

Voeding en training

- 1) *Drink minimum 2 liter water per dag. Vermijd andere dranken!*
- 2) *Spreid je maaltijden.*
- 3) *Eet gevarieerde en hoogwaardige voeding.*
- 4) *Bereid je voeding op de juiste manier en experimenteer!*
- 5) *Varieer cardiotraining met krachttraining.*
- 6) *Neem voldoende rust.*

I) Drink 2 liter water en vermijd andere dranken!

Leer water drinken, ook al lijkt dit geen 'lekkere drank'. Het is de enige drank die je écht nodig hebt! In sommige light-producten zit misschien geen suiker maar wel andere stoffen die ook niet gezond zijn. Om gewicht te verliezen is het beter om enkel water te drinken. Het helpt onder andere afvalstoffen te verwijderen uit je lichaam. **Minimum** 2 liter water is een absolute must. Verdeel deze hoeveelheid over een hele dag! Voor, tijdens en na het sporten is het beste om wat extra water bij te drinken! Water drinken is een gewoonte, net zoals cola drinken. Je moet alleen afvragen wat doet water/cola met mijn lichaam?

II) Spreid je maaltijden

Het is niet goed om maar 1 of 2 x per dag grote hoeveelheden te eten. Het is typisch dat je wanneer je bijna een hele dag niet hebt gegeten je 's avonds enorm veel honger hebt. En wanneer je honger hebt, blijf je eten tot dat hongergevoel weg is (en verder natuurlijk). Dat oerinstinct is zowel psychologisch als lichamelijk heel belangrijk! Wanneer een roofdier (of oermens whatever) uiteindelijk zijn prooi heeft gevangen weet hij dat hij hiervan zoveel mogelijk moet consumeren. Het kan immers lang duren eer hij weer eten krijgt. Wanneer een lichaam lang zonder voedsel zit en uiteindelijk dit dan toch krijgt gaat het reserves opslaan. Hoe slaat een lichaam reserves op? Inderdaad, door vetweefsel te creëren. Daarop kan je dan teren wanneer je minder prooi kunt vangen... Maar gelukkig leven we in een maatschappij waar je niet meer zelf moet jagen, maar je jezelf van genoeg voeding kan voorzien voor een hele week... Dus stop met 1x per dag te bunkeren en verdeel je maaltijden over een hele dag. Dit is ook het geheim waarom diëten niet werkt! Mensen hongeren zich uit en verliezen inderdaad gewicht. Maar dat gewicht is niet enkel vetweefsel. Ze verliezen vocht, spierweefsel, darminhoud en een klein deel vet op lange termijn. Eénmaal ze stoppen met het dieet denkt het lichaam... OLA! Tijd om reserves aan te leggen... Dus worden ze vetter. Dus begin nooit aan een dieet. Verander je leef- en eetpatroon zodat je gezond en evenwichtig door het leven kan gaan. De eerste weken neem je 3 hoofdmaaltijdjes en 3 tussendoortjes! Laat ongeveer 2 uur tussen verschillende maaltijden. Enkele voorbeelden van tussendoortjes zijn: een tas soep, wat fruit, een beetje noten, een kleine boterham met beleg, een stuk groente (vb. Wortel), ...

III) Gevarieerde en hoogwaardige voeding

Als eerste wil ik je waarschuwen voor reclame en misleiding van de voedingsindustrie. Deze mensen willen je niet gezonder maken of je laten slanker worden. Hun doel is geld verdienen! Geloof dus niets met "light", "no sugar", "Fit",... . Als je iets in pakjes koopt in de supermarkt en het blinkt teveel is het meestal niet te vertrouwen! Hoe meer er aan de basisproducten is veranderd tot een afgewerkt product hoe lager de kwaliteit van je voeding is! In plaats van allemaal op te sommen wat je niet mag eten geef ik je een lijst van wat je zeker moet eten in je voedingschema! Probeer van elk onderdeel zeker éénmaal per dag iets op te nemen.

Trage suikers, snelle suikers, groenten, eiwitten, vetten, water
ELK VAN BOVENSTAANDE ONDERDELEN HEB JE NODIG! DUS
VERWAARLOOS GEEN ENKEL ONDERDEEL!

A) Trage suikers

Deze heb je nodig om te functioneren. Het is als het ware de brandstof voor je lichaam! Je vindt trage suikers in brood (volkoren, meergranen,...), volkoren pasta, wilde / bruine rijst, natuurlijke (niet gecarameliseerde) muesli, aardappelen,... Let op voor wit brood, witte pasta, zoete koekjes (waarop wel vermeld staat dat het trage suikers zijn, maar je niet teveel moet van geloven!). Je kan deze laatste vergelijken met snoep (niet natuurlijke snelle suikers).

B) Snelle suikers

Snelle suikers vind je in de meeste snoepproducten uit de winkel. Helaas zijn deze zo schadelijk en bevatten die stoffen om iets onnatuurlijk zoet te maken dat ze niet alleen ongezond zijn maar je er kan van verdikken door er alleen maar naar te kijken! Nee, de 'goede' snelle suikers kan je halen uit allerlei fruit. Ideaal zijn citrusvruchten (sinaasappel, pompelmoes, kiwi, ...) en bessen (frambozen, blueberries, braambessen,...). Ook inlands seizoenfruit is altijd goed. Net zoals bij alle andere dingen is het belangrijk dat je veel varieert zodat je lichaam steeds andere stoffen binnenkrijgt! Let wel op met calorierijk fruit zoals bananen en gedroogde vijgen. Je kan deze wel eten maar heel af en toe! Iedere dag neem je best 2 tot 3 porties fruit. (1 portie= 1 stuk of 1 handvol). Probeer geen snelle suikers te nemen net voor je gaat slapen. (snelle suikers = snel energie)

C) Groenten

Hierin zitten veel vitamines en beschermstoffen die je lichaam heel hard nodig hebben om hard te kunnen trainen en je doelen te laten bereiken! Verwaarloos dit niet want het is een heel belangrijk onderdeel in je voedingspatroon! Zowel rauwe als klaargemaakte groenten zijn goed voor je! Ook soepen en groentensauzen zijn een goede aanvulling en zorgen voor variatie! Ik ga niet opsommen welke groenten je allemaal kan eten want de combinaties zijn oneindig. Ga er van uit dat je makkelijk tot 6 porties groenten kan eten verdeeld over je dag. Wanneer je 's middags kip met aardappelen en tomaten en sla eet dan heb je 2 porties groenten (tomaat en sla want aardappelen zijn trage suikers). Zorg ervoor dat je hoofdmaaltijden minstens uit de helft groenten bestaan! Bekijk groenten niet als 'iets dat je erbij moet eten'. Je kan beter omgekeerd te werk gaan en eerst je groenten kiezen en daarbij een passende combinatie van trage suikers en eiwitten.

D) Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstenen van je lichaam! Je hebt er niet zoveel van nodig als de groenten en trage suikers maar zijn wel heel belangrijk! Ga ervan uit dat 1 portie in je handpalm moet passen. 2 porties per dag zijn voldoende om aan je behoeften te voldoen! Probeer deze 2 porties dan ook over je dag te verdelen. Eiwitten kan je vinden in vlees, gevogelte, witte bonen, eieren (1 ei = 1 portie), vis, schaaldieren (vb: scampi's), magere yoghurt en magere platte kaas (zonder toegevoegde 'fruitsmaken'). Gebruik van vlees enkel de magere stukken! Dus ook hier kan je genoeg variatie vinden!

E) Vetten

Raar maar waar... je moet genoeg vetten eten om je lichaam optimaal te laten functioneren. Je mag natuurlijk niet alles vettig gaan eten want dat is niet de bedoeling van een gezond voedingspatroon. Er bestaan wetenschappelijke onderverdelingen van de soorten vetten en degene die geschikt zijn voor een sportief en gezond lichaam. Ik verdeel ze simpelweg in goede en slechte vetten. We beginnen bij het slechte nieuws... de slechte vetten (dierlijk vet zoals het randje aan een kotelet, vleessauzen, room, volle melk, verhard plantaardig (!) vet zoals bakboter, margarine,...). Let weer op voor de reclame (vetarm, light, actieve bifidus, blabla)! Goede vetten kan je vinden in vette vis (vb. Zalm, bij vis heb je dus zowel eiwitten als goede vetten), olie (olijfolie, zonnebloempitolie, notenolie,...), noten, avocado, ...
1 kleine portie goede vetten per dag is voldoende.

F) Water (zie deel I)

iv) Bereid je voeding op de juiste manier en experimenteer!

Gebruik geen boter, of margarines. Er zijn manieren genoeg om voedsel te bereiden. Wanneer je voedingsmiddelen snijdt, kookt, grilt, bakt, ... verandert de kwaliteit hiervan. Veel groenten verliezen bijvoorbeeld enorm veel voedingswaarde wanneer deze te hard wordt gekookt. Maar wanneer je tomaten warm maakt (vb. Tomatensaus) bevatten deze wel ineens meer anti-oxidanten. Hier geldt dus ook weer: veel variatie!

Veel vlees en vis is lekker wanneer het wordt gegrild, maar probeer ook eens om iets te stomen, te wokken, Probeer nieuwe voedingsmiddelen uit (nieuwe groenten, fruit, ...) en maak hiermee nieuwe, verrassende combinaties! Je kan ook vele zaken ook 'herbruiken'. Wat dag 1 een onderdeel is van één van je hoofdmaaltijden kan op dag 2 gebruikt worden als een tussendoortje.

V) Doe zowel krachtraining als cardiotraining

A) Krachtraining

Krachtraining zorgt ervoor dat je meer spiermassa ontwikkelt. Hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer energie je verbrandt (zelf in rust!). Dit zorgt ervoor dat je dus vet aan het verbranden bent terwijl je rustig achter je pc zit. Krachtraining helpt je een lichaam te creëren dat volledig in balans is. Dus zeker deze training niet verwaarlozen. Bouw krachtraining heel rustig op! Probeer om twee tot driemaal per week aan krachtraining te doen. Dit betekent niet dat je in de beginfase naar de fitness moet gaan om met zware gewichten te trainen. Je kan veel goede oefeningen thuis oefenen. Probeer alle oefeningen traag en gecontroleerd uit te voeren!

Begin met core-training (buikspieren). De kern van je lichaam is het belangrijkste! Zonder een goede basis krijg je last van je rug, heupen, knieën, Train altijd volgende zaken: onderkant van de buikspieren, bovenkant van de buikspieren, zijkanten, onderrug en diepe buikspieren.

1. Onderkant buikspieren: vb. leg raises
2. Bovenkant buikspieren: vb. Crunches
3. Zijkanten: vb. zijwaartse sit-up
4. Onderrug: vb. Hyperextensions
5. Diepe buikspieren: vb. "plankje"

Doe van elk onderdeel 1 oefening. Doe elke oefening in het begin een keer of 10 (de week daarop kan je opbouwen). Wanneer je elke oefening hebt uitgevoerd kan je de hele reeks 2 tot 3 maal herhalen.

Train vervolgens beenspieren door bijvoorbeeld lichte squats of "muurtje zit" of "lunges" uit te voeren. Je beenspieren zijn de grootste spiergroep in je lichaam en verbruiken het meeste energie! Door veel beenspieroefeningen te doen wordt ook je bovenlichaam strakker en sterker! Doe iedere training een viertal oefeningen van 3 reeksen (ook een tiental herhalingen).

Daarna doe je 1 oefening voor je bovenrug, 1 voor je schouders en 1 voor je borstspieren.

Voor meer oefeningen kan je steeds bij trainer Tom terecht.

B) Cardiotraining

Doe drie keer per week een oefening uit het gevarieerde aanbod van cardio-oefeningen. Je kan fietsen, lopen, touwtjespringen, schaduwboxen, op boksak oefenen, wandelen, zwemmen, Begin met drie keer per week een halfuurtje cardio te trainen. Na enkele weken ga je dit opbouwen. Met bijkomende training mag je zeker niet overdrijven zodat je lichaam zich niet forceert!

VI)Neem voldoende rust

Je lichaam herstelt zich wanneer je rust. Het is dan dat je trainingseffect ondervindt! Wanneer je lichaam uitgerust is kan het meer aan dan de vorige training. Het is op deze manier dat je vooruit geraakt! Ook al denk je dat je nog genoeg energie hebt, toch is rust noodzakelijk! Neem minstens 1 dag in de week waarop je NIETS doet van sport. Zonder voldoende rust kan je lichaam niet herstellen en koop je een ticketje voor blessureland!

De combinatie van goede voeding, goede training en voldoende rust zorgt ervoor dat je een gezond en sterk lichaam krijgt!

Heb je meer vragen over 1 van deze onderwerpen? Aarzel dan niet om trainer Tom te contacteren!