



STARTERSGIDS

VOEDING



DI LORENZO

Inhoudsopgave

Intro	3
1. De onderdelen voor vetverlies	4
<i>De energiebalans.....</i>	4
<i>De macronutriënten</i>	5
Eiwitten	6
Vetten en koolhydraten	7
Vezels	10
<i>De Micronutriënten en water</i>	11
<i>Nutriënt timing en frequentie</i>	12
2. Je programma	14
<i>Het voedingsschema</i>	14
De maaltijden.....	15
Variatie.....	15
Unhealthy snack (of funfoods).....	16
Belangrijke punten.....	16
<i>Calorie-arme extra's en supplementatie</i>	18
<i>Maaltijdvoorbeelden</i>	18
<i>Lichaamsmetingen</i>	19
Gewicht	19
Omtrek	20
Huidplooiingen	20
Progressiefoto's	21
Wat moet je nu registreren?	21
3. Extra	22
<i>Op restaurant gaan</i>	22
<i>Snelle boodschappenlijst</i>	24
4. Wat als ik geen progressie meer maakt?	25

Intro

De hoofdstukken

Via de hyperlinks in de inhoudsopgave maakten we het voor jou mogelijk om meteen door te klikken naar bepaalde hoofdstukken.

Omdat het belangrijk is dat je je focus blijft leggen op de juiste klemtonen starten we in **hoofdstuk 1** met een samenvatting van correcte informatie over voeding. Dit vormt de basis van je voedingsprogramma. Je zal steeds de mogelijkheid hebben om per onderdeel meteen te scrollen naar de samenvatting, deze kaders herken je aan de blauwe inkleuring. Zodoende kan je er voor kiezen om op een later tijdstip de gedetailleerde en uitgebreide toelichting door te nemen.

We raden je aan om **Hoofdstuk 2** grondig te lezen, hierin wordt het gebruik van je voedingsprogramma uitvoerig uitgelegd. Tenslotte, vormen **Hoofdstuk 3** en **4** handige aanvullingen die in bepaalde omstandigheden van toepassing zijn. Deze laatsten kan je dus later op terugkomen.

De hyperlinks

Doorheen dit document zal je meerdere hyperlinks tegenkomen, deze zijn steeds blauw en onderstreept. Door hierop te klikken, wordt je doorverwezen naar een website of wetenschappelijk artikel, die de claim onderbouwt.

Copyright: © 2020 Dilorenzo Personaltraining.

Dit boek of de delen ervan, mogen niet gekopieerd, opgenomen of gereproduceerd worden zonder toestemming. Met uitzondering van korte citaten met vermelding naar de auteur. Voor meer informatie neem contact op met: personaltraining@dilorenzo.be

Dario Di Lorenzo, oprichter van Dilorenzo Personaltraining.

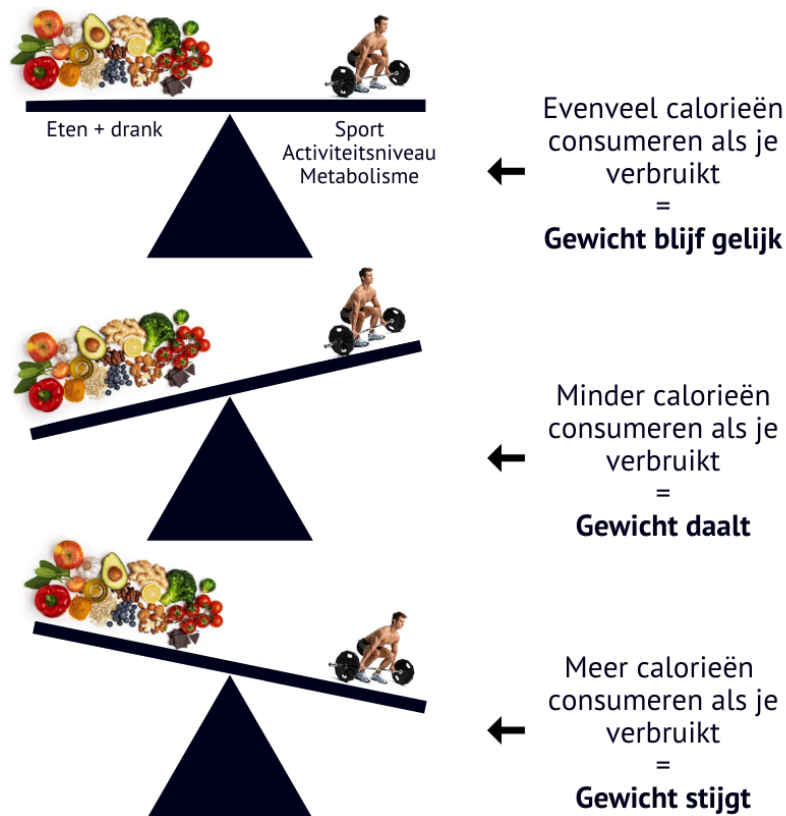
1. De onderdelen voor vetverlies

De energiebalans

Wanneer we het hebben over het verliezen of aankomen van gewicht dan is de energiebalans bepalend. De calorieën die we dagelijks consumeren leveren ons de energie die nodig is om te functioneren. Dit is dezelfde energie die we verbruiken tijdens het bewegen.

'De energiebalans' beschrijft de verhouding tussen de inname (voeding en drank) en het verbruik (sporten, activiteiten doorheen de dag, etc.). **Gewichtstoename of gewichtsverlies zal dus afhangen van de hoeveelheid energie die je consumeert en verbruikt.**

Ondanks wat het internet je laat zien, ~~en je buurvrouw Marie Louise die vet verloren heeft door suiker te schrappen~~ zal je enkel aankomen van te veel calorieën te consumeren. 32 wetenschappelijke studies met 563 deelnemers zijn het hiermee eens (1).



Bv. Een man die 2500kcal verbruikt doorheen de dag, verliest dus vetmassa als hij minder als 2500kcal eet. Je wilt echter niet te weinig calorieën consumeren want hierdoor zal je gewicht te snel dalen. Een negatief gevolg hiervan is spierafbraak. Een goede richtlijn om geen spieren af te breken, is om maximum 20% minder calorieën te eten dan je verbruikt.

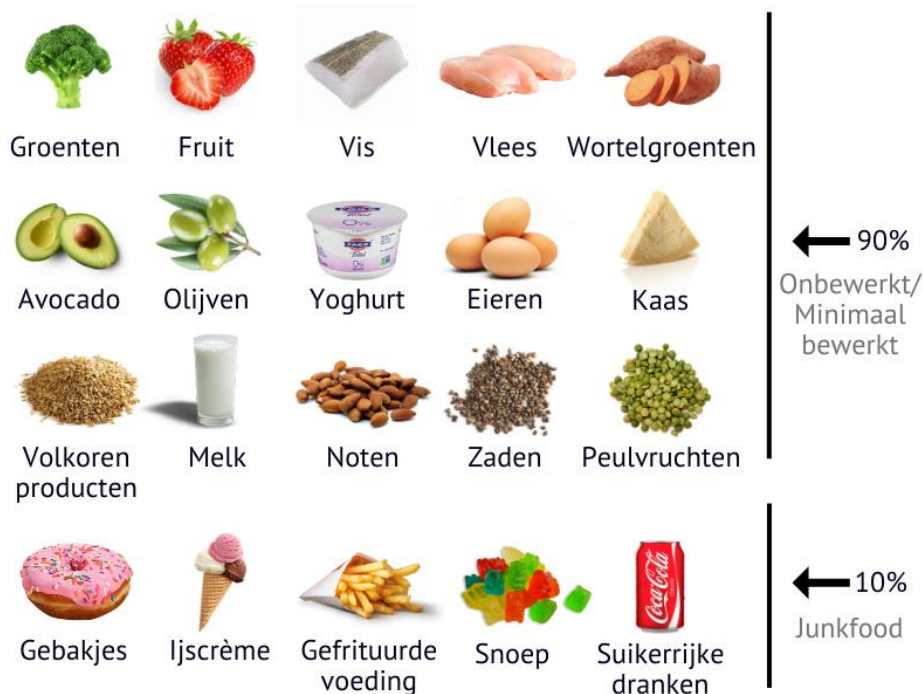
Samenvatting: Het aantal calorieën die je opneemt zal bepalen of je afvalt of bijkomt. Daalt je gewicht niet, dan eet je dus nog steeds te veel calorieën. Ook al komen de calorieën uit 'gezonde producten', het lichaam maakt hier geen onderscheid in. TE VEEL calorieën worden opgeslagen in de vorm van vetten met als gevolg dat het lichaamsgewicht stijgt.

De macronutriënten

Omdat onze gezondheid op de eerste plaats komt, willen we naast de kwantiteit (calorieën) ook zorgen voor voldoende **kwaliteit** in ons eetpatroon. Denk hierbij aan het binnenkrijgen van complete voedingsbronnen en vezels.

Onze calorieën kunnen gehaald worden uit vetten, koolhydraten of eiwitten. Deze noemen we 'de macronutriënten'. Ieder macronutriënt heeft zijn functie voor het lichaam. Praktisch gezien is alcohol een 4^{de} macronutriënt, maar ik hoef je hopelijk niet te vertellen dat je hier niet het meeste van je energie uit wilt halen.

Een gezond eetpatroon bestaat uit 90% onbewerkte (of minimaal bewerkte) producten en 10% bewerkte producten. Dit resulteert in een aangenaam dieet dat vol te houden is op de lange termijn.



Hetgeen je het 'meeste van de tijd' eet, is belangrijker dan wat je 'af en toe' eet. Met andere woorden, geen paniek wanneer je hier en daar een pizza eet. Dit geldt ook voor het sporadisch gezond eten. Verwacht niet dat je met het eten van een slaatje op een magische manier vet zal verliezen.

Klik [hier](#) voor de aanbevolen producten op basis van hun effect op je fysiek en gezondheid.

Samenvatting: Onze energie kunnen we halen uit 3 macronutriënten (vetten, koolhydraten en eiwitten). Het is van belang dat we streven naar een eetpatroon met voldoende onbewerkte producten die ons voorzien van vezels, vitamines en mineralen. Het aanvullen met "ongezondere voeding" zorgt voor een aangenaam dieet dat vol te houden is op de lange termijn.

Eiwitten

Het consumeren van voldoende eiwitten is essentieel voor het effectief behouden van spiermassa (2). Een aantal studies laten zien dat een laag eiwitten dieet simpelweg resulteert in minder spierbehoud dan een hoog eiwitten dieet (3, 4, 5).

Daarnaast zijn ze samen met groenten en fruit het meest vullende macronutriënt.

De dagelijkse hoeveelheid eiwit in je voedingsprogramma is gebaseerd op jouw voorkeur. Door te kiezen voor een duurzaam dieet (een matige eiwitinname), laat je voldoende ruimte voor koolhydraten en vetten. Train je 5x per week, dan kies je best voor een optimale eiwitinname in je intakeformulier. Dit kan je nog steeds wijzigen door te mailen naar personaltraining@dilorenzo.be



De basis van de eiwitpiramide is het meest van belang: voldoende eiwitten binnenkrijgen. Het dagelijks consumeren van de juiste hoeveelheid eiwitten zorgt voor een optimale groei en herstel. Een inname kan liggen tussen 1,2 en 1,8g/kg/lichaamsgewicht afhankelijk van het soort en het aantal sport per week. Meer dan 1.8 resulteert dus niet in meer spiergroei (6).

Het middelste deel staat voor de eiwitkwaliteit: het grootste deel van je inname wil je idealiter halen uit hoogwaardige bronnen zoals Whey, zuivel (7) en dierlijke producten in het algemeen om de spiergroei te maximaliseren (8). Bv. Kip, vis, kwark, cottage cheese, eieren.

Indien je een vegetariër/veganist bent, is het enerzijds van belang om meerdere plantaardige eiwitbronnen te combineren, en anderzijds de totale dagelijkse eiwitinname te verhogen om te compenseren voor de lagere kwaliteit van eiwitten (9).

Klik [hier](#) voor meer informatie over het kwaliteitsverschil tussen dierlijke en plantaardige eiwitten.

De top van de piramide staat voor timing en verdeling. Over het algemeen wil je de eiwitten gelijkmatig verdelen over de dag. Indien je doel is om spiergroei te maximaliseren dan wil je NA je training iets meer eiwitten consumeren door de versnelde nutriëntopname. Daarnaast is het slim om net voor het slapen, een dosis van 40g eiwit te consumeren ([10](#)), dit o.w.v. de spierafbraakfase die tijdens je slaap plaatsvindt.

Zijn eiwitshakes nodig?



Eiwitshakes kunnen een middel zijn om je dagelijks eiwitdoel te behalen. Één schep eiwitpoeder bevat gemiddeld rond de 22g eiwit. Een voordeel is dat een shake makkelijk kan zijn, een nadeel is dat het minder vullend is dan vaste voeding (kip, vis, kwark). **Vaste voeding heeft dus de voorkeur op een shake.**

Samenvatting: Eiwitten zijn een belangrijk component voor spierbehoud- en opbouw. De grootste effecten worden behaald bij 1.6g per kg lichaamsgewicht. Haal bij voorkeur je eiwitten uit magere dierlijke eiwitbronnen (vis, vlees of eieren) of uit zuivelproducten (cottage cheese, kwark, yoghurt). Indien je veganist/vegetariër bent, is het raadzaam om je totale eiwitname te verhogen en om meerdere plantaardige bronnen te combineren.

Vetten en koolhydraten

Er is op dit moment voldoende onderzoek gedaan rond vetten en koolhydraten om te concluderen dat vetverlies los staat van de samenstelling van macronutriënten. Ongeacht of je dieet uit voornamelijk vetten of koolhydraten bestaat, vetverlies in beiden diëten zal identiek zijn ([11](#)).

We kijken dus vooral naar hetgeen dat voor jou het meeste succes op de lange termijn geeft. Eet je vaak aardappelen, rijst, brood (koolhydraten) dan bestaat je programma dus uit meer koolhydraten en minder vetten. Eet je vaker kaas, noten, olijven (vetten) dan ga je meer resultaat boeken door meer vetten in je programma te implementeren. Het beste dieet, is het dieet dat je kan volhouden.

Een dieet waarbij de vetten en koolhydraten gebalanceerd zijn, geeft over het algemeen het beste resultaat. ([12,13,14](#)). Enerzijds omdat te weinig vetten een negatief effect heeft op de opname van nutriënten. Anderzijds omdat een dieet laag in koolhydraten de sportprestatie op korte termijn negatief kan beïnvloeden.

Vetten

Vetten zijn essentieel voor onze hormoonhuishouding, celmembraan, maar ook bijvoorbeeld om je dieet smakelijker te maken. Probeer ervoor te zorgen dat je vetinname ligt tussen de 0,5-1,5g per kg lichaamsgewicht per dag (15). Voor iemand van 80kg ligt dit tussen de 40 en 120g. Bij vrouwen mag dit over het algemeen hoger liggen, en bij mensen met overgewicht ligt deze behoefte lager. Daarnaast is het raadzaam om meer vetten te consumeren rondom je training en vlak voor het slapen gaan. In de basis van je dieet wil je kiezen voor de volgende vetbronnen:



De producten vanboven (TOP) hebben het gunstigste effect op onze gezondheid. De reden hiervoor is omdat deze producten meer vitamines, vezels of omega 3 bevatten. Dat laatste is vooral te vinden in de 5 vette vissoorten die je hierboven terug kan vinden. De producten onderaan (GOED), zijn dus nog steeds prima voor onze gezondheid. De verdeling is gemaakt op basis van hun vetzuurprofiel en de mate waarin een product je zal verzadigen.

De caloriewaarde van vet (9kcal/g) is meer als het dubbel dan die van koolhydraten of eiwitten (4kcal/g). Let dus op met de hoeveelheden die je hiervan consumeert aangezien de calorieën flink kunnen oplopen. 1 eetlepel (15ml) olijfolie bevat zo'n 125kcal. Zie je hoe het vetverlies vertraagd kan worden door die paar extra lepels?

Samenvatting: Koolhydraten en vetten zijn beiden belangrijk voor een optimale gezondheid. Je vetten wil je zoveel mogelijk halen uit avocado, vette vis, olijven, eieren omdat deze het beste vetprofiel hebben en het meest vullend zijn. Goede aanvullingen zijn volle zuivelproducten (kaas, volle kwark). Indien het doel vetverlies is, dan zijn noten, zaden en oliën minder aan te raden omdat ze weinig verzadigen en calorierijk zijn. Dit kan aanzetten tot overeten met als gevolg gewichtstoename.

Koolhydraten

Koolhydraten hebben als voornaamste functies: het leveren van energie en het aanvullen van glycogeen. Een manier om ze te onderscheiden is door ze te classificeren in: simpel en complex.

Simpele koolhydraten (of suiker) kan je vinden in ~~alles wat lekker is~~ snoep, frisdrank, chocolade, etc. Verassend voor sommigen maar ook fruit behoort tot deze categorie.

Complexe koolhydraten kan je vinden in peulvruchten, volkoren granen, aardappelen, etc.

Alle opneembare koolhydraten worden uiteindelijk afgebroken tot glucose en hebben dus hetzelfde metabole lot. Ongeacht of ze uit 'gezonde volkoren granen' of uit 'snoep' komen. Dit verklaart waarom koolhydraten en suikers identiek zijn als het neerkomt op vetverlies, wanneer de calorieën hetzelfde zijn ([16](#), [17](#), [18](#), [19](#)). Ik herhaal even voor het geval je deze zin gemist zou hebben: 'Alle soorten koolhydraten zijn identiek als het neerkomt op vetverlies!'

Omdat we niet ENKEL naar vetverlies kijken, maar ook naar onze gezondheid is het van belang om voor nutriëntrijke koolhydraatbronnen te gaan.

Aanbevolen koolhydraatbronnen op basis van hun effect op de gezondheid en fysiek zijn:



Aanvullingen die 'neutraal met mate' zijn voor de gezondheid:



Samenvatting: Koolhydraten zijn de belangrijkste bron van brandstof voor ons lichaam. Het grootste deel van de koolhydraten wil je halen uit: fruit, groenten, aardappelen en volkorenproducten. Dit kan aangevuld worden door bewerkte granen (pasta, rijst), suikers en stropen. Maak je dus geen zorgen als je straks toegeeft aan wat zoetheid. Zolang dit met mate gebeurt zal dit geen bijzondere impact hebben op het lichaam.

Vezels

Vezels beïnvloeden verschillende aspecten van onze gezondheid, van darmbacteriën tot aan gewichtsverlies. Vezels worden vaak beschouwd als een fundamenteel onderdeel van gezonde voeding. Het zijn onverteerbare koolhydraten die van nature in plantaardig voedsel zitten. Een populaire methode is om vezels te classificeren op basis van:

- Oplosbaarheid (oplosbaar versus onoplosbaar)
- Viscositeit of “stroperigheid” (viscositeit versus niet-visceus)
- Fermenteerbaarheid (fermenteerbaar versus niet-fermenteerbaar).

Dan is er nog een andere klasse van voedingsstoffen, genaamd resistent zetmeel (resistant starch), dat vaak als dieetvezels wordt beschouwd.

Welke vezels kan ik het beste nemen?

Vezels die oplosbaar, visceus en fermenteerbaar zijn, lijken veruit het gezondst te zijn. Goede bronnen van gezonde vezels zijn onder andere: groenten, fruit, haver, peulvruchten, noten, pure chocolade, avocado, chiazaad.

De gezondheidsorganisaties adviseren een inname van 14 gram vezels per 1000kcal. Dit is echt het minimum. In de praktijk mag deze hoeveelheid veel hoger liggen om beter te kunnen profiteren van de gezondheidseffecten van vezels. In onderstaande afbeelding vind je een overzicht van het vezelgehalte (in g) per 100g van het desbetreffend product.

 Aardbeien 2g	 Peer 3,1g	 Avocado 6,7g	 Appel 2,4g	 Frambozen 6,5g
 Banaan 2,6g	 Braambessen 5,3g	 Wortels 2,8g	 Rode biet 2,8g	 Broccoli 2,6g
 Artisjok 8,6g	 Spruiten 2,6g	 Linzen 7,9g	 Kidney bonen 6,4g	 Spliterwten 8,3g
 Kikkererwten 7,6g	 Popcorn 14,5g	 Havermout 10,6g	 Amandelen 12,5g	 Zwarte chocolade 10,9g

De Micronutriënten en water

De term micronutriënten duidt op de vitaminen en mineralen. Hier hebben we minder van nodig dan voedingsstoffen zoals eiwitten, koolhydraten en vetten (de macro-nutriënten). Vandaar dat ze 'micro-nutriënten' genoemd worden.

Variatie binnen voeding en het consumeren van voldoende fruit en groenten zorgt voor een grote verscheidenheid aan vitaminen en mineralen.

Eenvoudige richtlijnen:




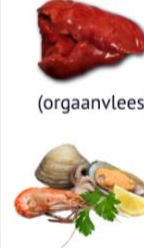





Minstens 1 portie fruit & groenten per 1000 calorieën.



Probeer om **bijna iedere dag** te variëren tussen maaltijden.

Om ervoor te zorgen dat je voldoet aan alle micronutriëntenbehoeften, is er een overzicht gemaakt (zie onderstaande afbeelding) met daarin de meest voorkomende tekorten. De voornaamste voedingsmiddelen waarin ze voortkomen worden vermeld met daaronder de effectieve dosering. Indien je dieet je niet voorziet van de juiste hoeveelheden, kan er suppletie gebruikt worden om de tekorten aan te vullen.

						
zink	magnesium	vitamine D	ijzer	calcium	jodium	vitamine K
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
10-15mg/dag	tot 6mg/kg/dag	2000-9000IU/dag	op basis van bloedwerk	800mg/dag	150+ mcg/dag	1+ mcg/kg/dag

In je programma vind je onder het tabblad 'supplementen' de nuttige suppletie terug samen met de website om ze eventueel te bestellen. Meer hierover in hoofdstuk 2.

Water en de vochtbalans

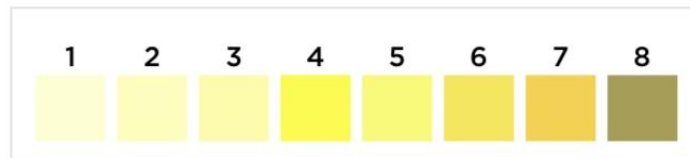
Je vochtbalans kan simpelweg gereguleerd worden op basis van dorst. Je lichaam is zeer efficiënt in het autoreguleren van de hydratatie. Er is dus geen noodzaak om je vochtinname bij te houden.

Water drinken heeft veel voordelen maar vetverlies is er helaas geen van. Naast het verwijderen van afvalstoffen, kan het 500ml vooraf drinken van water er wel voor zorgen dat de honger geremd wordt (20). Wellicht iets om uit te proberen is de “water truc”(21,22):

- 500ml water drinken voor iedere hoofdmaaltijd
- 500ml water drinken tijdens iedere hoofdmaaltijd
- De caloriearme voeding eerst consumeren daarna pas de calorierijke in de maaltijd

Daarnaast zorgt niet alleen ‘water’ voor de hydratatie van het lichaam. Dranken zoals thee, zero-frisdrank en koffie kunnen een prima alternatief zijn (23). Dit geldt ook voor voedingsmiddelen die voornamelijk bestaan uit water. Denk hierbij vooral aan groenten en fruit. Het is dus meestal niet nodig om aan 3L water per dag te komen zoals sommigen aanbevelen. Bij duursporten zoals wielrennen, marathons doe je er goed aan om jezelf vooraf, tijdens en nadien extra te hydrateren.

Een andere manier om een beeld te vormen over je hydratatie status, is door je vochtinname te baseren op de kleur van je urine. Onderstaande wetenschappelijk gevalideerde schaal kan gebruikt worden om je huidige hydratatie status te bepalen (24). Idealiter wil je in het lichte gedeelte zitten ~~no shit Sherlock~~.



Nutriënt timing en frequentie

Dit duidt simpelweg op het aantal keren dat je nutriënten doorheen de dag consumeert. Over het algemeen wordt er aangeraden om tussen de 3 en 6 maaltijden per dag te blijven. Minder dan 3 maaltijden kunnen ervoor zorgen dat je te lang zonder eten zit. Meer dan 6 maaltijden kan leiden tot een minder verzadigend gevoel. Geen van beiden is dus optimaal door een toenemende honger (25, 26)

Mijn advies op basis van de literatuur en de praktijkervaring is om te kiezen voor 4 of 5 maaltijden per dag (27). Kies hierbij voor vaste maaltijdmomenten, met een afwijking van 1 uur (eet je normaal om 08:00, dan kun je rond 07:00-09:00 je maaltijd nuttigen). Naast het feit dat dit beter is voor je progressie, maak je het jezelf ook makkelijker om hier een duurzame leefstijl in te vormen.

De tijdstippen waarop je eet, hangen af van jouw voorkeur. Deze wordt in je programma afgestemd op de momenten waarop je daadwerkelijk honger hebt. Sta je dus op om 07u00 maar je hebt pas honger om 09u00, dan is je eerste maaltijd om 09u00. Dit omdat we je dagelijkse calorieën zo efficiënt mogelijk willen verdelen over de dag om honger te beperken later op die dag. Idealiter wil je zo'n 3 tot 4 uur tussen iedere maaltijd laten.

Een mogelijke dagindeling van 4 maaltijden zou kunnen zijn:

- Maaltijd 1 om 10u
- Maaltijd 2 om 14u
- Maaltijd 3 om 18u
- Maaltijd 4 om 22u.



Koolhydraten na 20u maken je toch vet?

Deze stelling zou betekenen dat eten om 19u59 wel nog ok is! Maar één minuut later ga je vet aanmaken. Zolang je jouw dagelijkse calorieën niet overschrijdt is er geen enkel probleem met het eten van het merendeel van de calorieën in de avond. Een aantal studies laten zelfs gunstigere effecten zien bij het later op de avond consumeren van de calorieën t.o.v. in de ochtend ([28](#)). Als je graag een praktisch voorbeeld wilt, denk dan aan de Ramadan. Ondanks dat deze personen na een bepaald uur eten, zijn ze nog steeds in staat om vet te verliezen.

Ok, maar meerdere keren per dag eten is beter voor de vetverbranding toch?

Ook niet. Het thermisch effect van voeding (of TEF) is een moeilijke term voor de calorieën die nodig zijn om een maaltijd te verteren. Hoe hoger deze dus is, hoe beter voor het vetverlies. Als je een maaltijd consumeert van 400kcal en de TEF is 10%, dan zijn er dus 40kcal (=10% van 400kcal) nodig voor het verteringsproces. Dus laten we dan 8x per dag eten zodat het lichaam vaker bezig is met het verteren van de maaltijden toch?

Het is belangrijk om te weten dat het TEF afhangt van de samenstelling en de grootte van de maaltijd. Dus als een maaltijd 800kcal bevat, dan is de TEF dus 2x zo groot als bij 400kcal.

Het is dus niet nuttig om meerdere keren per dag te eten voor een betere vetverbranding want of je nu 4 maaltijden eet van 800kcal, of 8 maaltijden van 400kcal, het totaal aantal kcal zal gelijk blijven en daarom de verbranding dus ook ([29](#)). Een belangrijke factor die het TEF wel positief beïnvloedt is het eiwitgehalte in een maaltijd ([30](#)).

2. Je programma

Het voedingsschema

Jouw voedingsprogramma is opgesteld op het aantal calorieën waarvan wij berekenden dat je het effectiefste resultaat mee zal boeken. Deze komen overeen met jouw gekozen doel uit het intakeformulier. Eet je dus meer of minder dan aangegeven in je programma dan heeft dit dus een gevolg voor je progressie.

In je schema kan je zien dat een specifieke hoeveelheid van ieder product is weergegeven. Vb. 250g yoghurt. Als we GEEN hoeveelheid hierbij zouden plaatsen, dan zou je 400g yoghurt kunnen eten. Hierdoor stijgt het dagelijkse aantal calorieën, met als gevolg dat je vetverlies vertraagd (of stopgezet) wordt.



→ **Maak gebruik van een keukenweegschaal om de producten af te wegen.**

Hierdoor krijg je een beter beeld van hoe de geschikte portiegrootte er uitziet. Dit biedt voordelen die kunnen leiden tot veranderingen in eetgewoontes, het maken van betere keuzes en minder gaan eten.

We gebruiken het 'tracken' enkel in de beginfase om structuur te brengen in je eetpatroon. Het doel is dat je na een tijd in staat bent om een degelijke schatting te maken van jouw porties en verantwoorde beslissingen kan maken omtrent voeding.

In jouw voedingsschema vind je **5 categorieën**:



Eiwitten

Fruit

Vetten

Koolhydraten

Groenten

Deze categorieën zijn verdeeld over het aantal door jou gekozen maaltijden en tijdstippen. Probeer je hier zo goed mogelijk aan te houden (zie hoofdstuk 1: nutriënt timing). Één uurtje afwijken van de tijdstippen kan perfect. Op vaste tijdstippen eten zorgt voor structuur in je dag en hierdoor beperk je het hongergevoel.

De maaltijden

Een ideale maaltijd bestaat uit eiwit, koolhydraten, vetten met hierbij groenten of fruit als ‘vuller’. Dat laatste zorgt ervoor dat je een langer verzadigd gevoel hebt na een maaltijd. Dit voorkomt dat je te snel opnieuw honger krijgt. Klik [hier](#) voor voor een lijst van producten die je met weinig calorieën goed gaan verzadigen.

In je programma kan het voorkomen dat we de vetten of koolhydraten uit een maaltijd hebben weggelaten. De reden hiervoor is omdat de totale calorieën nog steeds voorrang hebben op de maaltijdsamenstelling. Daarnaast hielden we rekening met jouw favoriete producten, allergieën en keuze voor overwegend koolhydraten of overwegend vetten.



Tussendoortjes zijn calorie-arm en hongerstillend zoals snoepgroenten, **verse soep!!**, een stuk fruit, maiswafels, een proteineriep (<150kcal), etc.

Extra tip: Voeg smaak aan je maaltijden toe. Voorbeelden hiervan zijn: chili-kruiden, currypoeder, peper, basilicum,... Deze zorgen ervoor dat je ook mentaal verzadigd bent na een maaltijd. Kies teslotte voor veel vloeistof bij aanvang van een maaltijd. (water, zero dranken, thee of koffie).

Variatie

Een voedingsprogramma kan top zijn, maar als je iedere dag dezelfde maaltijden moet eten dan ga je dit eetpatroon niet lang volhouden. Vandaar dat we een **keuzelijst per categorie** gemaakt hebben, afgestemd op jouw dagelijkse calorieën. Deze wordt zichtbaar door op de ‘dropdown’ (het pijltje) te klikken. Dit ziet er als volgt uit voor eiwitten:

Groenten	25	16u	1 tas verse groentesoep	snoepgroenten
Eiwitten	150	18u	vis - 150g kabeljauw(haasje)	vis - 150g kabeljauw(haasje)
Koolhydraten	175	18u	zetmaal/granen	vis - 100g tonijnsteak
Vetten	125	18u	65g avocado	vis - 100g zalm
Groenten	25	18u	100g champignon	vis - 125g zeebaars
Eiwitten	150	22u	beleg - 75g geel	vis - 150g zeetong
Koolhydraten	175	22u	brood/crackers	vis - 150g roze garnalen
Fruit	70	22u	200g aardbei	
Snack	200		opsparen voor	
Totaal kcal	2090			

Bovenstaande producten bevatten allemaal grofweg hetzelfde aantal calorieën. Jij kiest je product uit de lijst per onderdeel, en wij stemmen de hoeveelheid af op je dagelijks doel. Zo staat 150g kabeljauw bijvoorbeeld gelijk aan 100g tonijnsteak of 125g zeebaars.

Unhealthy snack (of funfoods)

Deze 'ongezonde toevoegingen' zorgen ervoor dat vetverlies aangenaam blijft. Wanneer 90% van je eetpatroon bestaat uit voedzame nutriënten, is het ok om de overige 10% te besteden aan dingen die jij lekker vindt. Voorbeelden hiervan zijn:



Je hebt dus **1 'unhealthy snack' per dag** en deze is berekend op 10% van je totale calorieën. Voor een persoon met 2000kcal per dag is dit dus 200kcal per dag. In je programma krijg je een aantal opties waaruit je kan kiezen. Dit mag ook perfect een eigen product zijn, op voorwaarde dat het overeen komt met de calorieën van de snack (200kcal in dit geval).

Een tweede mogelijkheid is om je dagelijkse snack op te sparen voor het weekend of andere momenten (iets gaan drinken met vrienden, etc). Zo krijg je een grotere snack aan het einde van de week. Bv. 5 dagen geen snack consumeren van 200kcal, zijn dus 1000kcal (5x200) die je bovenop je maaltijden kan gebruiken. Voorbeelden van snacks die ongeveer een 1000kcal bevatten zijn 1 pizza, 1 friet, 1 kebapbroodje, 1 hamburger.

Deze opgespaarde snack mag **geschat worden** op voorwaarde dat je niet all-in gaat met de sauzen bij je gerecht. Meestal eet je deze maaltijd in de plaats van het avondmaal, dus dit betekent dat je de calorieën van het avondmaal ook nog extra over hebt.

Hou steeds in je achterhoofd dat je de progressie van door de week niet wilt vergooien. Hou het daarom bij één maaltijd en overdrijf niet. Je wordt tenslotte niet verplicht om ongezond te gaan eten, weet gewoon dat **deze 'unhealthy snack' optie er is om het je makkelijker te maken.**

Belangrijke punten

Je doel is om vet te verliezen en niet om dit schema perfect in te vullen. Als je straks dus 1kg kwijt bent op een week, en je hebt niet alles perfect ingevuld of gevolgd dan is dit nog steeds prima. Er is geen noodzaak om strikter te zijn, zolang dat je progressie boekt. Toch is het slim om je in het begin **zoveel mogelijk aan de porties van het schema te houden**. Zo weten we of de calorieën effectief zijn voor jou, en of ze bijgesteld moeten worden. Het belangrijkste is dat je inzicht krijgt over de portiegrootte, de structuur van maaltijden en dat je bewust gaat leren omgaan met calorierijke producten.

Hier even de belangrijke punten in volgorde van belang:



1. Calorieën: Heb je geen honger? Eet dan niet. Bv. Eiwitten en fruit zijn beiden belangrijk maar het eten ervan wanneer je geen honger hebt, kan bijdragen tot extra calorieën.

Bestaat je maaltijd uit kwark, fruit en muesli en zit je al vol met de kwark en muesli. Hou dan het fruit voor een ander moment op de dag wanneer je WEL honger hebt.

Let ook op met TE weinig consumeren want dit zal alleen maar leiden tot meer eten in je volgende maaltijd. Een goede richtlijn is: Eet als je honger hebt en stop als je genoeg hebt.



2. Eiwitten, groenten en fruit: Eiwitten zorgen ervoor dat je spiermassa behouden wordt en zijn samen met groenten en fruit de meeste verzadigende categorieën. Wanneer je honger hebt, consumeer je deze dus VOOR de koolhydraten en/of vetten.



3. Vetten en koolhydraten: Hier heb je wat speling. Je mag perfect wat koolhydraten of vetten minder eten indien je verzadigd bent. Een andere mogelijkheid is om de vetten in te ruilen voor koolhydraten, op voorwaarde dat de calorieën hetzelfde blijven.

Bv. 1 blokje 'koolhydraten' (175kcal) kan je inwisselen tegen 1 blokje 'vetten' (125kcal). Dan heb je 50kcal over, maar zoals we bij de calorieën al besproken hebben is dit geen probleem.

Hoe gebruik je dit nu?

In de eerste plaats wil je zorgen dat je een gezonde omgeving creëert. Gebruik de **snelle boodschappenlijst** uit hoofdstuk 3 of haal zelf zoveel mogelijk verse (onbewerkte) producten in huis. Verleidelijk voedsel beperk je in het begin best om het jezelf makkelijk te maken.

Bewerkte voedingsmiddelen (snoep, chips) hebben meestal een lage verzadigingsindex (ze vullen niet goed) en zijn hyper belonend. De combinatie van zout, zoet en vet in een product kan leiden tot overeten met als gevolg een stijging van het gewicht. Het is daarom verstandiger om te kiezen voor onbewerkte voedingsmiddelen. Deze producten gaan het lichaam beter verzadigen en voorzien van goede nutriënten (vitamines, mineralen, vezels).

Het is slim om de dag ervoor het schema even in te vullen voor de dag(en) nadien. Zo moet je niet gaan improviseren op het moment zelf, want dan kies je vaak voor de makkelijke optie (broodje uithalen, iets bestellen, etc.). Zorg dus voor structuur en planning!

Wanneer je 7 dagen hebt ingevuld kan je gewoon weer bij dag 1 beginnen met invullen. Indien je twijfelt mag je ons gerust een screenshot van je ingevulde dagen doorsturen zodat wij je kunnen bevestigen of je goed op weg bent. Dit kan via personaltraining@dilorenzo.be

Calorie-arme extra's en supplementatie

Onder dit tabblad in je programma kan je 3 onderdelen vinden: Calorie-arme extra's, calorie-vrije extra's, aanvullende supplementen.



Onder **calorie-arme extra's** valt alles waarmee je de gerechten smaak kan geven. Denk hierbij aan pikante sauzen, tomatensaus, sojasaus, etc. Gebruik deze toevoegingen met mate, want ze bevatten nog steeds een redelijke hoeveelheid calorieën. Aanraders hierbij zijn de [zero caloriesauzen](#) en de [pam spray](#).



De **calorie-vrije extra's** mag je onbeperkt consumeren. Hieronder vallen kruiden, azijn, thee, koffie, zerodranken, water, etc. Calorieloze zoetstoffen (sucralose, aspartaam, stevia) kunnen ook gewoon gebruikt worden om je eten zoeter te maken. Er is tot op heden geen enkel bewijs dat het matig consumeren ervan, de gezondheid negatief beïnvloedt of dat ze leiden tot gewichtstoename ([31](#), [32](#), [33](#), [34](#), [35](#), [36](#)).



Tenlotte kunnen de **supplementen** gebruikt worden om de tekorten in je voeding op te vangen. Naast vitamine D en creatine, kan alles uit je natuurlijke voeding gehaald worden als je de richtlijnen van je programma volgt (zie onderdeel micronutriënten). Van ieder supplement is een hyperlink toegevoegd die je naar de website brengt om ze te bestellen.

Maaltijdvoorbeelden

Onder dit tabblad kan je een aantal ideeën opdoen voor de avondmaaltijd. Deze mag je naar eigen smaak kruiden. De hoeveelheden komen overeen met die van je voedingsprogramma. In de afbeelding hieronder vind je een voorbeeld van een maaltijd uit je programma.



Lichaamsmetingen

Lichaamsmetingen zijn van belang om een goed overzicht te krijgen van onze vooruitgang in fysiek. **Je gewicht, omtrek en huidplooiën zijn hiervoor de meest gebruikte meetmethodieken.**

Gewicht



Hier vul je je dagelijkse wegingen in. Doe dit direct na het opstaan, nadat je naar het toilet bent geweest. Doe dit naakt, of in ondergoed. Laat je weegschaal altijd op dezelfde plek staan en verplaats deze niet.

	Gewicht			Omtrek buik	Omtrek dijbeen	Huidplooiemetingen data (mm)			
	Kg	Gemiddelde	Verschil (%)			Suprailiac	Umbilical	Som	
6-jan.	75,0	74,4		88,0	45,0	Datum meting -> 6/1			
7-jan.	74,7					Meting 1	10,0	11,0	
8-jan.	74,5					Meting 2	10,0	10,0	
9-jan.	74,5					Meting 3	9,0	10,0	
10-jan.	74,2					Meting 4	10,0	10,0	
11-jan.	74,0								
12-jan.	73,8								
13-jan.	73,6	73,1	-1,7	86,2	43,7	Datum meting -> 13/1			
14-jan.	73,5					Meting 1	9,0	9,0	
15-jan.	73,6					Meting 2	9,0	9,0	
16-jan.	72,8					Meting 3	9,0	10,0	
17-jan.	72,8					Meting 4	9,0	9,0	
18-jan.	72,7								
19-jan.	72,7								
						Gemiddelde	9,8	10,0	19,8
						Gemiddelde	9,0	9,2	18,2

LET OP: je noteert het gewicht met een komma, NIET met een punt. Dit omdat Excel een foutmelding zou geven.

Omdat individuele wegingen in isolatie niets zeggen, houden we dit bewust elke dag bij en kijken we daarbij naar trends. We kijken naar het weekgemiddelde, de afwijking van weekgemiddelden gedurende de maand en bij vrouwen zelfs van specifieke weken van maand tot maand, in verband met de menstruatiecyclus.

Een goede richtlijn is om **0,5%-1% van je lichaamsgewicht te dalen per week**. Voor een persoon van 80kg is dit 400-800g gewichtsverlies per week. Sneller afvallen vergroot de kans op spierafbraak en trager afvallen kan demotiverend werken.

Omtrek



Noteer hierbij de omtrek van je [middel](#) en je [dijbeen](#) (<- klik hier voor een demovideo). Dit doe je OP de navel (of net erboven) in ontspannen toestand (na uitademem). Herhaal de meting nog 1x om te zien of je hetzelfde getal uitkomt. Omtrekmetingen steeds uitvoeren op de huid, en niet op de kledij.

	Gewicht			Omtrek buik	Omtrek dijbeen	Huidplooiemetingen data (mm)			
	Kg	Gemiddelde	Vershil (%)			Suprailiac	Umbilical	Som	
6-jan.	75,0			88,0	45,0	Datum meting ->	6/1		19,8
7-jan.	74,7					Meting 1	10,0	11,0	
8-jan.	74,5					Meting 2	10,0	10,0	
9-jan.	74,5	74,4				Meting 3	9,0	10,0	
10-jan.	74,2					Meting 4	10,0	10,0	
11-jan.	74,0			Meting 5	10,0	9,0			
12-jan.	73,8			Gemiddelde	9,8	10,0			
13-jan.	73,6			Datum meting ->	13/1		18,2		
14-jan.	73,5			Meting 1	9,0	9,0			
15-jan.	73,6			Meting 2	9,0	9,0			
16-jan.	72,8	73,2	-1,6	Meting 3	9,0	10,0			
17-jan.	72,8			Meting 4	9,0	9,0			
18-jan.	72,7			Meting 5	9,0	9,0			
19-jan.				Gemiddelde	9,0	9,2			

Huidplooiemetingen



Doe een huidplooiemeting steeds **5x direct na mekaar** voor dezelfde huidplooi. Door dit te doen krijg je een accuratere meting aangezien je nu een gemiddelde krijgt van 5 metingen. Indien je herkenningspunten (moedervlek, brandplek, litteken) hebt, dan kan je deze gebruiken als vast punt voor je huidplooiemeter. Zo ben je er zeker van dat je steeds op dezelfde plek de meting doet. Noteer ze vervolgens in het groene gedeelte:

	Gewicht			Omtrek buik	Omtrek dijbeen	Huidplooiemetingen data (mm)			
	Kg	Gemiddelde	Vershil (%)			Suprailiac	Umbilical	Som	
6-jan.	75,0			88,0	45,0	Datum meting ->	6/1		19,8
7-jan.	74,7					Meting 1	10,0	11,0	
8-jan.	74,5					Meting 2	10,0	10,0	
9-jan.	74,5	74,4				Meting 3	9,0	10,0	
10-jan.	74,2					Meting 4	10,0	10,0	
11-jan.	74,0			Meting 5	10,0	9,0			
12-jan.	73,8			Gemiddelde	9,8	10,0			
13-jan.	73,6			Datum meting ->	13/1		18,2		
14-jan.	73,5			Meting 1	9,0	9,0			
15-jan.	73,6			Meting 2	9,0	9,0			
16-jan.	72,8	73,2	-1,6	Meting 3	9,0	10,0			
17-jan.	72,8			Meting 4	9,0	9,0			
18-jan.	72,7			Meting 5	9,0	9,0			
19-jan.				Gemiddelde	9,0	9,2			

Bekijk de uitvoering voor de [suprailiac](#) en [abdominal](#) (of umbilical). Klik [hier](#) voor de meest gebruiksvriendelijke huidplooiemeter (Fat-O-Meter), of [hier](#) voor een caliper met de beste prijs-kwaliteit (AccuFitness FatTrack).

Progressiefoto's

Progressiefoto's kunnen een goede manier zijn om lichaamsveranderingen op te volgen. Vooral als de weegschaal en omtrekmetingen weinig verschil laten zien, kan een progressiefoto motiverend werken. Idealiter wil je ervoor zorgen dat de foto's in dezelfde belichting en camerahoek zijn gemaakt. Laat minstens 2 maanden tussen het nemen van beide foto's. Ga naar [succesverhalen](#) voor enkele prestaties van onze klanten.

Indien je je voor en na foto instuurt voor gebruik op onze instagram story (eventueel met gezichtsvervaging) dan ontvang je een gratis gluteband met bilspierprogramma. Inzenden kan via personaltraining@dilorenzo.be met de volgende gegevens:

- Vermelding van je naam (of instagrampagina)
- Datum + gewicht voor foto
- Datum + gewicht na foto
- Je eventuele thuisadres voor het opsturen van onze Gluteband met programma.

Wat moet je nu registreren?

In de eerste plaats wil je ervoor zorgen dat je jezelfs **dagelijkse weegt**. Dit is belangrijk om een goed beeld te krijgen van je progressie. Omdat het gewicht stabiel kan blijven door heel wat factoren (vocht ophouden, suikers, stoelgang, etc.) raden we aan om **minstens één andere meting** te doen. Dit kan d.m.v huidplooiingen en/of omtrekmaten op te meten.

Huidplooiingen worden lastig en minder praktisch wanneer je vetpercentage hoger is dan 30% (voor vrouwen 40%).

3. Extra

Op restaurant gaan

De dag(en) ervoor en erna



Compenseer de dag(en) ervoor: Als je van plan bent om uit te gaan eten, zorg dan dat je een 'buffer' opbouwt de dagen ervoor. Je kunt jouw energieverbruik zien als geld.

Je hebt een bepaald budget, door dagen ervoor minder uit te geven kun je 'sparen' voor de dag dat je meer gaat uitgeven.

Tip: Je kan je opgespaarde 'unhealthy snack' gebruiken voor het uiteten.

Compenseer op de dag zelf: Probeer de maaltijden die je de dag zelf eet (calorisch) te beperken zodat je meer ruimte over hebt.



Om de buffer zo groot mogelijk te houden, kun je jezelf de uren ervoor het best beperken tot magere eiwitbronnen (zuivel, kip, witte vis, eiwit van eieren), groenten en fruit die laag zijn in calorieën (aardbeien, meloen, perzik of papaja).

Houd koolhydraat- en vetrijke bronnen bewust laag (of laat ze weg) en beperk je tot kleine maaltijden van 200 – 500 kcal.

Voor sommige mensen kan het goed werken om te vasten (vb. ontbijt skippen) tot de 'grote' maaltijd. Voorkom wel dat je compleet uitgehongerd aan tafel gaat zitten.



Probeer te gaan trainen: Door middel van een intensieve training zal je wat meer ruimte hebben. Lukt trainen niet? Zorg dat je dagelijkse activiteit sowieso hoger is die dag. Doe bijvoorbeeld meer verplaatsingen te voet.



Vertrek met de juiste mindset: Hou rekening met het feit dat je op restaurant meer zal binnenkrijgen dan je denkt. Denken aan die paar stukken brood, die je thuis niet zou nemen. Of aan de chef die alles klaarmaakt met een ruime laag olie (wat je niet ziet).

Je zal nog vaker op restaurant gaan, dit is geen probleem. Geniet van het moment en pik de draad weer op de dag nadien.

Wat moet je nu kiezen op restaurant?



Eiwitten en vezels eerst in je maaltijd: Magere eiwitten en groenten zijn vaak behoorlijk vullend en zorgen ervoor dat je minder geneigd bent om meer te eten.

Helaas maakt het restaurant hun groenten met veel boter of olie (om de smaak te verbeteren). Bekijk of de optie er is om ze te stomen of grillen.

Salades zijn hier ook een prima keuze, maar kies ervoor om eventuele dressing apart te vragen. Op deze manier controleer je hoeveel je erop doet. Olijfolie laat je best weg!



Moet je het dessert vermijden? Misschien wel, als je al heel veel calorieën hebt besteed aan de rest van de maaltijd.

Fruit is een lage calorie-optie als je toch nog graag iets zoets wilt en koffie met wat zoetstof kan ook wonderen doen.



Beperk calorische dranken (in de vorm van alcohol, sap of frisdrank): Dit is een open ticket naar een enorm calorisch overschot. 2 glazen wijn zijn ok. ~~3~~ glazen gin-tonic zijn niet-ok.



Kies je koolhydraten verstandig: Kies voor een koolhydraatbron zonder toegevoegde vetstoffen. Zo is een gekookte aardappel beter dan een gebakken. Kies voor gestoomde rijst i.p.v met boter, pasta met tomatensaus i.p.v kaassaus. Vermijd ten slotte gefrituurd eten.

Tip: Voel je niet verplicht alles op te eten. Laat de rest van je maaltijd inpakken om mee te nemen als je verzadigd bent.

Snelle boodschappenlijst

Twijfel je soms over welke producten je moet kiezen om vet te verliezen? Gebruik dan deze 'snelle boodschappenlijst' als leidraad. Creëer thuis een omgeving waar je zoveel mogelijk kiest voor verse onbewerkte producten, die je graag lust.

Je kan perfect ingevroren producten kopen om het jezelf makkelijker te maken. Vaak kan je op deze manier ook geld uitsparen (denk aan blauwe bessen die vaak even duur zijn als een citytrip).

Daarnaast wil je ervoor zorgen dat je voorbereid bent. Doe inkopen met een vooropgestelde lijst, en hou je hieraan. Dit helpt met allerlei verleidingen. Staat het niet op de lijst? Koop het dan niet. Doe tenslotte geen inkopen wanneer je honger hebt.



DRANK

water, thee, koffie, zerodranken, magere melk, etc.

EIWITTEN

Kipfilet, vis, mager vlees, blikjes zalm en tonijn, eieren, magere kwark, Griekse yoghurt 0%, cottage cheese, etc.



GROENTEN EN FRUIT

Kies al het fruit en groenten die je lekker vindt. Vooral bessen en vezelrijk fruit!

Tip: maak een verse groentensoep



ZETMEEL EN GRANEN

Aardappelen, bruine rijst, quinoa, volkoren brood, peulvruchten, havermout, bonen, etc.



VETTEN

Haring, sardines, zalm, makreel, avocado, olijven, volle kwark, eieren, pure chocolade (>80%), noten, zaden, hummus, etc.



4. Wat als ik geen progressie meer maakt?

1. Controleer of je voldoende strikt bent met het programma. Veel 'gezonde' voedingsmiddelen bevatten ook veel calorieën, waardoor je al snel aan je dagelijks caloriedoel zit. Hierdoor vertraag je het vetverlies. Hieronder enkele voorbeelden:



Acai bowls

Bevat tot 600 calorieën per kom



Vruchtesap

Bevat tot 140 calorieën per glas



Granola

Bevat tot 560 calorieën per kop



Guacamole

Bevat tot 460 calorieën per kop



Salades

Bevatten tot 1200 calorieën per kom



Notenmix

Bevat tot 640 calorieën per kop



Notenpasta

Bevat tot 125 calorieën per eetlepel



Hummus

Bevat tot 410 calorieën per kop

2. Prioritiseer je slaap

De voordelen van voldoende nachtrust kunnen niet overdreven worden. 5,5 uur slaap per dag vergroot spierverlies en vermindert vetverlies met meer dan 50% (37). Probeer steeds te komen aan 7,5-9 uur kwalitatieve slaap per nacht voor een optimaal herstel.

Gebruik deze tips om je slaap te optimaliseren:

- Sta op 08u00 op en ga naar bed voor 00u00
- Zorg voor een stille donkere kamer (d.m.v. oordopjes, slaapmasker)
- 1u voor het slapen niet meer op je gsm of laptop
- Vermijd cafeïne na 16u
- Gebruik eventueel een koude douche in de ochtend om je energie te boosten
- Hulpmiddelen: melatonine, magnesium, lavendel
- Gebruik 'dutjes' om een deel van je slaapttekort op te vangen

Klik [hier](#) voor meer informatie en tips om beter te kunnen slapen.

3. Verminder stress

Net zoals slaap, is je stressniveau een enorm ondergewaardeerde factor voor je progressie. In onderzoek zien we dat acute psychologische stress je fysieke hersteltijd na krachttraining kan verdubbelen, ofwel je herstelcapaciteit halveren.

Gebruik deze tips om je stress te verminderen:

- Praat met naasten zodat je kan worden geholpen met het vinden van oplossingen
- Plan korte break (5sec tot 5min) om je brein rust te geven (bv. een korte wandeling)
- Zorg voor routine. Nieuwe beslissingen brengen stress.

4. Verminder het aantal calorieën

Je lichaam denkt aan overleven en zal daarom alles doen om het gewicht te behouden. Gewichtsverlies is een noodsituatie voor het lichaam en als reactie van het lichaam zal je metabolisme vertragen, je spontane activiteiten worden minder, etc. Om nog steeds progressie te willen boeken moeten de calorieën opnieuw verlaagd worden.

Dit kan door het verminderen van de koolhydraten en/of vetten. Idealiter wil je op lange termijn niet te weinig vetten binnenkrijgen dus koolhydraten verlagen is hier de betere optie. Groenten en fruit zijn noodzakelijk voor voldoende vezels en eiwitten verkleinen de kans op spierafbraak, dus die wil je behouden.

Loop je nog steeds vast tegen bepaalde problemen, stagneert je progressie, of heb je vragen dan kunnen we altijd [een sessie coaching](#) inplannen waarin we je vragen gaan beantwoorden en je programma verder gaan optimaliseren.

5. Doe aan krachttraining



Veranderingen in spiergrootte zijn sterk gerelateerd aan de verhouding tussen de spiereiwitopbouw en spiereiwitafbraak ([38](#)). Het doen aan krachttraining is daarom één van de belangrijkste factoren voor het minimaliseren van spierafbraak ([39](#)).

6. Probeer meer te bewegen

Door actiever te zijn doorheen de dag verhoogt het energieverbruik. Denk hierbij aan meer dingen te voet te doen, de trap nemen ipv de lift, of simpelweg door een extra sessie sporten in te plannen.



@Dilorenzopersonaltraining



@Dilorenzopersonaltraining



@Dilorenzopersonaltraining



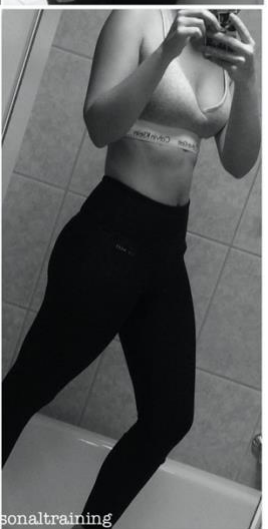
@Dilorenzopersonaltraining



@Dilorenzopersonaltraining



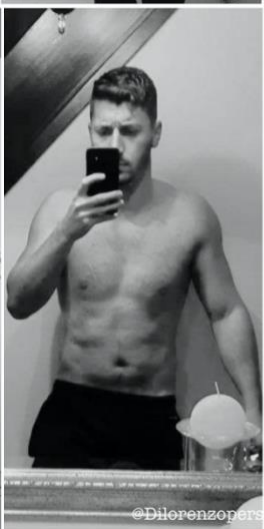
@Dilorenzopersonaltraining



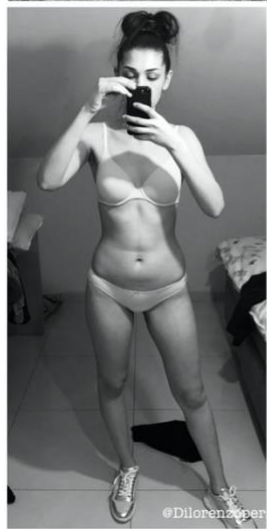
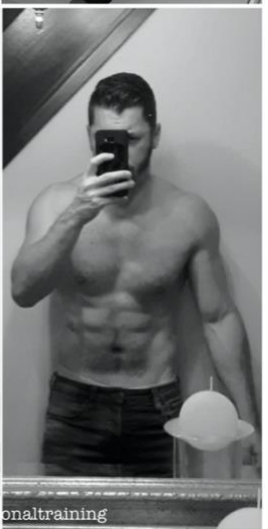
@Dilorenzopersonaltraining



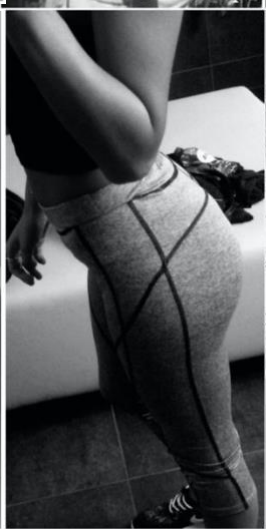
@Dilorenzopersonaltraining



@Dilorenzopersonaltraining



@Dilorenzopersonaltraining



DilorenzoPT



@Dilorenzopersonaltraining

