



HOW TO

Flexible dieting





HOW TO
Flexible dieting

@sophisque_coaching

VOORWOORD

Dit e-book is opgebouwd vanuit het principe van 'flexible dieting'.

Om dit e-book zo toegankelijk mogelijk te maken, ben ik gegaan voor een vertaling van deze term. Letterlijk wordt dit dan "flexibel diëten".

Toch vond ik dit een minder passende vertaling, omdat het niet helemaal de lading dekt. Het woord 'dieet' heeft een eerder negatieve bijklank en wordt stevast gekoppeld aan afvallen. Dit terwijl "een dieet" eigenlijk ook gewoon een manier van eten is, die zowel van toepassing is bij gewichtsverlies als bij gewichtstoename.

Daarom houd ik het bij de Engelse benaming 'Flexible dieting'. Het boek is bedoeld als praktische tool, als hulpmiddel om jouw voeding zo goed mogelijk af te stemmen op je trainingsdoel.

Velen van jullie hebben als doel om enkele kilo'tjes af te vallen. Met de principes van flexible dieting kun je dit doen zonder dat je je favoriete eten moet opgeven, en je dit ook 100% zonder schuldgevoel kunt doen.

LET'S DIVE IN!



INHOUD

- 01** Inleiding
- 02** Energiebalans
- 03** Wat is flexible dieting?
- 04** Macro vs. micro
- 05** Zelf aan de slag
- 06** Je doel kiezen
- 07** Food tracking 101
- 08** Next steps

Inleiding



Hi!

Welkom bij deze "how to" gids over flexible diëting. Waarschijnlijk heb je een bepaald doel voor ogen en wil je jouw voeding hier zo goed mogelijk op afstemmen.

Misschien eet je al wel gezond en gevarieerd, maar twijfel je of je niet te weinig eet? Of juist te veel? Teveel vetten? Te weinig eiwitten? Het is dit soort giswerk dat ervoor kan zorgen dat het langer duurt dan nodig om je doelen te bereiken.

'What's measured is managed' is één van mijn motto's.

Oftewel 'meten is weten'. Ik ben een grote fan van data. Daarom ben ik ook zo'n voorstander van flexible diëting. Met flexible diëting kun je namelijk overbodig giswerk buitenspel zetten en kun je op een efficiëntere manier werken richting jouw doel.

De stap maken naar flexible diëting, macro's tracken en je eten loggen kan misschien een hele opdracht lijken. Daarom heb ik deze gids opgesteld die boordevol informatie zit over alles wat hierbij komt kijken.

Aan het einde van dit e-book zul je een hoop informatie rijker zijn over voeding, voedingsstoffen en welke we juist waarvoor nodig hebben.

Je zult in staat zijn om zelf de nodige berekeningen te maken en tot slot geef ik je ook nog enkele handige tips die je kunt toepassen bij het tracken van je eten.

Ik wens je alvast veel lees-, leer en rekenplezier!
Laat me achteraf zeker weten wat je ervan vond!

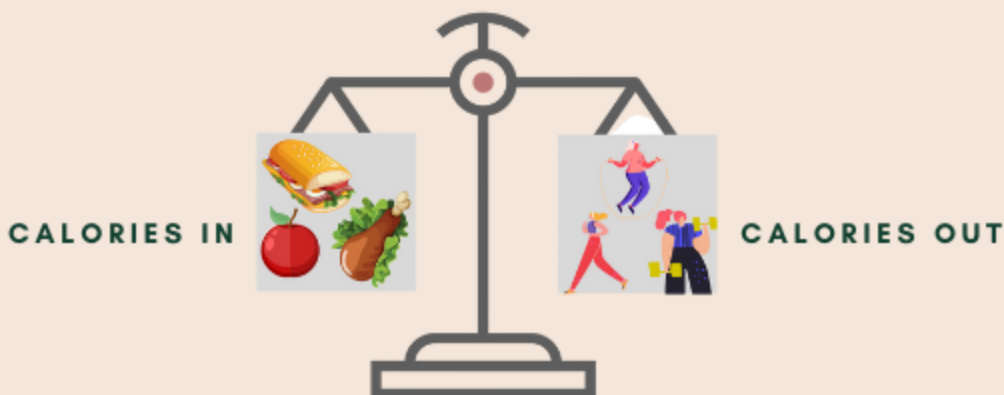


@sophysique_coaching

Energiebalans

Voor ik je onderdompel in de wereld van flexible diëting en ik je de nodige tools aanreik om zelf te berekenen hoeveel je moet of mag eten om je vooropgestelde doel te behalen, wil ik het eerst even hebben over een zeer belangrijk principe, namelijk de energiebalans.

De energiebalans is het evenwicht tussen de hoeveelheid calorieën die we opnemen via onze voeding (= calories in) en de hoeveelheid calorieën die we verbruiken, door onze BMR (basic metabolic rate, basaal metabolisme of ruststofwisseling), onze dagdagelijkse activiteiten en onze sportactiviteiten (= calories out), oftewel "CICO".



Wanneer we minder calorieën eten dan we verbruiken, creëren we een negatieve energiebalans, of een 'calorietekort'. Een calorietekort zorgt ervoor dat we vet gaan verliezen.

Wanneer we meer calorieën eten dan we verbruiken, creëren we een positieve energiebalans, of een 'surplus'. Dit wil zeggen dat we gaan bijkomen in gewicht (hierover later meer!)

Dit is een algemeen geldend principe, dus zo ook voor flexible diëting : Door een calorietekort verlies je vet. Geen calorietekort, is geen vetverlies. Zo simpel is het!

Wat is flexible dieting?

Wat is flexible dieting NIET?

Calorieën of punten tellen.

Voedingsgroepen of voedingsmiddelen uitsluiten.

Een vrijgeleide voor onbeperkt fastfood.



Wat is flexible dieting dan wel?

Met flexible dieting kun of mag je in principe alles eten wat je wil, als het binnen jouw macro's past. Flexible dieting wordt daarom ook wel eens 'if it fits your macros' (IIFYM) genoemd. Wat die macro's juist zijn, daar zullen we het zo meteen meer in detail over hebben.

Wat is nu het verschil van flexible dieting met andere diëten?

Bij vele diëten gaan er bepaalde restricties opgelegd worden, dingen die je simpelweg niet mag eten of maar zeer beperkt. Dit geldt vooral wanneer het gaat om afvallen. Een voorbeeld hiervan is het koolhydraatarm dieet. Dit is niet het geval bij flexible dieting.

Het belangrijkste bij flexible dieting is dat jij jouw vooropgestelde calorieën- en macronutriëntendoel behaalt. Dit betekent dat je dagelijks een bepaald aantal eiwitten, koolhydraten en vetten moet binnenkrijgen. Hoeveel die aantallen zijn, hangt af van jouw doelen. Ieder lichaam is ook anders en dus kan iemand die net even groot is als jij en exact even veel weegt, toch een verschillend aantal eiwitten, koolhydraten en vetten nodig hebben.

Wat is flexible diëting?

Je kunt je calorieëndoel bekijken als een weekbudget. Als je dagelijks 2000 calorieën mag eten, dan heb je een weekbudget van 14000 calorieën. Heb je eens een uitschuivertje (sommige dagen hebben we gewoon ook echt meer honger dan andere dagen), ga voor het weekgemiddelde! Heb je in het weekend een etentje of een feestje gepland? Dan kan je bijvoorbeeld die week elke voorafgaande dag 100 of 200 calorieën minder eten, zodat je kunt genieten van die fijne avond, zonder dat je je zorgen moet maken dat je vooruitgang in het gedrang komt.

Zoals ik al zei maakt het bij flexible diëting in principe (in principe!) niet uit of je je koolhydraten nu uit volkoren pasta haalt of uit snoepjes, en of je gezonde vetten zoals noten en zalm eet, of enkel hamburgers van McDonalds. Natuurlijk gebruik je best je gezond verstand en kies je meestal voor eerder volwaardige opties!



Wat is flexible diëting?

Bij flexible diëting wordt vaak gewerkt volgens het 80/20 principe (het Pareto principe genaamd). Ik ben hier zelf ook grote voorstander van. Dit wil zeggen dat je 80% van je voeding uit volwaardige en voedzame voedingsmiddelen haalt, en dat je de resterende 20% invult met 'minder gezonde' dingen die je zelf echt lekker vindt en waar je dan echt lekker en bewust kan van genieten. Dat is toch iets helemaal anders dan mindless voor de tv een heel pak chips naar binnen te spelen.

Het 80/20 principe haalt de slechte bijklank weg van dat stukje taart of pakje friet, wat heel vaak als 'cheat meal' wordt bestempeld. Ik ben niet zo'n fan van deze term, omdat geen enkel voedingsmiddel in se 'goed' of 'slecht' is. Je hoeft jezelf echt niet schuldig te voelen omdat je iets lekkers gegeten hebt. Integendeel, je moet toch eens zorgenloos kunnen genieten van een etentje met vrienden of een feestje, in plaats van krampachtig al het lekkers te proberen vermijden op social events. "Memories over macros", dat is een hele belangrijke!

“

Food is so much more than fuel.

Food is celebration, culture, family, tradition, joy, memories, physical and emotional nourishment, love, and connection.

If we only think about food as micro's and macro's - we're missing the big picture.

- Molly Galbraith -

”

Wat is flexible dieting?

FLEXIBLE DIETING IS BALANS

Op het einde van de dag draait het allemaal om evenwicht. Jezelf af en toe een pleziertje gunnen zal ervoor zorgen dat je makkelijker 'on track' blijft, net omdat je je de dingen die je echt graag lust niet ontzegt.

Dus EAT THE DAMN CHOCOLATE!

Je hoeft echt niet alle dagen kip met broccoli en rijst te eten om vet te verliezen (trouwens ook niet als je wil aankomen in spiermassa). Zolang je maar zoveel mogelijk je dagelijkse macronutriëntendoel behaalt.

Hoe je die hoeveelheden berekent, zien we verderop in dit e-book.

community
life balance
family
workout
spirit
wellness
exercise
meditation
fitness
relaxation
work
harmony
soul

Macro vs. micro

In het komende stukje zal ik wat inzicht verschaffen in de voedingsstoffen of nutriënten. Deze worden ingedeeld in macronutriënten en micronutriënten. Laat ons met deze laatste beginnen.



EAT THE RAINBOW!

Vitaminen en mineralen zijn micronutriënten die zorgen voor een optimale werking van ons lichaam. Het zijn regulerende stoffen die ervoor zorgen dat ons lichaam macronutriënten (eiwitten, koolhydraten en vetten) uit onze voeding kan halen en omzetten naar energie.

Op enkele uitzonderingen na zijn vitamines en mineralen stoffen die ons lichaam zelf niet kan aanmaken. Deze moeten we dus uit ons eten halen. Wanneer we voldoende, gezond en evenwichtig eten, hoeven we ons normaal gezien geen zorgen te maken. Een goede tip is om doorheen de week te variëren tussen verschillende soorten groenten en fruit. Dan krijg je meteen een hele waaier aan vitamines en mineralen binnen!

Macro vs. micro

Vervolgens gaan we over tot de macronutriënten.

Macronutriënten zijn de voedingsstoffen die energie leveren. De belangrijkste energiebronnen zijn koolhydraten (suikers) en vetten. Wanneer we niet voldoende van deze koolhydraten of vetten gaan innemen, kan ons lichaam ook eiwitten als brandstof gebruiken. Dit willen we vermijden, want we gaan dan aan onze spiermassa knabbelen en dat is net wat we niet willen. Ook alcohol levert energie, maar dit worden ook wel eens 'lege' calorieën genoemd, die niet heel erg veel voor ons lichaam betekenen.

Het is dus belangrijk om voldoende koolhydraten en vetten te eten, ook al wil je afvallen of vet verliezen. Het doel is altijd om zoveel mogelijk spiermassa te behouden. Als ik een voedingsschema opstel voor jou, zal je dan ook zien dat ik je **nooit op een dieet van 1200 calorieën zal zetten**, omdat dit gewoon niet voldoende is voor een menselijk lichaam om optimaal te functioneren, zeker niet als je ook nog eens aan lichaamsbeweging gaat doen.

We hebben voldoende voedingsstoffen nodig opdat ons lichaam goed zou functioneren, want food = fuel, maar niet alleen dat! Zoals ik eerder al zei blijft het toch ook van groot belang om van eten te kunnen genieten en voeding niet te zien als iets wat je moet verdienen door te sporten, waar je je nadien schuldig over moet voelen of je voor moet straffen met maaltijden overslaan of extra trainingen om je 'uitschieter' goed te maken.



Eiwitten, of proteïnen, zijn de bouwstenen van ons lichaam. We onderscheiden dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten vinden we vooral terug in vlees, vis, eieren, kaas, yoghurt en melk. Plantaardige eiwitten vinden we in granen, noten, vleesvervangers en peulvruchten. Vlees, vis en soja bevatten het meeste eiwitten.

Eiwit is een bouwstof, dus als je wil aankomen in spiermassa, heb je eiwitten nodig om de aanmaak van spieren te stimuleren. Maar ook bij het afvallen is het super belangrijk om genoeg proteïne te consumeren.

Soms hoor ik wel eens : "maar waarom moet ik eiwitten eten als ik niet sport?" Voldoende eiwitten eten beperkt het verlies van spiermassa tijdens het diëten. Ook als je helemaal niets van sport doet, eiwit blijft essentieel voor het optimaal functioneren van je lichaam. Bijkomend voordeel : Eiwitten geven langer een verzadigend gevoel, dus je krijgt minder snel cravings naar zoetigheden.

Je kunt je eiwitname het best spreiden over verschillende eetmomenten doorheen de dag. Al je eiwitten over 1 of 2 maaltijden verdelen heeft minder zin, omdat ons lichaam maar een bepaalde hoeveelheid eiwitten kan opnemen over een bepaalde tijd. Als je 100 gram eiwitten per dag nodig hebt, kun je dus best tijdens 5 eetmomenten telkens ongeveer 20 gram eiwitten eten. Natuurlijk is dit geen exacte wetenschap, dus het hoeft zeker niet op de kop 20 gram te zijn.

Proteïnen leveren energie aan ons lichaam. 1 gram eiwit levert 4 calorieën. Dit is belangrijk voor onze berekeningen verder in deze gids.





Koolhydraten zijn ketens van enkelvoudige suikers, of monosachariden. Hoe korter de keten, hoe zoeter. Dit noemen we de snelle suikers, zoals glucose en fructose. Deze gaan heel snel opgenomen worden en je heel snel energie geven. De langere ketens noemen we complexe of meervoudige koolhydraten. Deze komen voor in granen (brood, rijst, pasta), aardappelen (zetmeel), peulvruchten en ze hebben niet die kenmerkende zoete smaak. Deze laatste passen het best in ons rijtje van de 80% in onze 80/20 regel.

Wanneer je teveél koolhydraten gaat eten, zal het overschot opgeslagen worden in onze vetcellen. Ik zet hierbij graag het woordje 'teveel' nog even extra in de kijker. Koolhydraten in se zijn niet de boosdoener. Vaak worden ze onterecht afgeschilderd als dikmaker. Dit is eigenlijk niet correct. Het is een teveel aan koolhydraten (en een energie overschot) dat je doet bijkomen.

Koolhydraten leveren noodzakelijke energie aan ons lichaam, het is onze brandstof. Ze zorgen voor een goede werking van je hersenen en verlagen het risico op hart- en vaatziekten. Ook bevatten complexe koolhydraten veel vezels, die ervoor zorgen dat je minder snel weer honger krijgt en die zorgen voor een goede werking van de darmflora. Win-win dus.

Zoals gezegd zijn koolhydraten een belangrijke energieleverancier. 1 gram koolhydraten levert, net zoals de eiwitten, 4 calorieën. Dit onthouden we voor onze berekeningen verderop.

Onze derde bron van energie zijn vetten. 1 gram vetten levert 9 calorieën aan energie. Eiwitten en koolhydraten leverden 4 calorieën per gram. Je ziet dus al snel, als je enkel en alleen vetten zou eten, zou je meer dan dubbel zo snel aan je calorieëndoel komen.

Ook hier geldt dat vet eten niet noodzakelijk leidt tot overgewicht. Het basisprincipe blijft : als je energie-inname en energieverbruik in evenwicht zijn, zul je niet aankomen in gewicht. Een teveel aan vetten wordt natuurlijk wel makkelijk opgeslagen in onze reserves.

Is het gunstig om vetten volledig aan de kant te zetten? Het antwoord daarop is nee. We hebben een minimale hoeveelheid vetten nodig voor het algemeen welzijn van ons lichaam. Onze cellen hebben vetzuren nodig als bouwstenen en ter bescherming tegen indringers. Zonder vetten is ons lichaam ook niet in staat om lichaamswarmte vast te houden en zouden we het continu koud hebben.





Er bestaan richtlijnen over de inname van vetten. Deze worden vastgelegd door de Hoge Gezondheidsraad van België. De minimale vetbehoefte is 20% van onze dagelijkse voedingsinname. Dan krijgen we voldoende essentiële vetzuren binnen, alsook voldoende vitamine A, D en E. Deze vitamines zijn oplosbaar in vet en kunnen we ook enkel binnenkrijgen via vetconsumptie. Ook over de ideale verdeling tussen de verschillende vetten bestaan aanbevelingen.

De meeste voedingsmiddelen leveren een combinatie van vetzuren. Er wordt aanbevolen om zoveel mogelijk te kiezen voor onverzadigde vetten. Deze onverzadigde vetten worden nog eens onderverdeeld in enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetten. Enkele voorbeelden van enkelvoudig onverzadigde vetzuren zijn olijven, pinda's, olijfolie en avocado. Meervoudig onverzadigde vetzuren vinden we onder andere terug in vette vis en plantaardige oliën.

De categorie vetten waarvan wordt aangeraden om er minder van te eten zijn de verzadigde vetzuren. Deze vinden we terug in boter, volle melk, kazen, maar ook in koekjes en snacks.

Tot slot is er nog 1 categorie waar we best zo weinig mogelijk van eten en dat zijn de transvetzuren. Deze vinden we onder andere terug in gefrituurde snacks en fastfood. Eet je toch graag af en toe eens een frietje van de frituur : hey, dat is oke! Everything in moderation!

STAP I - CALORIEËN

Eerst gaan we uitzoeken hoeveel calorieën je op een dag verbruikt. Hier bestaan calculators voor. Mijn persoonlijke voorkeur gaat uit naar deze : tdeecalculator.net.

Hier kun je alle gevraagde gegevens invullen. Om een zo correct mogelijk resultaat te verkrijgen, kun je best ook je geschatte vetpercentage ingeven. Om je een idee te geven, kun je onderstaande foto's bekijken en zo kijken in welke categorie je valt. Hé, en wees niet te streng voor jezelf !



STAP 2 - EIWITTEN

Nu je weet hoeveel calorieën je per dag gaat eten, gaan we de verdeling van de macro's invullen. We starten met proteïne, aangezien deze zowel voor spieropbouw als tijdens het afvallen onze hoofdprioriteit is.

De eiwitbehoefte kan verschillen van persoon tot persoon.

- Voor een persoon die helemaal niet sport volstaat 0,8 à 1 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht.
- Voor een duursporter (loper, wielrenner, ...) kan je als maatstaf 1,2 à 1,4 gram eiwitten per kg lichaamsgewicht aanhouden.
- Doe je aan weerstandstraining, dan is je eiwitbehoefte hoger. Het is dan aangeraden om minstens 1,8 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht te eten. Ik persoonlijk ben voorstander van 2 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht. Als je een beginnend krachtspporter bent, kan je zelfs tot 2,2 of 2,5 gram per kilogram lichaamsgewicht gaan.

Een voorbeeld:

Vrouw van 70 kg die net begonnen is met weerstandstraining Berekend aantal calorieën = 2100 kcal.

- $70 \text{ kg} \times 2 \text{ g eiwit} = 140 \text{ g}$. Haar eiwitdoel is 140 g per dag.
- 1 gram eiwitten levert 4 calorieën.
- $140 \text{ g eiwitdoel} \times 4 \text{ kcal} = 560 \text{ kcal}$
- 560 kcal van de 2100 kcal consumeert ze aan eiwitten.



STAP 3 - VETTEN

Ons bovenvermeld fictief persoon heeft een calorieëndoel van 2100 kcal, waarvan ze nu al 560 kcal gespendeerd heeft aan eiwitten. Ze heeft dus nog 1540 kcal over om te verdelen over koolhydraten en vetten.

Zoals boven reeds vermeld is de minimale vetbehoefte 20% van je dagelijkse voedingsinname.

- $2100 \text{ kcal} \times 20\% = 420$ calorieën. Per dag eet ze 420 kcal aan vetten.
- 1 gram vetten levert 9 calorieën
- dus : $420 \text{ kcal} : 9 \text{ kcal} = 47$ g vetten per dag.
- Per dag eet ze 47 g vetten, wat overeenkomt met 420 kcal of 20% van haar dagelijkse voedselinname.

Onthoud : Die 20% is geen 'vastgesteld' percentage. De inname van vetten kan ook gerust een beetje hoger zijn, bijvoorbeeld 25 of 30%. Dan zal het aantal koolhydraten dat je eet procentueel weer wat anders zijn.

STAP 4 - KOOLHYDRATEN

Het resterende aantal calorieën gaan we toekennen aan de koolhydraten. Van de 2100 kcal zijn nu 560 (eiwit) en 420 (vetten) verdeeld, wat ervoor zorgt dat er nog 1120 kcal overblijven.

- $2100 \text{ kcal} - 560 - 420 = 1120$ kcal
- 1 gram koolhydraten levert 4 calorieën
- $1120 \text{ kcal} : 4 \text{ kcal} = 280$ g koolhydraten per dag.
- Per dag eet ze 280 g koolhydraten, wat overeenkomt met 1120 kcal of ongeveer 53% van haar dagelijkse voedingsinname.

SAMENVATTING

Onze fictieve vrouw die 70 kg weegt en berekende dat ze dagelijks 2100 calorieën gaat eten heeft de volgende verdeling van macronutriënten:

- 140 g eiwitten x 4 = 560 kcal
- 280 g koolhydraten x 4 = 1120 kcal
- 47 g vetten x 9 = 420 kcal
- 2100 kcal in totaal

De berekening die we hierboven gemaakt hebben heeft specifiek een verdeling van 53% koolhydraten – 27% eiwitten – 20% vetten.

Persoonlijk zou ik nooit veel afwijken van je eiwitdoel. Wat je wel kunt doen is naargelang eigen voorkeur of doelen een beetje gaan spelen met koolhydraten en vetten.

Welke verdeling je uiteindelijk kiest, kan afhankelijk zijn van je doel, je startsituatie, of persoonlijke voorkeur.



I. AFVALLEN



Is je doel gewichtsverlies of vetverlies? Zoals je intussen al geleerd hebt is hiervoor een calorietekort noodzakelijk.

Vaak zie je mooie beloften voorbijkomen als : 10 top oefeningen om snel overtollig buikvet te doen wegsmelten. Of : doe deze oefening elke dag voor 14 dagen en zie je lovehandles verdwijnen als sneeuw voor de zon. Laat je alsjeblieft niet vangen door dit soort onzin. beweging en sport zal zeker helpen, maar ten eerste is het timeframe van deze advertenties vaak onrealistisch, maar belangrijker : Je kunt niet kiezen waar je eerst afvalt!

Zorg voor een calorietekort! Je lichaam zal vervolgens zelf kiezen waar het eerst vet verliest. Hou vol, wees geduldig en consistent en dan zul je na een tijdje resultaat beginnen zien! (TIP : vertrouw niet enkel op de weegschaal, maar neem foto's, en doe lichaamsmetingen!!)

Een calorietekort verkrijgt je door minder te eten dan je onderhoudsniveau. Ik raad aan om conservatief te beginnen. Wat we vooral niet willen is dat je neervalt van de honger! Een mooie startpositie kan zijn:

- 15% eten minder dan je onderhoudsniveau, of
- rond 350 kcal minder eten dan je onderhoudsniveau

Dus stel dat je onderhoudsniveau 2200 kcal is – 15% = 1870 kcal.
Dat is het aantal calorieën dat je gaat eten voor vetverlies.



Je doel kiezen

Het is bij diëten vaak aanlokkelijk om nóg minder te gaan eten dan voorzien, in een poging sneller af te vallen.

Toch is dit niet zo'n goed idee! Hiervoor zijn twee redenen:

- Té snel afvallen is sowieso al niet ideaal, omdat we altijd streven naar zoveel mogelijk spierbehoud. Wanneer we veel te weinig eten, gaan we niet enkel vet, maar ook onze spiermassa aanspreken.
- Ons lichaam is een heel efficiënt organisme. Als je je calorieën drastisch gaat verlagen om sneller af te vallen, zal je lichaam zich na een tijdje gaan aanpassen aan deze nieuwe situatie en minder energie gaan verbruiken. Je lichaam gaat als het ware 'werken met de middelen die hij heeft'. En dan ga je natuurlijk juist minder progressie maken.

Belangrijk:

JE GAAT DIËTEN AAN ZO HOOG MOGELIJKE CALORIEËN.

Verlies je gewicht terwijl je 1800 calorieën eet? Mooi!
Dan hoef je absoluut niets te veranderen.

Pas als je 2 weken lang geen beweging ziet op de weegschaal (als je een plateau bereikt, hoor je wel eens zeggen), dan zijn er enkele dingen die je kunt proberen.



Je doel kiezen

- Je verlaagt je calorieëndoel lichtjes, met 100 kcal bijvoorbeeld.
- Je maakt enkele keren per week een wandeling. Zo verhoog je je energieverbruik zonder extra te sporten.
- Je voert 1 of 2 keer per week een cardio sessie in, om je energieverbruik te verhogen.
- Als je al een tijdje aan het diëten bent, kan het ook helpen om een 'pauze' in te lassen. Dit heet ook een 'diet break'. Hierbij ga je gedurende enkele dagen/een week/twee weken je calorieën terug verhogen naar je (nieuwe) onderhoudsniveau. Een diet break is een heel goede strategie om je lichaam eventjes rust te gunnen van de lage calorieën. Na de diet break verlaag je je calorieën opnieuw en zul je, indien goed toegepast, de weegschaal terug naar beneden zien bewegen.

Take a Break!



Je doel kiezen

GET IN
GET IT DONE
GET OUT!

Je kunt niet eeuwig 'op dieet'!



Dat is niet gezond en je wordt er ook niet gelukkig van.

Ik vind het superbelangrijk (en wil dit ook heel graag mijn missie maken) om zoveel mogelijk mensen te laten afstappen van het streven naar SKINNY. Ik kijk dan natuurlijk vooral in de richting van de dames. Waarom niet meer de nadruk leggen op STRONG? Ik ben van mening dat er niets meer 'badass' is dan vrouwen gewichten te zien knallen in de fitness!

Diëten is voor mij dan ook een kwestie van :

Get in, get the job done, get out!

Nadien gaan we uit ons dieet stappen en geleidelijk aan onze calorieën terug opvoeren. Dit proces heet 'reverse dieting' of 'het dieet na het dieet'. Als we onze calorieën stap voor stap verhogen volgens een correcte strategie, zal dit ook kunnen gebeuren met minimale gewichtstoename! Reverse dieting is niet gemakkelijk, vaak zelfs moeilijker dan het eigenlijke dieet.

Het is daarom altijd een goed idee om je hierbij te laten bijstaan door een goede coach (hallo 😊), zodat je het gis- en denkwerk kunt overlaten aan een objectief persoon die voorbij het NU kijkt naar het grotere geheel.

2. SPIERMASSA BOUWEN

Als je wil aankomen in spiermassa ga je bouwen aan je lichaam.

Dit wordt ook wel eens bulking genoemd, al ben ik niet zo'n fan van deze term. Dit houdt mee de misvatting in stand dat als je aan krachttraining doet, je er binnen de kortste keren uit zal zien als een bodybuilder. Ik spreek liever over een 'building' phase.

CARDIO WILL NOT MAKE YOU SKINNY LIFTING WEIGHTS WILL NOT MAKE YOU BULKY

Bovenstaande is absoluut waar! Wees alsjeblieft niet bang om die gewichten op te heffen. Het ergste dat je zou kunnen overkomen, is dat je er strakker gaat uitzien en tegelijk sterker wordt. Fantastisch toch!?

Daarnaast zet ik graag nog even alle andere voordelen van krachttraining op een rijtje:

- Meer spiermassa (dit zorgt ervoor dat je meer energie verbruikt en dus meer kan/mag eten!)
- Sterker worden
- Lager percentage vetmassa
- Verbeterde sportprestaties
- Gewrichtsstabiliteit
- Minder kans op blessures
- Verminderd risico op diabetes of hart- en vaatziekten
- Beter humeur (hallo post-workout endorfines!)

In al mijn enthousiasme ben ik natuurlijk een beetje afgeweken van het eigenlijke doel van deze gids : flexible dieting, oftewel : afvallen zonder dieet!

Back to business dus!

Je doel kiezen


Om in spiermassa aan te komen is het van belang om minstens op onderhoudsniveau te eten, of in een kleine surplus (een positieve energiebalans dus).

Wat is nu een kleine surplus?

Stel dat je onderhoudsniveau 2000 calorieën is, dan kan je bijvoorbeeld beginnen met ongeveer 200 kcal meer te eten. Je zult dan heel geleidelijk aan bijkomen in gewicht.

Als je een goed gestructureerd trainingsschema volgt, waarbij je voldoende ruimte hebt voor progressie, en je traint met intensiteit, dan zal het grootste deel van het gewicht dat je aankomt spiermassa zijn. Wanneer je eet in een surplus zal je onvermijdelijk ook een beetje extra lichaamsvet opslaan. Laat je hierdoor vooral niet afschrikken! Dat extra laagje vet kun je later gemakkelijk terug laten verdwijnen door middel van een (mini)cut.

Ben je toch als de dood voor gewichtstoename, dan kan je ook spiermassa aankomen op onderhoudsniveau. Dat duurt iets langer, maar is zeker ook mooi doel en een prima strategie, die vaak vergeten wordt tussen de andere twee doelen 'cutting' en 'building'.



G R O W T H

Je doel kiezen

Do not forget

**ROME WASN'T
BUILT IN A DAY**

Een laatste belangrijk punt in het aankomen van spiermassa is dat dit een traag proces is, tenzij je een beginner bent of nog niet zo lang aan krachttraining doet. Dan heb je geluk en kan je genieten van 'newbie gains'. Je zult gemakkelijker aankomen in spiermassa als beginner. Hoe meer gevorderd, hoe moeilijker dit wordt en hoe zwaarder je trainingsprikkel zal moeten zijn om je lichaam voldoende uit te dagen.

Om echt significante toename in spiermassa te zien, is het aan te raden om minimaal 6 maanden te spenderen in je building phase, of het nu in een surplus is of op onderhoudsniveau. Vaak wordt dit gedaan tijdens de wintermaanden, om dan voor de zomer enkele weken te gaan cutten, om wat vetmassa te verliezen. Zo kun je tijdens de zomermaanden je harde werk laten zien!



Food tracking 101

Nu ben je in staat om zelf je calorieëndoel en de indeling van je macro's te bepalen. Wanneer je alles berekend hebt, kun je aan de slag!

Als je doel gewichtsverlies is zou ik aanraden om je eten te tracken, maar ook als je wil bijkomen in spiermassa kan dit handig zijn. In het begin kan dit veel werk lijken, maar naargelang je je meer thuis voelt in het loggen van je eten, gaat dit makkelijker. Zoals alles geldt ook hier : oefening baart kunst.

Uiteindelijk wordt dit bijna een automatisme.

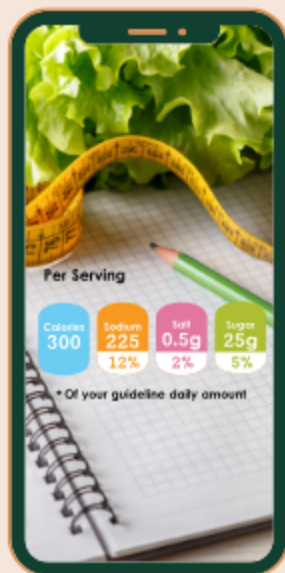
Ikzelf track ook niet altijd, maar wel als ik een bepaald doel voor ogen heb, en dan vooral in een periode waarbij ik streef naar vetverlies. Soms zijn er ook periodes waarin het wat lossier kan, en dan eet ik meer intuïtief. Het is zeker niet slecht om af en toe even een pauze te nemen van alles nauwgezet bijhouden.

Er bestaan verschillende gratis apps waarmee je makkelijk je eten kunt tracken.



Enkele belangrijke tips bij food tracking:

- Gebruik een keukenweegschaal. Zo kun je gewend geraken aan en inzicht krijgen in je porties.
- Track ALLES wat je eet. Als je dingen vergeet (denk sips, licks & bites, of de overschotjes uit het bord van de kids), zul je je calorie inname misschien onderschatten en je plannen ongewild saboteren.
- Vergeet de oliën of andere bereidingsvetten niet. Deze lopen snel op in calorieën.
- Vergeet de dressings, dips, sauzen, spreads en andere toppings niet!
- Vergeet snacks en tussendoortjes niet te tracken.
- Vergeet de dranken niet! Vooral frisdranken, fruitsapjes, sportdranken en alcohol zijn vaak overladen met suikers en calorieën waar we over kijken. Ook deze tellen zeker en vast mee in ons budget! Betere opties zijn uiteraard water, infused water, light frisdranken of thee
- Let op de hoeveelheid noten die je eet. Noten zijn dan wel gezond, ze bevatten heel veel calorieën. Weeg deze zeker af.
- Plan! De beste manier van werken is om je maaltijden op voorhand te plannen en deze ook al op voorhand te loggen. Een goede planning is het halve werk! Bijvoorbeeld : geef 's avonds in de app wat je de volgende dag gaat eten. Je zult dan minder geneigd zijn om nog andere dingen te gaan eten.



Next steps

Hierbij komen we aan het einde van deze gids over flexible diëting.

Ik hoop van harte dat ik aan je verwachtingen heb voldaan en dat je met de informatie en kennis die ik je heb aangeboden aan het werk kunt. Ik wens je dan ook enorm veel succes bij het behalen van je doelen!

Ik heb mijn uiterste best gedaan om met dit e-book een zo volledig mogelijke basis te voorzien, maar er is nog zoveel meer dat ik je zou kunnen vertellen over voedingsstrategieën (zoals bijvoorbeeld de diet breaks, of de reverse diëts die ik reeds kort aanhaalde, en nog veel meer), trainingsschema's en protocollen die je kunnen helpen bij wat je doel ook mag zijn!

Heb je na het lezen van dit e-book honger naar meer? Wil je iemand die het denkwerk voor jou doet, wil je graag iemand aan je zijde om je optimaal te begeleiden met een traject op maat?

Dan sta ik 100% ter beschikking voor jou!

Je kunt me op verschillende manieren bereiken:

Via mijn website : www.sophysique.be

Per mail naar info@sophysique.be

Stuur me een berichtje via instagram

[@sophysique_coaching](https://www.instagram.com/sophysique_coaching)

Hopelijk tot snel!

x Sophie

