

MH **MARIANNE
HONKOOP**

SPORT, FOOD, HEALTH & COACHING



De Ultieme Gids voor Vetverlies

De bewezen methode van Marianne Honkoop

www.mariannehonkoop.nl

Inhoudsopgave

Introductie	2
Over mij	3
Waarom deze gids	4
01 De basis van vetverlies	5
02 Het belang van voedingsstoffen	12
03 Je voeding tracken	18
04 Je voeding inplannen	20
05 Omgaan met etentjes	22
06 Sociale druk en jouw doel	25
07 Hongermanagement	28
08 Beweging en training	31
09 Leefstijl en afvallen	34
10 Mindset en motivatie	37
11 Je progressie meten	40
12 Omgaan met plateaus	43
13 Valkuilen	47
14 Reflectie en vooruitblik	50





Introductie

Welkom bij deze gids! Vetverlies draait niet alleen om minder eten of meer bewegen. Het is een persoonlijke reis, waarbij voeding, training, mindset, en leefstijl samenkomen. Hier ontdek je hoe je duurzaam gewicht kunt verliezen en gezonder kunt leven. Deze gids is jouw handleiding naar succes.

En onthoud dat jouw succes niet afhankelijk is van perfecte omstandigheden, maar van je bereidheid om stap voor stap vooruit te komen. Ondanks de omstandigheden!

"Succes begint niet bij perfectie, maar bij de moed om elke dag een stap vooruit te zetten."

Over mij



Mijn naam is Marianne Honkoop, en ik ben de auteur van deze gids. Als personal trainer, orthomoleculair epigenetisch therapeut en bikini fitness-atleet weet ik hoe uitdagend, maar ook hoe lonend een transformatie kan zijn. Mijn passie voor sport en gezondheid is niet zomaar ontstaan; het is het resultaat van mijn eigen reis. Jarenlang heb ik me gespecialiseerd in zowel de wetenschap achter voeding en training als de invloed van mindset en leefstijl. Ik geloof dat een gezonde levensstijl verder gaat dan alleen een strak schema of een streng dieet. Het draait om balans, om het vinden van wat werkt voor jou en het bouwen van een duurzame leefstijl die je ondersteunt in het bereiken van je doelen.

Door de combinatie van mijn kennis, ervaring en toewijding heb ik niet alleen mijn eigen fysieke en mentale transformaties doorgemaakt en mezelf gecoacht naar een pro-status, maar begeleid ik dagelijks vrouwen die hun gezondheid willen verbeteren, zich fitter willen voelen en weer met trots in de spiegel willen kijken.

Met deze gids wil ik mijn kennis en ervaring delen, zodat ook jij jouw doelen kunt bereiken en een leven kunt leiden waarin je trots bent op wie je bent. Dus laten we samen werken aan jouw succes!

Marianne

Waarom deze gids



Afvallen is zoveel meer dan minder eten en meer bewegen. Ik weet dat uit eigen ervaring. Jarenlang heb ik gezocht naar de beste aanpak om een gezond en fit lichaam te krijgen, maar daarbij liep ik tegen heel wat obstakels aan. Het frustreerde me dat ik niet altijd wist wat werkte en waarom, en ik wilde daar verandering in brengen.

Met mijn achtergrond als personal trainer, orthomoleculair epigenetisch therapeut en ervaringsdeskundige heb ik inmiddels de kennis en tools verzameld die écht het verschil maken. Wat ik zelf geleerd heb – door vallen en opstaan, en mezelf te blijven ontwikkelen – wil ik nu met jou delen.

Ik geloof dat iedereen een gezond en krachtig lichaam kan bereiken, zonder te leven op een streng dieet of jezelf alles te ontzeggen. In De Ultieme Gids voor Afvallen neem ik je stap voor stap mee in een aanpak die werkt.

Deze gids heb ik geschreven omdat ik wil dat jij jezelf weer met trots en vertrouwen in de spiegel ziet staan. Het is mijn missie om jou de kennis en handvatten te geven om blijvende resultaten te behalen, zodat jij je sterker, energiever en gelukkiger voelt dan ooit.

01 De basis van vetverlies

Vetverlies ontstaat wanneer je een calorietekort creëert: je verbrandt meer calorieën dan je binnenkrijgt. Dit tekort zorgt ervoor dat je lichaam opgeslagen vet als energiebron gebruikt. Maar hoe werkt dit precies?

Energie in versus energie uit

- Energie-in: De calorieën die je eet en drinkt.
- Energie-uit: Bij het bepalen van ons energieverbruik of TDEE (total daily energy expenditure) spelen verschillende factoren een rol, namelijk ons basaalmetabolisme (BMR), TEF, NEAT en EA.

De verschillende pijlers van energieverbruik

- Basale stofwisseling (BMR): Ook wel ruststofwisseling genoemd. Dit is de energie die je lichaam nodig heeft om alle primaire functies te verrichten. Dus om je hart te laten kloppen, om je op temperatuur te houden, om te zorgen dat je organen werken, etc. De hoeveelheid energie die je hier al mee verbruikt kan per persoon verschillen. Je metabolisme kan wat sneller zijn of bijvoorbeeld wat trager. Je metabolisme wordt verder nog beïnvloed door je spiermassa (spieren verbranden in rust meer dan vetmassa), geslacht, leeftijd en historie van diëten. Je BMR is ongeveer 60-70% van je dagelijkse energieverbruik.

- Thermisch Effect van Voeding (TEF): Dit is de energie die je lichaam gebruikt om voedsel te verteren, te absorberen en te verwerken. Dit maakt ongeveer 10% van je energieverbruik uit.
- NEAT: Daarnaast is hoeveel je op een dag verbruikt ook afhankelijk van je NEAT (non-exercise activity thermogenesis). Dit zijn alle fysieke activiteiten die geen geplande lichaamsbeweging zijn.
- EA: Exercise activity is de energie die we gebruiken met sport.

Zowel NEAT als EA kunnen enorm verschillen per persoon. Maar ook voor jezelf per dag of per situatie. Misschien loop je bijvoorbeeld op vakantie een stuk meer dan thuis.

Zowel NEAT als EA kun je ook behoorlijk beïnvloeden!



Jouw fitnessdoelen en vetverliestraject zijn uniek voor jou. Wat jij als fit of gezond definieert, kan volledig anders zijn dan voor iemand anders. Vergelijk jezelf daarom nooit met anderen of met wat de maatschappij als ideaal beschouwt. Het gaat erom hoe jij je voelt en wat jij wil bereiken.

Blijf trouw aan jouw eigen proces en richt je op het zetten van kleine, consistente stappen. Jouw gezondheid is geen sprint maar een marathon.

Het verschil tussen afvallen en vetverlies

Afvallen betekent simpelweg een lager getal op de weegschaal. Dit kan door het verlies van vet, maar ook door het verlies van spieren, vocht of zelfs botmassa. Vetverlies daarentegen focust specifiek op het verminderen van lichaamsvet, terwijl je spiermassa behouden blijft.

Dit verschil is cruciaal:

- **Spiermassa behouden:** Spiermassa verhoogt je ruststofwisseling en zorgt voor een strakker en fitter lichaam.
- **Gezondheid:** Vetverlies verlaagt het risico op chronische ziekten zoals diabetes en hart- en vaatziekten.
- **Resultaten die je kunt behouden:** Door spiermassa te behouden en je stofwisseling hoog te houden, blijft het makkelijker om op gewicht te blijven.

Waarom crashiëten niet werken

1

Spierverlies: Een te groot calorietekort dwingt je lichaam om niet alleen vet, maar ook meer spierweefsel af te breken dan je wilt.

2

Vertraagd metabolisme: Minder spiermassa betekent een lager energieverbruik in rust, wat het afvallen bemoeilijkt.

3

Het jojo-effect: Zodra je terugvalt in oude eetpatronen, slaat je lichaam de extra calorieën op als vet.

De energiebalans

Wanneer we het hebben over calorieën, bedoelen we eigenlijk kilocalorieën (kcal). Eén kilocalorie is de hoeveelheid energie die nodig is om 1 liter water met 1 graad Celsius te verwarmen. Hoewel dit technisch klinkt, is het belangrijkste om te begrijpen dat calorieën de energiebron zijn voor alles wat je lichaam doet: van ademen tot bewegen.

Je lichaam zet de calorieën die je eet om in bruikbare energie. Dit proces omvat complexe chemische reacties die ons in staat stellen om te functioneren. Hoewel de details interessant zijn, is het voor jouw doelen niet essentieel om dit proces volledig te begrijpen. Wat echt belangrijk is, is de balans tussen de calorieën die je binnenkrijgt en die je verbruikt.

- De calorieën die je binnenkrijgt zijn gelijk aan de calorieën die je verbruikt: Je gewicht blijft stabiel (onderhoud).
- De calorieën die je binnenkrijgt zijn meer dan de calorieën die je verbruikt: Je komt aan (energie-overschot).
- De calorieën die je binnenkrijgt zijn minder dan de calorieën die je verbruikt: Je valt af (energietekort).

Hoe bepaal je jouw caloriebehoefte

Er zijn verschillende methodes om jouw caloriebehoefte te berekenen. Sommige methodes maken gebruik van je vetpercentage. Weet je dit niet, dan kun je ook een andere methode gebruiken. Ik geef 2 methodes om je Basale stofwisseling (BMR) te berekenen. Daarna kun je dit vermenigvuldigen met je activiteitsniveau, zodat je je totale energieverbruik per dag krijgt.

Hieronder een indeling voor het activiteitsniveau:

X 1,2 - Sedentair: Je hebt zittend werk en je beweegt weinig

X 1,375 - Lichte activiteit: Je hebt zittend werk, maar beweegt regelmatig. Of je doet weinig aan lichaamsbeweging, maar je hebt een behoorlijk actieve baan (bijvoorbeeld een verpleegster, leraar, etc.) waarbij je het grootste deel van de dag op de been bent.

X 1,55 - Matige activiteit: Je hebt misschien een zittend beroep, maar traint veel of andersom. Of je traint niet heel hard, maar je beweegt daarnaast wel redelijk veel.

X 1,725 - Zeer actief: Je traint de meeste dagen van de week keihard en je hebt ook een baan waar je behoorlijk wat staat. Over het algemeen ben je het grootste deel van de dag actief.

X 1,9 - Extra actief: Je traint hard en hebt een baan die ook erg intensief is. Misschien ben je bijvoorbeeld een dakdekker, maar ga je ook vijf dagen per week naar de sportschool.

De 'Müller vergelijking

De 'Müller vergelijking is een formule aan de hand van jouw vetpercentage. Je berekent hiermee je BMR:

$$(13,587 \times VVM) + (9,613 \times VM) + (198 \times \text{geslacht}) - (3,3351 \times \text{leeftijd}) + 674 = \text{BMR}$$

VVM = vetvrije massa (lichaamsgewicht min je vetmassa) in kg

VM = vetmassa in kg

Geslacht = reken 0 voor een vrouw en 1 voor een man

Bijvoorbeeld:

Vrouw, leeftijd 40, lengte 1,67 m, zittend beroep, beweegt wel veel, gewicht 60 kilo, vetmassa 12 kg (20%), vetvrije massa is dus $60 - 12 = 48$ kg

Vullen we dit in, dan krijgen we:

$$(13,587 \times 48) + (9,613 \times 12) + (198 \times 0) - (3,3351 \times 40) + 674 = 1308$$

Je BMR vermenigvuldig je dus nog met jouw activiteitsniveau

De Harris - Benedict formule:

Deze formule kun je gebruiken als je je vetpercentage niet weet. Ook nu bereken je je BMR.

Voor mannen:

BMR in kcal/dag = $((13,7516 \times \text{gewicht in kg}) + (5,0033 \times \text{lengte in cm}) - (6,755 \times \text{leeftijd in jaren})) + 66,473$

Voor vrouwen:

BMR in kcal/dag = $((9,5634 \times \text{gewicht in kg}) + (1,8496 \times \text{lengte in cm}) - (4,6756 \times \text{leeftijd in jaren})) + 655,0955$

Nemen we weer de vrouw uit het voorbeeld, dan komen we op:
 $((9,5634 \times 60) + (1,8496 \times 167) - (4,6756 \times 40)) + 655,0955 = (573,804 + 308,8832 - 187,024) + 655,0955 = 1350,7587$ afgerond 1351 calorieën.

Ook hier pas je de activity factor weer toe.

De uitkomsten van de formules kunnen wat van elkaar afwijken. Dit komt omdat de ene formule rekening houdt met je vetmassa en dat de andere formule dit niet doet.

Om vetverlies te stimuleren, verminder je je dagelijkse calorie-inname met 300-500 calorieën. Dit zorgt voor een gezond en duurzaam gewichtsverlies van ongeveer 0,5 per week.

02

Het belang van voedingsstoffen



"Je bent wat je eet, maar dat betekent niet dat je nooit mag genieten. Een 80/20-balans in je voeding maakt het niet alleen duurzamer, maar zorgt ook voor een gezonde relatie met eten én met jezelf."

Kijken we puur naar de hoeveelheid calorieën en naar de energiebalans, dan kun je bijvoorbeeld afvallen op junkfood of aankomen op super gezonde voeding. Zolang je voor het afvallen maar een energietekort hanteert en voor het aankomen een energieoverschot. Maar er is natuurlijk een verschil tussen vullen en voeden.

Naast macronutriënten hebben we ook micronutriënten. Dit zijn vitamines, mineralen en fytonutriënten. Allemaal stofjes die we nodig hebben om gezond en fit te blijven. Voeding draait daarom niet alleen om calorieën, maar ook om de kwaliteit en balans van de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft.



Daarnaast bevat gezonde voeding ook veel meer vezels, die we nodig hebben voor een goede werking van onze darmen. Om je lijf zoveel mogelijk te voeden wil je dus een goede kwaliteit van je dieet. Dus voedingsmiddelen die zo min mogelijk bewerkt zijn, voldoende groente en fruit en vooral veel variatie.

Kwalitatief voedsel is over het algemeen voedzamer, zorgt niet voor klachten, helpt je om sneller en langer vol te zitten en heeft een positieve impact op je energiepeil.

Het gaat om het totaalplaatje. Dus niet om een dag in de week, waarop je een keer een stuk taart op hebt of een keer een glaasje wijn. Maar over de kwaliteit van jouw voeding over de week heen. Eet je ontzettend gezond, maar is de rest van je leefstijl erg slecht (roken, veel alcohol, weinig beweging en veel stress) dan maak je dit niet goed met gezonde voeding.

Macronutriënten

Onze voeding bestaat uit drie belangrijke macronutriënten: eiwitten, koolhydraten en vetten. Deze worden vaak kortweg "macro's" genoemd. Het woord "macronutriënten" komt van het Griekse "macro", dat "groot" betekent, en "nutriënten", dat staat voor "voedingsstoffen". Samen vormen ze de belangrijkste energiebronnen voor ons lichaam.

Alcohol is technisch gezien ook een macronutriënt, maar ik neem het niet mee in deze gids, omdat alcohol niet past binnen een gezonde dagelijkse voedingsroutine. Dat betekent natuurlijk niet dat je niet af en toe een drankje kan nemen.

Je calorieën verdelen in macronutriënten

- ✓ Eiwitten: reken 1,8 tot 2,5 gram eiwit per kg lichaamsgewicht voor krachtssporters. Een gram eiwit is 4 calorieën.
- ✓ Vetten: reken 0,8 tot 1,2 gram vet per kg lichaamsgewicht. Een gram vet is 9 calorieën.
- ✓ Koolhydraten: de overige calorieën besteed je aan koolhydraten. een gram koolhydraten is 4 calorieën.
- ✓ Vetten en koolhydraten kun je ook verdelen in een 40% - 60% split als je je eiwitten hebt ingedeeld. Dit doe je dan voor alle maaltijden.

Eiwitten

Eiwitten, of proteïnen vind je in je hele lichaam, waarbij meer dan 40% van het lichaamseiwit zich bevindt in de spieren, meer dan 25% in de organen en de rest voornamelijk in de huid en het bloed.

Kortom: eiwitten zijn essentieel voor je. Het zijn de bouwstenen voor je lichaam, ze zorgen voor onderhoud en herstel, ze fungeren als transportmiddel in je lichaam, het is een brandstof en eiwitten vormen bestanddelen van enzymen, hormonen en antistoffen. En zeker voor krachtssporters zijn eiwitten erg belangrijk om resultaat te behalen (herstel, spiermassa opbouwen, spiermassa behouden bij afvallen).

Bronnen van eiwitten:

- Gevogelte (kalkoenfilet, kipfilet)
- Vegetarische bronnen (tahoe, tempe)
- Vlees (biefstuk, kalfsvlees, rosbief, rundvlees (mager), varkensvlees (mager))
- Vis (garnalen, kabeljauw, tonijn, witvis)
- Zuivel (eieren, griekse yoghurt, hüttenkäse, kwark)
- Eiwitpoeder

Vetten

Naast eiwitten, zijn vetten het volgende macronutriënt om naar te kijken in je voeding. Er zijn verschillende soorten vetten, namelijk verzadigd vet, meervoudig onverzadigd vet en enkelvoudig onverzadigd vet. Ze zijn alle drie nodig in een gebalanceerd voedingspatroon.

Naast deze vetten bestaan er ook nog transvetten. Dit soort vet wil je zoveel mogelijk vermijden, omdat het gelinkt wordt aan gezondheidsproblemen. Transvet zit vooral in zwaar bewerkt voedsel, gefrituurd eten, bakkerswaren, margarines, etc.

Vetten zijn essentieel voor:

- De productie van hormonen, zoals oestrogeen en testosteron.
- De opname van vetoplosbare vitamines (A, D, E en K).
- Het beschermen van organen en als isolatie.

Goede vetbronnen:

- Onverzadigde vetten: Avocado, olijfolie, noten, zaden, vette vis zoals zalm en makreel.
- Verzadigde vetten (met mate): Kokosolie, volle zuivelproducten.

Koolhydraten

Koolhydraten hebben een onterechte reputatie gekregen, grotendeels vanwege de redenatie 'koolhydraten zorgen voor het vrijkomen van insuline, en insuline is een vetopslag hormoon'. Het klopt inderdaad dat er insuline vrijkomt, maar dit is niet per se dikmakend. Dit is pas dikmakend als je (op regelmatige basis) meer eet dan wat je verbruikt. Maar dit geldt ook voor de andere macronutriënten.

Als je veel koolhydraten eet, maar niet in een overschot blijft, zul je dus niet dik worden van de koolhydraten. Je lijf heeft koolhydraten niet per se nodig, maar dat betekent niet dat het optimaal is om zo min mogelijk koolhydraten te eten. Voor veel sportprestaties is het namelijk optimaler om wel koolhydraten te eten.

Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron van je lichaam. Ze ondersteunen:

- Je hersenfunctie, die afhankelijk is van glucose.
- Intensieve fysieke activiteiten zoals krachttraining.

Goede bronnen van koolhydraten:

- Complexe koolhydraten: Volkoren producten, havermout, zoete aardappelen.
- Groenten en fruit
- Peulvruchten

💡 Tip: Kies voor complexe koolhydraten met een lage glycemische index om schommelingen in je bloedsuikerspiegel te voorkomen.

03

Je voeding tracken

Inzicht in je voedingsinname is essentieel als je jouw doelen wilt bereiken. Het bijhouden van wat je eet – ook wel voeding tracken genoemd – kan je helpen om je huidige gewoonten te begrijpen, verbeterpunten te ontdekken en gericht te werken aan vetverlies.

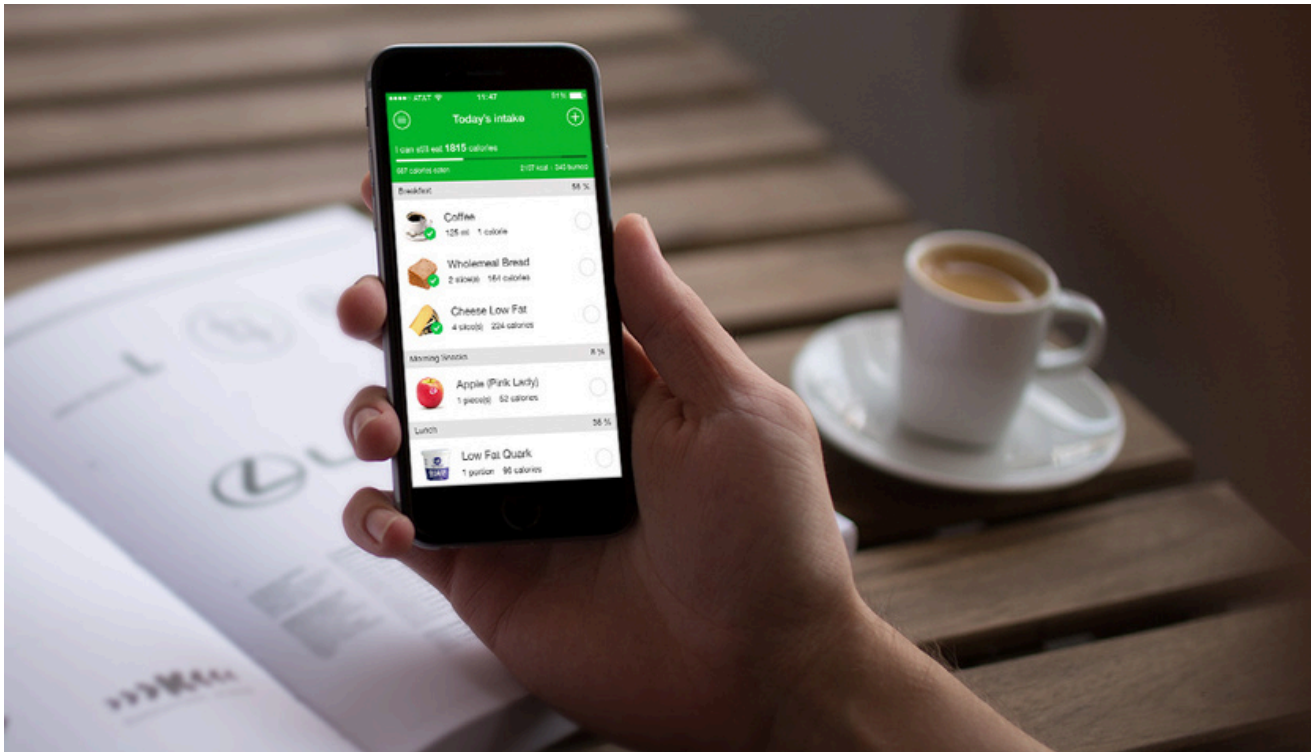
Waarom je voeding tracken?

Het tracken van je voeding biedt talloze voordelen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Bewustwording: Je ziet precies wat je eet en hoeveel calorieën, eiwitten, vetten en koolhydraten je binnenkrijgt.
- Inzicht bij stagnerende progressie: Als je merkt dat je niet meer afvalt, kun je met een food tracker eenvoudig nagaan waar het probleem ligt.
- Verantwoordelijkheid: Door bij te houden wat je eet, maak je bewustere keuzes en blijf je consistentere werken aan je doelen.

Het bijhouden van je voeding kun je zien als een soort financieel budgetteren. Net zoals je jouw uitgaven bijhoudt om te sparen, noteer je je voedingsinname om je doelen te halen. En als het even niet goed gaat, kun je eenvoudig terugkijken en aanpassingen maken.

Hoewel voeding tracken in het begin wat tijd kost, wordt het snel een gewoonte.



Om je voeding te tracken is het handig om een app te gebruiken. Een schriftje kan ook, maar dit betekent dat je zelf nog al je macro's uit moet rekenen. Gebruik een app zoals Virtuagym met een uitgebreide voedingsdatabase. Deze app schaf je aan in mijn [webshop](#).

Het doel van voeding tracken is om je bewust te maken van je keuzes en je te helpen duurzame gewoonten op te bouwen. Dit stelt je in staat om uiteindelijk intuïtiever te eten, terwijl je toch consistent je doelen behaalt.

Noteer in de app elk ingrediënt en elke maaltijd, inclusief snacks, dranken en sauzen. Kleine dingen kunnen grote verschillen maken!

Om accuraat te zijn, is het goed om je voeding af te wegen. Hiermee kun je nauwkeurig vaststellen hoeveel je eet.

04 Je voeding inplannen

Jouw caloriebudget kun je op verschillende manieren indelen, net zoals je jouw inkomsten kunt beheren. Door vooraf te plannen hoe je jouw calorieën wilt verdelen, zorg je ervoor dat je binnen je doelen blijft en tegelijkertijd flexibel kunt blijven.

Waarom je voeding inplannen?

Het inplannen van je voeding is niet alleen handig, maar ook strategisch. Hier zijn enkele voordelen:

- Voorkom verrassingen: Als je al weet wat je gaat eten, voorkom je impulsieve keuzes die vaak minder gezond zijn.
- Efficiënter gebruik van je calorieën: Je kunt puzzelen en bijsturen om ervoor te zorgen dat je zowel je calorie- als macrodoelen haalt.
- Minder stress: Door vooraf te plannen, weet je precies waar je aan toe bent.

Hoe begin je?

Het inplannen van je voeding is eenvoudiger dan je denkt. Begin met je drie hoofdmaaltijden. Plan eerst je eiwitten in (verdeel je eiwitten evenredig over je maaltijden) en vervolgens je groenten, fruit en gezonde vetten. Dit vormt de basis van je dag. Voeg tussendoortjes toe als je extra calorieën nodig hebt of als je merkt dat je honger hebt tussen maaltijden.

Zorg dat je niet meer dan 5 eetmomenten hebt op een dag. Liefst minder.

Efficiënt plannen

- Houd je eiwitten in balans: Zorg ervoor dat je bij elke hoofdmaaltijd minimaal 20 gram eiwit binnenkrijgt. Dit helpt bij spierherstel en houdt je langer verzadigd.
- Werk met favorieten: Gebruik maaltijden of recepten die je vaak eet als vaste bouwstenen. Dit bespaart tijd en moeite.
- Puzzel met porties: Als je merkt dat je te veel calorieën hebt ingepland, verklein dan je porties of vervang calorierijke ingrediënten door lichtere opties.

Andersom kun je calorieën aanvullen met voedzame snacks als je ruimte over hebt.

Net als bij voeding tracken, is het plannen van je voeding een vaardigheid die je ontwikkelt. Hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het wordt. Je zult merken dat je sneller keuzes maakt en steeds beter begrijpt hoe je jouw voedingsbudget optimaal kunt benutten.

Veelgemaakte fouten

- ✓ Alles tot op de gram willen plannen: Houd het praktisch. Het gaat om het grote geheel, niet om perfectionisme.
- ✓ Geen ruimte laten voor flexibiliteit: Plan ook een kleine marge in voor spontane trek of sociale gelegenheden.
- ✓ Te weinig variatie: Gebruik verschillende maaltijden en ingrediënten om het leuk en interessant te houden.
- ✓ Gekookt versus ongekookt: zorg dat je in de app gebruik maakt van de juiste producten en bereidingswijzen.

05 Omgaan met etentjes

Gezelligheid gaat vaak hand in hand met eten en drinken. En dit brengt verleidingen en valkuilen met zich mee. Denk aan grotere porties, onbewust snacken en meer calorieën binnenkrijgen dan gepland. Toch kun je, met de juiste strategieën, blijven genieten van sociale gelegenheden zonder je doelen uit het oog te verliezen.

Voeding inplannen bij etentjes

Net zoals je je dagelijkse voeding plant, kun je dit ook doen voor een etentje. Door vooraf te plannen, heb je meer controle over wat je eet en vermijd je impulsieve keuzes.

- Bekijk de menukaart vooraf: Weet je in welk restaurant je gaat eten? Bekijk dan de kaart online en kies alvast wat je gaat bestellen. Door deze keuze vooraf te maken, voorkom je dat je ter plekke wordt beïnvloed door anderen of door je trek.
- Plan rondom je etentje: Reserveer calorieën voor je diner en pas je andere maaltijden hierop aan. Stel bijvoorbeeld lichtere ontbijt- en lunchopties samen om ruimte te maken voor een uitgebreider diner.
- Houd rekening met je doelen: Kies voor gerechten met veel groenten, mager vlees of vis, en vraag om sauzen en dressings apart te serveren.

Etentjes bij vrienden

Bij etentjes thuis weet je niet altijd wat er wordt gereserveerd.

Hier zijn enkele tips:

- Vraag vooraf wat er op het menu staat. Dit helpt je om voorbereid te zijn.
- Reserveer een deel van je calorieën voor het etentje, bijvoorbeeld 1000-1500 calorieën. Hierdoor kun je genieten zonder over je budget te gaan.
- Maak bewuste keuzes en houd je doel in gedachten.

Ook als je een deel van je calorieën hebt gereserveerd, is het belangrijk om niet gedachteloos te eten.

Genieten zonder schuldgevoel

Sociale gelegenheden gaan niet alleen om eten, maar vooral om samenzijn. Door vooraf te plannen en bewuste keuzes te maken, kun je genieten zonder je doelen in gevaar te brengen. Het draait om balans: wees lief voor jezelf, maar houd je lange termijn doelen in gedachten.

Geen ideale omstandigheden? Begin toch!

Veel mensen wachten op "het perfecte moment" om te starten met afvallen. Maar de realiteit is dat ideale omstandigheden zelden bestaan. Door juist te starten te midden van sociale activiteiten, leer je omgaan met situaties die minder ideaal zijn. Dit helpt je op de lange termijn om duurzaam je doelen te behalen.



Algemene tips voor sociale situaties

1. Laat het broodmandje staan: Het vult snel, maar draagt weinig bij aan je doelen.
2. Drink water: Verminder je alcoholinname en wissel af met water.
3. Kies voor volume: Vul je bord met groenten en salades.
4. Vraag om aanpassingen: Laat sauzen en dressings bijvoorbeeld apart serveren en vraag om extra groenten. Je kan ook vragen of de kok het gerecht in zo min mogelijk vet wil bakken.
5. Deel een gerecht: Een gedeeld dessert bevat de helft van de calorieën én net zoveel plezier.
6. Eet niet met een hongergevoel: Neem vooraf een lichte snack, zoals wat groenten of wat kwark.
7. Eet bewust: Geniet van elke hap en eet niet terwijl je afgeleid bent door gesprekken.
8. Leg tussendoor je bestek neer: kauw elke hap goed en leg tussendoor je bestek neer, zodat je niet ongemerkt hap na hap naar binnen werkt.

06 Sociale druk en jouw doel

Wanneer je werkt aan je gezondheids- en fitnessdoelen, is sociale druk een uitdaging waar je vroeg of laat mee te maken krijgt. Familie, vrienden of collega's hebben vaak hun mening klaar – goedbedoeld of niet. Het is belangrijk om hiermee om te leren gaan, zodat je trouw blijft aan jezelf en je doelen.

Jouw doelen, jouw keuzes

Je leeft jouw leven, en jij bepaalt hoe je dit wilt inrichten. Toch laten we ons vaak onbewust beïnvloeden door anderen.



Mensen om je heen kunnen bijvoorbeeld opmerkingen maken zoals:

- “Eén stukje taart kan toch geen kwaad?”
- “Waarom drink je geen wijntje? Doe niet zo ongezellig!”
- “Maar afvallen? Dat heb jij toch helemaal niet nodig?”

Deze reacties komen vaak voort uit hun eigen overtuigingen of onzekerheden. Het is aan jou om hier een gezonde balans in te vinden en je niet te laten ontmoedigen.

Waarom geven we toe?

Sociale druk raakt vaak aan onze angsten:

- Angst om afgewezen te worden.
- Angst om als ‘ongezellig’ of ‘anders’ gezien te worden.
- Angst voor kritiek of onbegrip.

Deze angsten maken dat we ons aanpassen aan de verwachtingen van anderen, zelfs als dat ten koste gaat van onze eigen doelen. Door deze patronen te herkennen, kun je leren hoe je ermee omgaat.

Oefen in nee zeggen

Weet dat het in het begin ongemakkelijk kan voelen om grenzen te stellen. Zowel voor jezelf als voor je omgeving. Maar hoe vaker je dit doet, hoe makkelijker het wordt. Probeer eens:

- Tijdens een etentje: "Ik sla de wijn over en geniet net zo van het gezelschap met een glas water."
- Als iemand aandringt: "Ik werk aan mijn gezondheid en ben bewust bezig met mijn keuzes. Dit past daar nu niet bij."
- Bij een feestje: "Dank je, maar ik neem deze keer geen taart. Ik voel me lekkerder als ik het oversla."
- Als iemand vraagt waarom je niet meedoet: "Ik heb een doel voor ogen dat belangrijk voor me is. Ik hoop dat je dat begrijpt."



Wees voorbereid en blijf gefocust, ook in sociale situaties. Stel vooraf een plan op zodat je stevig in je schoenen staat. Bespreek je keuzes eventueel van tevoren en zorg dat je doelen helder voor ogen hebt. Herinner jezelf eraan waarom je bent begonnen en wat je wilt bereiken.

"Herinner jezelf eraan dat je niet leeft voor de goedkeuring van anderen. Elke keer dat je 'nee' zegt tegen iets wat niet bijdraagt aan jouw doelen, zeg je 'ja' tegen de persoon die je wilt worden."

Sociale situaties hoeven je doelen niet in de weg te staan. Het draait om bewust keuzes maken én genieten. Je hoeft niet alles af te slaan, maar wees selectief en blijf trouw aan jezelf.

Uiteindelijk draait het om balans: doe wat goed voelt voor jou, zonder je lange termijn doelen uit het oog te verliezen.

07

Honger- management



"Blijf trouw aan je doelen, zelfs als de wereld je in een andere richting probeert te duwen."

Het bereiken van je doelen, of dat nu vetverlies, gewichtsbehoud of spieropbouw is, gaat zelden zonder uitdagingen. Een van de meest voorkomende obstakels is honger. Wanneer je weet hoe je dit kunt managen, dan vormt dit geen belemmering meer op de weg naar jouw succes.

Begrijpen wat honger is

Honger is een natuurlijk signaal van je lichaam dat het energie nodig heeft. Toch is honger vaak een valkuil, vooral bij het afvallen. Het vermijden van honger lijkt een instinctieve reactie, maar het hebben van honger is niet altijd een probleem. Sterker nog, het kan zelfs een teken zijn dat je lichaam aanpassingen maakt die je dichterbij je doelen brengen.

De belangrijkste strategieën om honger te managen

- Eet meer volume: Je maag registreert vooral het volume van voedsel, niet alleen de calorieën. Kies daarom voor voedingsmiddelen die weinig calorieën bevatten, maar veel volume geven, zoals groenten, mager vlees en magere zuivelproducten. Een bord vol broccoli vult meer dan een handje noten met dezelfde calorieën.
- Eet meer vezels: Vezels zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel en ondersteunen een gezonde spijsvertering. Kies voor volkorenproducten, groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden om je vezelinname te verhogen.
- Drink voldoende: Hydratatie speelt een grote rol in hoe verzadigd je je voelt. Kies voor calorievrije dranken zoals water of thee. Bruisend water kan extra verzadigend zijn door het volume dat de bubbels creëren.
- Beperk variatie binnen maaltijden: Te veel verschillende smaken binnen één maaltijd kunnen je eetlust verhogen. Houd je maaltijden simpel en focus op voedzame basisproducten.
- Optimaliseer je portiegrootte: Gebruik kleine borden en bestek om je hersenen te laten denken dat je meer eet. Dit kan helpen om sneller verzadigd te raken.
- Eet bewust: Afleiding tijdens het eten kan ervoor zorgen dat je meer consumeert zonder dat je het doorhebt. Neem de tijd om te eten, kauw langzaam en geniet bewust van je maaltijd.
- Houd je maaltijden eiwitrijk: Eiwitten zijn de meest verzadigende macronutriënten. Zorg ervoor dat je bij elke maaltijd een goede eiwitbron toevoegt, zoals kip, vis, eieren of plantaardige alternatieven.
- Plan vaste eetmomenten: Regelmatige eetmomenten helpen je lichaam om een voorspelbaar ritme te creëren, wat hongersignalen stabielier maakt.

- Zorg voor voldoende slaap: Een slaapttekort kan je hongergevoel vergroten en je zelfbeheersing verminderen. Richt je op minimaal 7-8 uur slaap per nacht.
- Beperk voedingsteken: Voorkom visuele triggers zoals snacks op het aanrecht of op je werkplek. Als je voedsel minder zichtbaar is, ben je minder geneigd om het te eten.

Natuurlijk wil je honger tot een minimum beperken, maar bedenk ook dat honger hebben helemaal niet erg is.

Doordat we zo gewend zijn om altijd eten om ons heen te hebben, zijn we steeds meer gericht op het vermijden van honger. Maar het hebben van honger is geen ramp. Je kan best even zonder eten en je hoeft ook niet direct te eten als je honger hebt.

Honger hoeft geen vijand te zijn. Door je mindset te veranderen en honger als een tijdelijk signaal te zien, kun je effectiever omgaan met dit obstakel.

Onthoud dat succesvol vetverlies niet draait om het volledig vermijden van honger, maar om hoe je ermee omgaat. Met de juiste strategieën en een bewuste aanpak kun je jouw doelen bereiken zonder dat honger je tegenhoudt.

08 Beweging en training

Beweging is een essentieel onderdeel van een gezonde levensstijl. Het ondersteunt niet alleen vetverlies, maar draagt ook bij aan je fysieke kracht, mentale welzijn en algehele gezondheid.

Waarom bewegen belangrijk is

Regelmatige beweging biedt talloze voordelen voor je lichaam en geest. Het verhoogt je calorieverbruik, verbetert je cardiovasculaire gezondheid, en helpt je om stress te verminderen. Maar beweging gaat verder dan alleen fysieke voordelen: het versterkt ook je zelfvertrouwen en zorgt voor een betere algehele kwaliteit van leven.



De voordelen van bewegen

Voordelen van bewegen:

- Verhoogt je energieverbruik, wat vetverlies ondersteunt.
- Vermindert het risico op chronische ziekten, zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten.
- Versterkt je immuunsysteem.
- Bevordert een betere nachtrust.
- Verbeterd je stemming door de aanmaak van endorfines, ook wel 'gelukshormonen' genoemd.

De kracht van krachttraining

Krachttraining is een van de meest effectieve manieren om je lichaam te transformeren. Het helpt niet alleen bij het opbouwen van spiermassa, maar stimuleert ook vetverlies en verbetert je stofwisseling.

Cardio: Een waardevolle aanvulling

Hoewel krachttraining een prioriteit zou moeten zijn, speelt cardio ook een belangrijke rol in je routine. Het ondersteunt je cardiovasculaire gezondheid en helpt extra calorieën te verbranden.

Voordelen van krachttraining:

- ✓ **Spiermassa opbouwen:** Spieren verbranden zelfs in rust meer calorieën dan vet, waardoor je ruststofwisseling stijgt.
- ✓ **Lichaamsvorm verbeteren:** Krachttraining helpt je om een strakker en meer gedefinieerd lichaam te krijgen.
- ✓ **Mentale kracht:** Het versterkt je doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen.
- ✓ **Gezondheid ondersteunen:** Krachttraining verbetert de botdichtheid, verlaagt de bloeddruk en stabiliseert de bloedsuikerspiegel.

Voordelen van cardio:

- Conditie verbeteren: Het versterkt je hart en longen, wat je uithoudingsvermogen vergroot.
- Stress verminderen: Cardio verhoogt de productie van endorfines, wat helpt om stress en spanning te verminderen.
- Calorieverbranding: Cardio is een efficiënte manier om snel extra calorieën te verbranden en een calorietekort te ondersteunen.

Beweging speelt een cruciale rol bij het verliezen van vet. Het verhoogt niet alleen je energieverbruik, maar heeft ook een positief effect op je hormonale balans.

Regelmatige beweging verbetert bijvoorbeeld je insulinegevoeligheid, wat helpt om vetopslag te verminderen.

Je hoeft niet alleen in de sportschool te trainen om de voordelen van beweging te ervaren. Dagelijkse activiteiten zoals wandelen, traplopen en tuinieren dragen ook bij aan je algehele energieverbruik.

4 Basisrichtlijnen voor krachttraining

1 Focus op samengestelde oefeningen, zoals squats, deadlifts en rows. Ze activeren meerdere spiergroepen en geven maximale resultaten.

2 Progressieve overload: Verhoog bij je trainingen geleidelijk het gewicht of de intensiteit om sterker te worden en spiergroei te stimuleren.

3 Zorg voor een goede techniek om te zorgen voor optimale resultaten en zo min mogelijk blessures

4 Zorg voor voldoende herstel tussen je trainingen.

09 **Leefstijl en afvallen**

Je leefstijl heeft een enorme invloed op je gezondheid en je vermogen om vet te verliezen. Naast voeding en beweging spelen stress, slaap en dagelijkse gewoontes een cruciale rol.

Stress: De verborgen saboteur

Stress is een van de grootste obstakels bij het behalen van je gezondheidsdoelen. Chronische stress zorgt voor een verhoogde aanmaak van cortisol, wat kan leiden tot:

- Verhoogde vetopslag, vooral rondom je buik.
- Een grotere eetlust, met name naar calorierijke voeding.
- Minder energie en motivatie om gezond te eten en te bewegen.



Hoe verminder je stress

- Plan tijd voor ontspanning: Maak dagelijks tijd vrij voor activiteiten die je ontspannen, zoals yoga, meditatie of wandelen.
- Beweeg regelmatig: Sporten verlaagt stresshormonen en verhoogt je endorfineniveau.
- Leer prioriteiten stellen: Stel grenzen en zeg nee tegen overbelasting.

Slaap

Een ander aspect van een gezonde leefstijl is slaap. Slechte slaap beïnvloedt je lichaam op meerdere manieren.

Het hongerhormoon ghreline stijgt, terwijl leptine daalt, waardoor je sneller geneigd bent meer te eten.

Tijdens je slaap herstelt je lichaam, inclusief je spieren na intensieve trainingen. Te weinig slaap vermindert je energie, maakt het moeilijker om actief te blijven en belemmert je motivatie. Een regelmatig slaappatroon, een donkere slaapkamer en het vermijden van schermen voor het slapengaan kunnen je slaapkwaliteit sterk verbeteren.

Tips om je slaap te verbeteren:

- Bepaal een vaste bedtijd: Reken terug vanaf het tijdstip waarop je moet opstaan om voldoende uren slaap te krijgen.
- Creëer een avondritueel: Geef je lichaam signalen dat het tijd is om tot rust te komen, zoals het lezen van een boek of mediteren.
- Beperk schermtijd: Vermijd smartphones, laptops en tv's minstens een uur voor het slapengaan.
- Zorg voor een donkere kamer: Gebruik verduisterende gordijnen of een slaapmasker om licht te blokkeren.
- Let op wat je eet en drinkt: Vermijd cafeïne en alcohol in de avond en eet geen zware maaltijden vlak voor het slapen.
- Drink met mate: Beperk je vochtinname in het laatste uur voor je naar bed gaat om nachtelijk toiletbezoek te voorkomen.

Hormonen: De regelaars van je lichaam

Hormonen spelen een essentiële rol bij het reguleren van je stofwisseling, energieniveau en hoe je lichaam vet opslaat en verbrandt. Deze chemische boodschappers hebben directe invloed op jouw vermogen om gewicht te verliezen of te behouden.

💡 Tip: neem contact op om jouw hormoonbalans te testen.

Hoe houd je je hormonen in balans?

- Eet gevarieerd en onbewerkt: Kies voor voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels, eiwitten en gezonde vetten om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.
- Vermijd stress: Chronische stress verhoogt het cortisolgehalte, wat je eetlust stimuleert en vetopslag bevordert, vooral rond de buikstreek.
- Blijf in beweging: Regelmatige lichaamsbeweging, zoals krachttraining en cardio, helpt bij het reguleren van insuline en stimuleert de aanmaak van endorfines, de 'feel-good'-hormonen.
- Zorg voor voldoende slaap: Te weinig slaap verstoort de balans tussen leptine en ghreline en kan je stofwisseling vertragen.
- Hydrateer: Voldoende water drinken helpt bij het ondersteunen van je stofwisseling en het transport van voedingsstoffen door je lichaam.

Een gezonde leefstijl draait niet om drastische veranderingen, maar om kleine, haalbare stappen die samen een groot verschil maken. Denk aan voldoende water drinken, meer groenten en vezels toevoegen aan je maaltijden en dagelijks wandelen of andere laagdrempelige activiteiten. Het belangrijkste is om flexibel te blijven en jezelf de ruimte te geven om te genieten zonder schuldgevoel. Door consistent kleine verbeteringen door te voeren, leg je een stevige basis voor duurzame resultaten en een betere gezondheid.

10

Mindset en motivatie

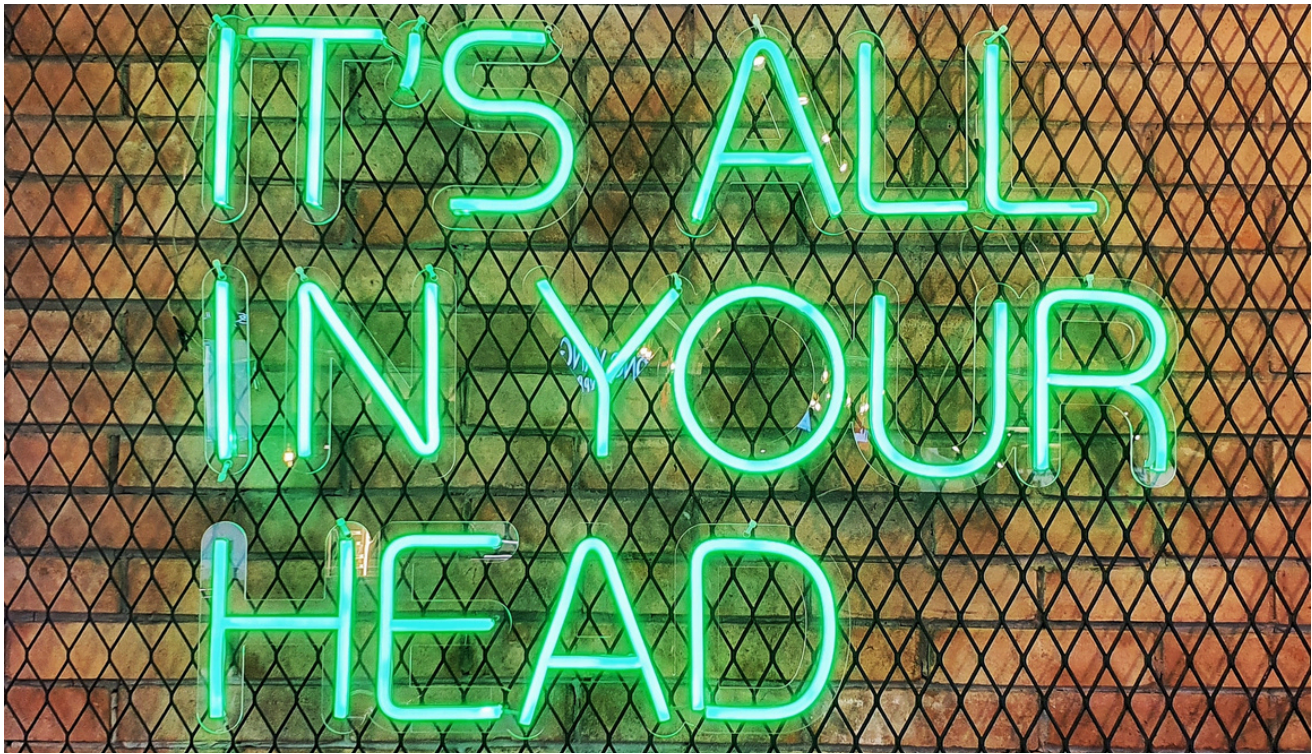


"Als je echt iets wilt doen, vind je een manier. Zo niet, dan vind je een excuus."

Het bereiken van je doelen begint niet alleen bij een goed plan, maar vooral bij je mindset en motivatie. Je gedachten en overtuigingen bepalen immers je acties, en die leiden tot resultaten. Je mindset bepaalt hoe je uitdagingen benadert. Een positieve, open mindset helpt je om te leren van fouten, vol te houden bij tegenslagen en focus te houden.

Belangrijkste aspecten van een goede mindset:

- Groeimindset: Zie fouten als kansen om te leren en te groeien.
- Zelfcompassie: Behandel jezelf met dezelfde vriendelijkheid die je een vriend zou geven.
- Focus op vooruitgang: Vier kleine successen in plaats van alleen grote doelen.



Het stellen van haalbare doelen

Zorg dat je doelen concreet zijn en maak ze SMART:

- **Specifiek:** Wat wil je precies bereiken? Bijvoorbeeld: "Ik wil 5 kilo afvallen in drie maanden."

Tip: Stel naast een einddoel ook procesdoelen, zoals "Ik wil drie keer per week sporten" of "Ik wil dagelijks 30 minuten wandelen." Dit houdt je gemotiveerd onderweg naar je einddoel.

- **Meetbaar:** Hoe weet je dat je vooruitgang boekt? Bijvoorbeeld: "Ik weeg me wekelijks."
- **Acceptabel:** Zorg dat het doel past bij je levensstijl en prioriteiten.
- **Realistisch:** Stel doelen die uitdagend, maar haalbaar zijn.
- **Tijdsgebonden:** Geef jezelf een deadline om focus te behouden.

Omgaan met zelfkritiek en negatieve gedachten

Iedereen heeft weleens een innerlijke stem die twijfels zaait: "Kan ik dit wel?" of "Waarom zou ik dit proberen?" Het is belangrijk om deze gedachten te herkennen en ze te zien voor wat ze zijn—gewoon gedachten, geen feiten. Stel jezelf de vraag: "Is dit echt waar?" Vaak is het antwoord nee. Probeer deze negatieve overtuigingen om te zetten in positieve en ondersteunende gedachten. Herinner jezelf eraan dat elke kleine stap vooruitgang betekent en dat groei een proces is. Het helpt om dagelijks een moment te nemen om iets positiefs over jezelf op te schrijven. Zo train je je brein om je te richten op wat wél goed gaat.

Motivatie behouden, zelfs op moeilijke dagen

Motivatie is vaak wisselend; sommige dagen heb je een overvloed, en andere dagen lijkt het volledig afwezig. Op die momenten is discipline je grootste kracht. Door je waarom steeds helder voor ogen te houden—de reden waarom je dit traject bent begonnen—blijf je gefocust. Visualiseer je doelen en stel je voor hoe het voelt om ze te behalen. Maak het proces leuk door te kiezen voor oefeningen of maaltijden waar je plezier aan beleeft. Vooruit plannen zorgt er bovendien voor dat je ook op mindere dagen in actie komt zonder volledig afhankelijk te zijn van motivatie.

Praktische oefeningen voor succes

Neem elke dag even de tijd voor jezelf, bijvoorbeeld met een korte ademhalingsoefening. Dit helpt je om stress los te laten en je gedachten te resetten. Begin daarnaast een dankbaarheidsdagboek; schrijf elke dag drie dingen op waar je blij mee bent. Dit versterkt je positieve mindset en helpt je om gefocust te blijven op wat goed gaat. Reflecteer wekelijks op je voortgang door te kijken naar wat werkte en waar je nog stappen kunt maken.

11

Je progressie meten

Als je een doel wilt bereiken, is het belangrijk om onderweg regelmatig te evalueren waar je staat. Dit helpt je om te zien of je op de goede weg bent en om tijdig bij te sturen als dat nodig is. Het meten van je progressie geeft je niet alleen inzicht, maar motiveert ook om door te gaan, omdat je veranderingen duidelijk kunt waarnemen.

Waarom is het meten van progressie belangrijk?

Wanneer je je voortgang meet, krijg je een completer beeld van hoe je lichaam verandert. Je leert je lichaam beter kennen en kunt beter beoordelen of wat je doet effectief is. Door verschillende methoden te combineren, minimaliseer je de foutmarges en krijg je een nauwkeuriger beeld van je progressie.

Het regelmatig meten van je progressie is essentieel om inzicht te krijgen in je resultaten en om te bepalen of je op de juiste weg bent. Gebruik een combinatie van foto's, metingen en wegingen om een compleet beeld te krijgen. Door consequent te meten, krijg je niet alleen meer grip op je traject, maar blijf je ook gemotiveerd om je doelen te bereiken.

Methoden om je voortgang te meten

Foto's maken

Progressiefoto's zijn een van de meest objectieve manieren om veranderingen in je lichaam te zien. Terwijl je jezelf dagelijks in de spiegel ziet, zijn subtiele veranderingen moeilijk op te merken. Foto's daarentegen geven je een duidelijk en visueel bewijs van je progressie over een langere periode.

Metten

Naast foto's kan het meten van je lichaamsomtrek waardevolle inzichten bieden. Door eens per week of eens per twee weken metingen te doen, kun je veranderingen zien die de weegschaal mogelijk niet laat zien.

Waar meet je?

- Middelomtrek: Meet rond je navel.
- Dijomtrek: Meet het dikste gedeelte van je bovenbeen.

Noteer je resultaten in een schrift, app of digitaal bestand.

Tips voor het maken van progressiefoto's:

- ✓ Maak je foto's in dezelfde omgeving met vergelijkbare lichtomstandigheden
- ✓ Draag dezelfde kleding, zoals ondergoed, om een consistente vergelijking te kunnen maken.
- ✓ Gebruik een neutrale achtergrond, zoals een witte muur of deur.
- ✓ Fotografeer jezelf van verschillende hoeken: voorkant, zijkanten en achterkant en doe dit elke keer op dezelfde manier.

Wegen

Hoewel je gewicht slechts één aspect van je progressie is, kan het wel nuttig zijn om trends in de gaten te houden. Let op dat gewichtsschommelingen normaal zijn en veroorzaakt kunnen worden door factoren zoals vochtretentie, hormonen of spijsvertering.

Het belang van consistentie

Door een vast ritueel te ontwikkelen, krijg je betrouwbare gegevens waarmee je jouw progressie kunt evalueren. Het meten van je voortgang helpt je niet alleen om te zien waar je staat, maar geeft je ook de mogelijkheid om je aanpak bij te stellen als dat nodig is.



Tips voor wegen:

- Weeg jezelf dagelijks op een vast tijdstip, bijvoorbeeld 's ochtends na het opstaan.
- Gebruik deze dagelijkse metingen om een gemiddeld gewicht per week te berekenen. Dit geeft een beter beeld dan individuele metingen.
- Focus op het algemene patroon in plaats van dagelijkse fluctuaties.

12 Omgaan met plateaus

Het is een frustrerend moment: je bent goed bezig, ziet de kilo's verdwijnen en voelt je sterker en fitter, maar plotseling stopt je vooruitgang. Dit wordt een plateau genoemd, en het is een veelvoorkomend verschijnsel bij gewichtsverlies. Gelukkig kun je met de juiste strategieën weer vooruitgang boeken.

Wat is een plateau?

Een plateau ontstaat wanneer je lichaam zich aanpast aan je huidige energie-inname en activiteitsniveau. Dit is een natuurlijk proces, omdat je lichaam altijd streeft naar balans en efficiëntie.



Naarmate je minder weegt, heb je minder calorieën nodig om je lichaam te onderhouden. Bovendien wordt je lichaam efficiënter in het gebruik van energie, wat betekent dat je minder verbruikt bij dezelfde activiteiten.

Vergelijk het met een energielabel: naarmate je afvalt, gaat je lichaam richting een 'energielabel A'. Het verbruikt minder energie voor dezelfde taken, wat functioneel is voor overleving, maar niet voor jouw afvaldoelen.

Waarom gebeurt dit?

- Lager lichaamsgewicht: Minder gewicht betekent een lagere basale stofwisseling (BMR), omdat je lichaam minder energie nodig heeft om te functioneren.
- Energiezuinigheid: Je lichaam wordt efficiënter in het gebruik van energie, waardoor je minder calorieën verbruikt tijdens activiteiten.
- Verminderde NEAT: Dit staat voor Non-Exercise Activity Thermogenesis, oftewel de energie die je verbruikt door dagelijkse beweging zoals wandelen of huishoudelijke taken. Bij gewichtsverlies neemt NEAT vaak ongemerkt af.

Hoe doorbreek je een plateau?

Het doorbreken van een plateau draait om teruggaan naar de basis: de energiebalans. Wil je afvallen, dan moet je een calorietekort creëren door meer te verbruiken dan je binnenkrijgt.

Hier zijn twee belangrijke strategieën:

1. Beweeg meer: Verhoog je dagelijkse energieverbruik door meer beweging in je routine te integreren.
2. Pas je calorie-inname aan: Als je al consistent beweegt, kan het nuttig zijn om je calorie-inname te herzien.

Beweeg meer

- Sporten: Als je weinig sport, kun je overwegen om je trainingsfrequentie of intensiteit te verhogen. Let wel op dat je voldoende tijd inplant voor herstel.
- Dagelijkse activiteit: Kijk kritisch naar je leefstijl. Maak meer stappen door bijvoorbeeld vaker te wandelen of de fiets te pakken voor korte afstanden. Kleine veranderingen, zoals de trap nemen in plaats van de lift, kunnen een groot verschil maken.
- NEAT verhogen: Doe meer huishoudelijke taken, speel buiten met je kinderen of maak een extra wandeling tijdens je lunchpauze.

Pas je calorieën aan

Dit doe je als volgt:

- Herbereken je onderhoudsniveau: Gebruik een caloriecalculator om te bepalen hoeveel calorieën je nu nodig hebt om op gewicht te blijven.
- Creëer een nieuw tekort: Stel een calorietekort van 10-20% in ten opzichte van je onderhoudsniveau. Dit kan betekenen dat je bijvoorbeeld 100-300 calorieën minder eet per dag.

Kies een benadering

Het is raadzaam om óf je beweging te verhogen óf je calorie-inname te verlagen, maar niet beide tegelijk. Dit maakt het makkelijker om te zien wat werkt en zorgt dat je een extra 'tool' achter de hand hebt voor toekomstige plateaus.

Een plateau is een normaal onderdeel van het afvalproces en een teken dat je lichaam zich aanpast aan je huidige aanpak. Door je beweging te verhogen of je calorie-inname opnieuw te berekenen, kun je weer vooruitgang boeken. Kies één strategie tegelijk en blijf consistent. Onthoud: een plateau is geen mislukking, maar een kans om je lichaam en aanpak beter te begrijpen en verder te groeien.

13 Valkuilen

Tijdens jouw reis naar een gezonder en fitter lichaam kom je onvermijdelijk obstakels tegen. Het is normaal om momenten te ervaren waarop je motivatie afneemt, je resultaten stagneren of je terugvalt in oude gewoonten. Het is belangrijk om deze valkuilen te herkennen en te leren hoe je ze effectief kunt aanpakken.

Te veel focus op de weegschaal

De weegschaal kan handig zijn, maar het is niet de enige graadmeter van je succes. Je gewicht fluctueert dagelijks door factoren zoals vochtretentie, hormonen en de hoeveelheid voedsel in je maag.

Hoe je dit voorkomt:

- Focus op andere maatstaven van vooruitgang, zoals je energieniveau, hoe je kleding past, of hoe je je voelt in je lichaam.
- Houd ook je lichaamssamenstelling bij, zoals het percentage vet versus spiermassa, als dit mogelijk is.
- Maak foto's van je progressie of meet je lichaamsomtrek voor een breder beeld van je vooruitgang.

Te weinig eten

Het lijkt misschien logisch: minder eten betekent sneller afvallen. Maar als je te weinig calorieën binnenkrijgt, kun je je futloos voelen en teveel spiermassa verliezen ten opzichte van vetmassa. Ook is de kans op overeten in bijvoorbeeld een weekend erg groot als je tekort veel te groot is.

Hoe je dit voorkomt:

- Bereken je caloriebehoefte zorgvuldig en zorg voor een matig calorietekort, zoals uitgelegd in hoofdstuk 2.
- Eet voldoende eiwitten om spiermassa te behouden en voor een verzadigd gevoel.
- Plan maaltijden met veel volume en vezels om honger te verminderen.

Inconsistente aanpak

Inconsistentie is een van de grootste vijanden van vooruitgang. Sporadisch gezond eten of trainen levert zelden duurzame resultaten op.

Hoe je dit voorkomt:

- Stel een routine op die past bij jouw levensstijl en houd je eraan.
- Maak gebruik van tools zoals een planner of een voedingsapp om je voortgang bij te houden.
- Wees realistisch in wat je kunt bereiken binnen jouw schema en omstandigheden.

Perfectionisme

Veel mensen stellen te hoge verwachtingen aan zichzelf, wat kan leiden tot opgeven als het niet perfect gaat.

Hoe je dit voorkomt:

- Accepteer dat niemand perfect is. Een misser hier en daar maakt niet uit zolang je de draad weer oppakt.
- Focus op consistentie, niet op perfectie. Het gaat om de som van je inspanningen over tijd.
- Bedenk dat progressie belangrijker is dan perfectie.



Te weinig aandacht voor mindset

Je gedachten en overtuigingen spelen een cruciale rol in het behalen van je doelen. Negatieve gedachten kunnen je voortgang saboteren en leiden tot opgeven.

Hoe je dit voorkomt:

- Werk aan een positieve mindset door jezelf regelmatig aan te moedigen en te focussen op wat goed gaat.
- Gebruik affirmaties en visualisaties om je doelen scherp te houden.
- Neem kleine momenten van reflectie om je vooruitgang te vieren en jezelf op koers te houden.

Het bereiken van jouw doelen gaat met ups en downs. Door bewust te zijn van valkuilen en jezelf uit te rusten met strategieën om ze te overwinnen, vergroot je je kans op blijvend succes. Het gaat niet om perfect zijn, maar om consequent blijven proberen en jezelf elke dag een beetje verbeteren. Jij hebt de kracht om door te zetten, zelfs als het moeilijk wordt.



14

Reflectie en --- vooruitblik

Een blijvende transformatie vraagt niet alleen om inspanning in het moment, maar ook om bewust reflecteren en vooruitkijken. Door regelmatig stil te staan bij je progressie en nieuwe doelen te stellen, blijf je gemotiveerd en geef je jezelf de kans om verder te groeien.

Terugkijken op je progressie

Reflecteren is meer dan alleen terugblikken. Het is een kans om stil te staan bij wat je hebt bereikt en te leren van wat minder goed ging.

Neem de tijd om stil te staan bij wat voor jou werkt. Welke gewoonten hebben je bijvoorbeeld geholpen om dichter bij je doelen te komen? En waar liep je tegenaan? Welke obstakels heb je ervaren en hoe kun je daar in de toekomst beter mee omgaan?

Vooruitkijken

Je reis stopt hier niet. Elk einde is een nieuw begin. Gebruik wat je hebt geleerd en blijf bouwen aan een gezonde, evenwichtige levensstijl. Onthoud dat je progressie niet lineair is en dat elke stap – hoe klein ook – je dichter bij een blijvende transformatie brengt.

Hoe je gezonde gewoonten blijvend maakt

- ✓ Verankeren in je routine: Doe je workouts bijvoorbeeld direct na je werk of je ontbijt, zodat het een vaste gewoonte wordt.
- ✓ Omring jezelf met support: Betrek vrienden of familie bij je proces, of deel je doelen met een groep zoals in een transformatietraject.
- ✓ Vier je successen: Of het nu een kilo gewichtsverlies is of een maand consistente workouts, erken je vooruitgang en beloon jezelf op een manier die je motiveert.
- ✓ Blijf flexibel: Soms gebeuren er dingen die je routine verstoren. Leer jezelf aan om daarna snel weer op te pakken, zonder schuldgevoel.

Samen maken we jouw transformatie mogelijk!

Je hebt nu een uitgebreide gids in handen met alle tools, kennis en strategieën om aan de slag te gaan. Maar het behalen van je doelen is niet altijd eenvoudig, zeker niet als je onderweg uitdagingen tegenkomt. Het kan voelen alsof je er alleen voor staat, maar dat hoeft absoluut niet zo te zijn.



Als gecertificeerd personal trainer, coach en orthomoleculair epigenetisch therapeut sta ik klaar om je te helpen bij jouw transformatieproces.

Wil je weten hoe ik je kan helpen?
Neem dan gerust contact op

[NEEM CONTACT OP](#)

Kies voor persoonlijke begeleiding, zodat jij met vertrouwen kunt werken aan een gezonder, fitter en energieverender leven. Je hoeft het niet alleen te doen – ik help je graag om van jouw doel een realiteit te maken.

marianne@mariannehonkoop.nl
www.mariannehonkoop.nl