectieformulier

De functie van voeding

Een gebalanceerd dieet is de brandstof die je nodig hebt om je lichaam te voeden en je prestaties in de sportschool of tijdens het hardlopen te optimaliseren. Hier zijn enkele richtlijnen om ervoor te zorgen dat je het beste uit jezelf haalt:

1. Koolhydraten als Brandstof:

Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron voor je lichaam, vooral tijdens intense lichamelijke activiteit. Kies voor complexe koolhydraten zoals volkoren granen, quinoa, zoete aardappelen en havermout. Deze leveren langdurige energie en helpen je om krachtig te blijven tijdens je training.

2. Eiwitten voor Spierherstel:

Eiwitten zijn essentieel voor spierherstel en -opbouw na een trainingssessie. Zorg ervoor dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt uit bronnen zoals mager vlees, vis, eieren, zuivelproducten, peulvruchten en tofu. Richt je op het consumeren van eiwitten binnen een uur na je training om het herstelproces te versnellen.

3. Gezonde Vetten voor Energie:

Gezonde vetten zijn belangrijk voor het behouden van een gezonde hormonale balans en het leveren van langdurige energie. Kies voor onverzadigde vetten uit voedingsmiddelen zoals noten, zaden, avocado's, olijfolie en vette vis zoals zalm en makreel.

4. Hydratatie is Essentieel:

Voldoende hydratatie is cruciaal voor optimale sportprestaties. Drink voldoende water gedurende de dag en vooral voor, tijdens en na je trainingssessies. Elektrolytenrijke dranken kunnen ook nuttig zijn om het evenwicht van elektrolyten in je lichaam te behouden, vooral bij langdurige of intensieve trainingen.

5. Timing is Belangrijk:

Eet een lichte maaltijd of snack met koolhydraten en eiwitten ongeveer 1 tot 2 uur voor je training om ervoor te zorgen dat je voldoende energie hebt. Na je training is het belangrijk om binnen het uur eiwitten en koolhydraten te consumeren om het herstel te bevorderen en glycogeenvoorraden aan te vullen.

6. Luister naar je Lichaam:

Iedereen is anders, dus het is belangrijk om naar je eigen lichaam te luisteren en te experimenteren met verschillende voedingsmiddelen en timing om te ontdekken wat het beste voor jou werkt. Houd ook rekening met eventuele voedselintoleranties of allergieën die invloed kunnen hebben op je prestaties en welzijn.

Door deze richtlijnen te volgen en je dieet aan te passen aan je individuele behoeften, kun je jezelf voorzien van de voedingsstoffen die nodig zijn om beter te presteren in de sportschool of tijdens het hardlopen. Vergeet niet om consistent te zijn en jezelf de tijd te geven om aanpassingen te maken, en geniet vooral van de voordelen van een gezond en gebalanceerd dieet!

Herstellen als allround atleet

Het herstel na een training is net zo belangrijk als de training zelf. Het helpt je spieren te repareren, voorkomt blessures en bereidt je lichaam voor op de volgende uitdaging. Hier zijn enkele essentiële aspecten van effectief herstel:

1. Stretchen en Flexibiliteitsoefeningen:

Stretchen na een training kan helpen bij het verminderen van spierstijfheid en het verbeteren van de flexibiliteit. Focus op dynamische stretchoefeningen die de doorbloeding stimuleren en de spieren helpen ontspannen. Vergeet niet om ook regelmatig aan je flexibiliteit te werken buiten de trainingssessies om blessures te voorkomen.

2. Cooling-Down:

Na een intense trainingssessie is het belangrijk om je lichaam geleidelijk terug te brengen naar een rusttoestand. Voer een cooling-down uit door je activiteit langzaam te verminderen en lichte cardiovasculaire oefeningen te doen, gevolgd door stretchoefeningen. Dit helpt om de hartslag en ademhaling te normaliseren en voorkomt plotselinge veranderingen in de bloeddruk.

3. Hydratatie en Voeding:

Direct na je training is het essentieel om voldoende water te drinken om gehydrateerd te blijven en elektrolyten aan te vullen die verloren zijn gegaan door transpiratie. Combineer dit met een maaltijd of snack die zowel koolhydraten als eiwitten bevat om het herstel te bevorderen en glycogeenvorraden aan te vullen.

4. Eiwitten voor Spierherstel:

Eiwitten zijn de bouwstenen van spieren en spelen een cruciale rol bij het herstelproces na een training. Richt je op het consumeren van eiwitrijke voedingsmiddelen zoals mager vlees, vis, eieren, zuivelproducten, peulvruchten en plantaardige eiwitbronnen zoals tofu en tempeh. Een eiwitshake kan ook handig zijn om snel eiwitten binnen te krijgen na een training.

5. Voldoende Rust en Slaap:

Geef je lichaam voldoende tijd om te herstellen door voldoende rust en slaap te krijgen. Tijdens de slaap herstelt je lichaam zichzelf en worden spieren opgebouwd. Streven naar 7-9 uur slaap per nacht is ideaal voor optimale herstel en prestaties.

Hoe belangrijk is het om gezond te eten?

Gezonde voeding vormt de basis van een sterk en energiek lichaam. Het gaat niet alleen om calorieën tellen, maar vooral om het kiezen van voedzame voedingsmiddelen die je lichaam voorzien van de essentiële voedingsstoffen die het nodig heeft. Hieronder bespreken we enkele belangrijke aspecten van gezonde voeding:

1. Onbewerkt Voedsel:

Kies zoveel mogelijk voor onbewerkte voedingsmiddelen zoals verse groenten en fruit, volle granen, noten, zaden, peulvruchten, mager vlees en vis. Deze voedingsmiddelen bevatten vaak meer voedingsstoffen en minder toegevoegde suikers, zout en transvetten dan bewerkte voedingsmiddelen.

2. Biologische Opties:

Biologische voedingsmiddelen worden geteeld of geproduceerd zonder synthetische pesticiden, kunstmest, antibiotica of groeihormonen. Hoewel biologische producten mogelijk duurder zijn, kunnen ze minder residuen van chemicaliën bevatten en een hoger gehalte aan voedingsstoffen hebben, waardoor ze een gezondere keuze zijn.

3. Varieer je Voeding:

Een gevarieerd dieet zorgt ervoor dat je alle essentiële voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft. Probeer een breed scala aan voedingsmiddelen op te nemen in je maaltijden en snacks, waaronder verschillende soorten groenten, fruit, volle granen, eiwitten en gezonde vetten.

4. Beperk Bewerkte Voedingsmiddelen:

Bewerkte voedingsmiddelen zoals fastfood, kant-en-klare maaltijden, snacks, frisdranken en zoetigheden bevatten vaak veel toegevoegde suikers, transvetten, zout en kunstmatige ingrediënten. Probeer deze voedingsmiddelen te beperken en kies in plaats daarvan voor gezondere opties.

5. Portiecontrole:

Naast het kiezen van gezonde voedingsmiddelen is het ook belangrijk om de portiegrootte onder controle te houden. Let op de aanbevolen portiegroottes en vermijd overmatig eten, zelfs van gezonde voedingsmiddelen, om een gezond gewicht te behouden en overeten te voorkomen.

6. Geniet van Maaltijden met Aandacht:

Neem de tijd om te genieten van je maaltijden en eet met aandacht. Kauw langzaam en let op hoe je je voelt tijdens het eten. Dit kan helpen om bewuster te eten, je spijsvertering te verbeteren en overeten te voorkomen. Gezonde voeding is essentieel voor het behouden van een goede gezondheid, het ondersteunen van je immuunsysteem, het verbeteren van je energieniveau en het verminderen van het risico op chronische ziekten.

Kies voor een coach!

In de afgelopen 3 jaar heb ik meer dan **300 mensen** mogen helpen om hun doelen te behalen. Veel van deze mensen hadden als doel om een baan bij Defensie te krijgen. Maar ik heb ook mensen geholpen met:

- Afvallen
- Beter worden in hardlopen
- Opwerken naar hun eerste obstacle run
- In een betere shape raken

Met mijn programma help ik mensen om **"allround fit"** te worden. Dit betekent dat we werken aan de gehele fitness. Bij de meeste fitness coaches werk je vooral aan je kracht. Met als doel om er beter uit te zien.

Bij mij werk je aan:

- **Kracht**
- **Uithoudingsvermogen**
- **Snelheid**
- **Mindset**

In 12 weken tijd transformeren we jou naar een complete atleet. Je volgt een persoonlijk plan, volgt een videocursus en krijgt tools & begeleiding om zo efficiënt mogelijk je doel te behalen.

Wil je weten of jij in aanmerking komt?
Druk op onderstaande knop en vul het selectieformulier in!

Selectieformulier

