



FIT'S LIFE



25
TOP TIPS

**Lotte Visschers
Marko Koers**

workout guide



Fit's life workout guide

De ideale manier van trainen als je weinig tijd hebt

Wij zijn Lotte en Marko. Wij hebben samen twee jonge kinderen en allebei een leuke, maar drukke baan. Het leven is soms hectisch, we lopen vaak in zeven sloten tegelijk en komen niet altijd aan onszelf toe. We houden erg van sporten en vooral van hardlopen in de mooie bossen in en rondom Arnhem, de plek waar we wonen. Net als veel mensen om ons heen kennen wij ook de momenten dat de tijd ontbreekt, de zin, de puf en de energie er niet is voor ons eigen sportmoment.

We zijn de afgelopen jaren op zoek gegaan naar slimme manieren om sport en bewegen toch in te passen in ons leven. Wij hebben de oplossing gevonden en willen dit graag met je delen. Als je een betere conditie, een energieke uitstraling of een fit lijf nastreeft lukt dit niet als je alleen een paar uurtjes per week sport of een beetje op je voeding let. Daar hoort een leefstijl bij, en juist dat laten wij jou zien in de Fit's Life Workout Guide.

We worden overspoeld door adviezen over gezondheid, fitness en voeding. Je kunt je er nauwelijks meer omheen. Er worden waanzinnige resultaten beloofd met de meest fantastische methodes, nieuwste snufjes en de gezondste recepten. Als je beseft dat die vooral worden ontwikkeld door grote industrieën en bedrijven die veel geld aan je willen verdienen, kijk je er misschien anders tegenaan. Wij willen bestaande opvattingen ontkrachten, zodat jijzelf kan ervaren hoe het wel kan.





Lotte: meervoudig Nederlands kampioene op de 400 m, 800m en 1500m



Marko: Nederlands vertegenwoordiger op drie Olympische Spelen op de 800m en 1500m

De inspiratie en kennis voor deze manier van trainen halen we uit ons verleden als toptatleet.

[Lotte](#) werd meerdere malen Nederlands Kampioene op de 400m, 800m en 1500m en

[Marko](#) vertegenwoordigde Nederland op drie Olympische Spelen op de 800m en 1500m.

Onze atletiecarrière heeft ons veel geleerd. Elke training moet je altijd zien in het perspectief van de dag, de week of de maand waarin je op dat moment verkeert. De flexibiliteit om een training aan te passen aan de omstandigheden is de sleutel tot succes. En dit geldt voor iedereen met een druk leven die wil genieten van sport.

Fit's life

Topsport stond jarenlang centraal in ons leven en nu met sport en bewegen vooral leuk, laagdrempelig en doenbaar zijn. Het moet passen in onze dag en in ons leven. Desnoods maken we het pasbaar. Fit's Life!

Op de [Fit's Life blog](#) posten we meetrainvideo's, zodat je altijd de mogelijkheid hebt om je beweegmoment in te passen, net zoals wij. We hebben dit eBook geschreven voor drukke mensen met weinig tijd die inspiratie zoeken om slim te sporten. We willen jou helpen om fitter, energiever en stralender door het leven te gaan! Veel leesplezier.

Succesvol doelen stellen

Een zorgvuldig gesteld doel geeft richting, inspiratie en kaders



Lotte: 'Tijdens een drukke werkweek heb ik vaak mooie plannen om in het weekend te gaan sporten. Nou begint een gemiddeld weekend bij ons met de boodschappen op de markt, peutergym, wasjes draaien en stofzuigen en voor je het weet is het vijf uur 's middags en is mijn hele dag gevuld met (niet geheel onbelangrijke) futiliteiten. En ik wilde ook nog gaan sporten....arghh!'

Prioriteiten

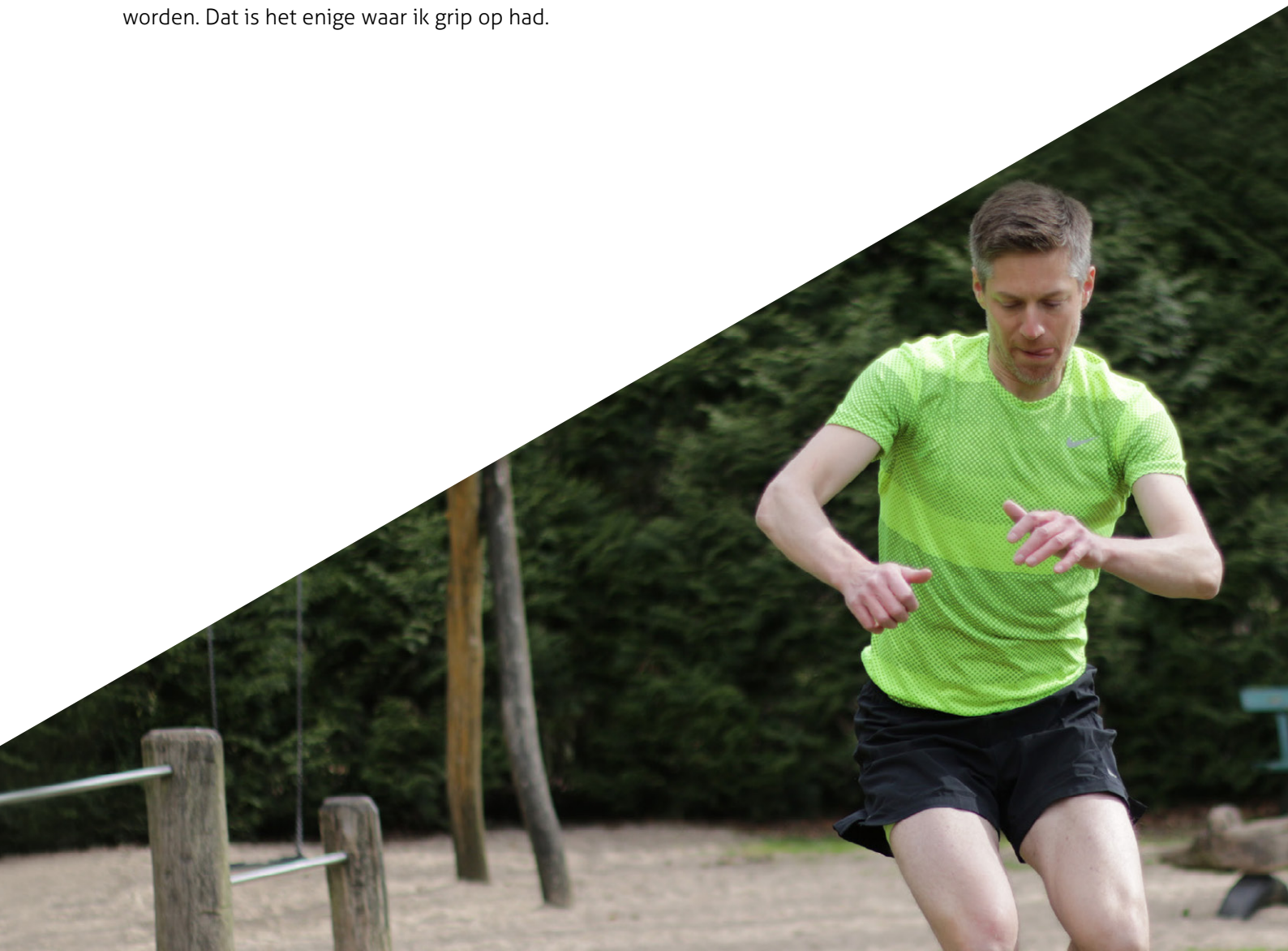
Stel je voor, de lente is begonnen en de zonnestralen voelen weer heerlijk warm. En dan, plotseling bedenk je dat de zomer voor de deur staat en dat je al maandenlang weinig aan sport gedaan hebt. Doelen stellen lijkt makkelijk, maar vaak schiet het er bij in. Als je dag vooral gevuld is met e-mails, oponthoud in het verkeer, de administratie en huishoudelijke taken, kun je overspoeld worden door een gevoel van drukte en hectiek. Als je met hoge snelheid door je dag raast, kom je vaak niet toe aan datgene waar je echt waarde aan hecht. Sta dan op vaste momenten stil bij de belangrijkste prioriteiten in je leven: op zondag voordat je de nieuwe week begint of in de morgen als je nog vol energie bent (en niet alleen op 1 januari als je een lijst met goede voornemens maakt). Als je bewust stilstaat bij je belangrijkste prioriteiten in het leven vergroot je de kans dat de doelen die je stelt ook een succes worden en verklein je de kans dat je nutteloos voor de tv neerploft.

Ambitie

Wil je ongetraind in 10 weken een 10km lopen of trainen voor een lijf als Arie Boomsma of Doutzen Kroes? Is een ongenadig en strikt fitnessregime om af te vallen het juiste middel om je prettig te voelen als je in de zomer weer het strand op gaat? De lat hoog leggen is ambitieus, maar jammer genoeg leiden hooggestelde doelen vaak alleen maar tot een teleurstelling. Veel belangrijker is het om je eigen beweegredenen te ontdekken. Stel liever een doel dat dicht bij jezelf en je intrinsieke motivatie ligt om echt te kunnen genieten van sport en bewegen. Zo vergroot je de kans op blijvend succes. Is het vanwege je eigen doelen (energischer voelen, een betere leefstijl aanmeten) of laat je je leiden door je omgeving? Als duizenden Nederlanders meedoen aan allerlei hardloophwedstrijden wil het niet zeggen dat dit ook iets voor jou is.

Proces

Als jij je blind staart op de hoge eisen die je jezelf hebt gesteld kun je gefrustreerd en gestresst raken. Je bent minder gemotiveerd, want je boekt geen vooruitgang. Focus liever op het proces van het doel, jouw weg ernaar toe, op de zaken die jij elke dag weer kunt beïnvloeden. Doordat je je op de kleine stapjes tussendoor focust is de kans op succes vele malen groter. Boek je succes, dan bezorg je jezelf weer een stimulans om verder door te zetten. Als topsporter ben je hier dagelijks mee bezig. Lang voor het toernooi droomde ik (Marko) van het schitteren op de Olympische Spelen. Dit is een prachtige kroon op je werk als je vier jaar lang hard traint. Mijn trainer deed er alles aan om het trainingsschema ernaar toe zo afwisselend en veelzijdig mogelijk te maken zodat ik gefocust bleef op de trainingen die dag in dag uit volbracht moesten worden. Dat is het enige waar ik grip op had.





Plannen

Als het je niet lukt om 's ochtends of overdag te sporten, kan sport de sluitpost van de dag worden. Bij ons is echter aan het eind van de dag de bank vaak veel aantrekkelijker. Maak voordat je je week en je dag begint een 'sport en beweeg' planning. Als het vandaag niet lukt om naar de sportschool te gaan, ga dan een extra stukje (lunch) wandelen. Denken aan het moment dat je gaat sporten en dit visualiseren helpt om er gericht naar toe te leven en maakt het makkelijker om te gaan. Als je veel uren maakt voor je werk en 's avonds thuis ook nog regelmatig de laptop openklapt, probeer dan eens in je laatste werkuurtje vanuit kantoor te gaan sporten. Het is een heerlijke afsluiting van je kantoordag, en dat werkuurtje haal je 's avonds toch wel in. Bij veel mensen is 'het werk nooit af' en zal het altijd conflicteren met tijd voor jezelf. Wetende dat dat niet zal veranderen is het verstandig om je sportmoment ruim van te voren in te plannen.

Plan B

Wat doe je als je training niet loopt volgens plan? Wat doe je als je toch een half uur langer op je werk moet blijven terwijl je eigenlijk wilde gaan sporten? Wees flexibel en stel je doel bij. Maak vooraf met jezelf de afspraak hoe je in zo'n situatie zult reageren. Loopt de training niet, doe hem op 50%. Heb je geen puf, schakel een tandje terug. Geen tijd om te trainen door overwerk? Ga lekker naar huis en ga voordat je naar bed gaat een stuk wandelen in een stevig tempo. Je zult gegarandeerd goed slapen. Überhaupt iets doen is positief en belonend, en beter dan niets doen. Een plan B helpt om voorbereid te zijn als iets niet lukt en om het bijltje er niet bij neer te gooien. Je moet positieve ervaringen op blijven bouwen voor een blijvend resultaat, hoe klein ook.

Ontspanning

In onze prestatie maatschappij is de boog vaak lang gespannen en zijn we druk, druk, druk.

Mensen nemen deze houding mee tijdens hun sportieve momenten. Bij een doorsnee spinningles word je door de instructeur opgezweept en krijg je het gevoel dat je pas echt goed bezig bent als je bijna van je fiets valt na de training. Maar meer en harder is zeker niet altijd beter. Sport en bewegen zou ook moeten bijdragen aan ontspanning. Voor veel mensen is het lastig om de uit-knop te vinden en blijven hangen in de ren- en vliegmodus. Zo draagt te intensief sporten alleen maar bij aan meer stress. Ga eens uitwaaien. Ga lekker ontspannen sporten, je lichaam heeft dat soms ook nodig en verzet je daar niet tegen.

Samenvatting

Regelmatig, verantwoord én met plezier sporten en bewegen gaat niet vanzelf. Net als een etentje met vrienden of een bezoekje aan je kapper kun je sport- en beweegmomenten het beste van te voren inplannen. Als je je hiervan bewust bent zul je niet 's avonds met spijt op de bank zitten, omdat je je eigenlijk voorgenomen had om te gaan sporten. Door een sport- en beweegplanning kun jij er zelf voor zorgen dat je de (sportieve) doelen die je stelt ook daadwerkelijk haalt. Natuurlijk loopt een training een keer niet lekker of schiet het er door overwerk bij in. Wees dan niet te streng voor jezelf en stel je doel bij. Hierdoor bouw je positieve ervaringen op, die je helpen om jouw doelen te bereiken.

In het kort

- Confronteer jezelf met het belang van bewegen en maakt het tot prioriteit
- Stel een doel dat bij JOU past en laat je ambitie niet door je omgeving bepalen
- Focus op kleine stapjes, zo blijf je gemotiveerd en vergroot je de kans op succes
- Maak (wekelijks) een 'sport- en beweegplanning'
- Wees niet te streng voor jezelf als het tegenzit en zorg voor een plan B
- Méér en harder is zeker niet altijd beter, zorg voor voldoende ontspanning

Disconnecten

Progressie boek je sneller door geregeld je batterij op te laden



Marko: 'Elke maand ging ik als topsporter naar de sportarts om mijn bloed te laten prikken. Ik was erg geïnteresseerd in de zogenaamde testosteron-cortisol verhouding. Dit vertelt of je lichaam gezond of gestresst is. Van hard trainen word je slechter door de 'schade' die is veroorzaakt en juist door het rusten na de training word je beter. De verleiding is groot om nog harder te trainen als je concurrenten om je heen dit ook doen. Het is paradoxaal dat je meer bereikt door minder te doen. Met de optimale arbeid-rustverhouding train je slimmer en boek je sneller progressie. Maar het gaat verder. Ik liep in stadions gevuld met tienduizenden mensen en probeerde te voldoen aan de verwachtingen van iedereen om me heen. Mijn sportarts bewaakte ook wat zulke stressvolle mentale situaties met mij deden. Als de verhouding tussen ontspanning en stress uit evenwicht is functioneer je met de handrem erop.'

Dit geldt niet alleen voor de topsport maar ook voor het normale leven. In deze maatschappij waar van ons verwacht wordt dat we hoog productief zijn, dat we nieuwe vruchtbare ideeën hebben en winstgevende resultaten leveren, waar we zelf de lat hoog leggen en grote verantwoordelijkheden hebben, staan we continue aan. Het is dan niet vreemd dat we soms de uit-knop niet meer goed weten te vinden en dat mensen het moeilijk vinden om te ontspannen.

Slaap

De late uurtjes, voor de een het moment om aan deadlines te voldoen, mailachterstand weg te werken of rekeningen te betalen (Marko!). Voor de ander is dit het enige moment voor jezelf als het huis stil is, kinderen die slapen en de wereld tot stilstand lijkt te komen (Lotte!). Ongemerkt wordt vaak een uurtje slaap ingeleverd. Ons slaap-waakritme wordt verlegd wat verstrekkende effecten kan hebben op ons lichamelijk en mentaal functioneren. Zo heeft een goede nachtrust positieve effecten op je probleem-oplossend vermogen, creativiteit, positief denken, stemming, coördinatie, stressbestendigheid en immuunsysteem. Het slaaphormoon melatonine is volop aanwezig rond tien à elf uur. Genoeg reden dus om de uurtjes voor twaalf mee te pakken.

De vijf beste tips voor een goede nachtrust:

- Vermijd 's avonds veel licht - download een blauw-licht-filter op je tablet / smartphone.
- Neem geen tablet of telefoon mee.
- Kom je moeilijk in slaap omdat je je ergens druk over maakt?
Ontspan, laat los en vraag jezelf af welke invloed je hierop kunt hebben tijdens de late uurtjes.
- Beperk 's avonds koffie, alcohol, zware maaltijden en snacks.
- Vermijd intensieve sportbeoefening vlak voordat je gaat slapen.

Fitter zonder stress

Iedereen heeft wel eens zo'n moment dat je overkookt. Bijvoorbeeld als je in de file wordt afgesneden, als je baas om kwart voor vijf aankomt met een nieuw dossier dat morgenvroeg af moet zijn of wanneer je zoontje voor de zoveelste keer zijn drinken (expres!) omgooit. Stress! Je hartslag gaat omhoog, je gaat transpireren, je wordt alert en scherp. Stresshormonen (die vrijkomen bij 'stress') zijn bij onze prehistorische voorouders al zeer nuttig geweest om te overleven. Dankzij deze hormonen kon de mens adequaat reageren op gevaar en vechten of vluchten om te overleven.

Acute en fysieke stress is iets heel natuurlijks, maar aanhoudende stress op lager niveau, zoals je zorgen maken en piekeren, een dag vol prikkels, verplichtingen en verwachtingen, energieverblindende relaties, etc is niet constructief. Chronische stress richt in ons lichaam schade aan. Zo wordt het immuunsysteem onderdrukt, de concentratie vermindert, het libido verlaagt. Ook slaap je minder goed, is de kans op gewichtstoename en snack-trek groter en gaat het groei en herstel van het lichaam tegen. Veel gezondheidsklachten die mensen ervaren hebben vaak te maken met aanhoudende druk van de prestatie maatschappij waarin we leven, waar we altijd maar in de aanstand staan.

Het is dus van het grootste belang om bewust momenten in te plannen die voor jou als tegenwicht kunnen dienen: Take a break en lunch niet achter de computer, ga lekker sporten, ga bijkletsen met een vriend of vriendin of iets doen waar je energie van krijgt. Probeer vaker bewust los te komen van het continue proces van verantwoordelijkheden, druk voelen en verwachtingen willen waarmaken.

Je traint effectiever met een lichaam zonder stress.

Natuur

Dat sporten gezond is weten we. Wat minder mensen weten is dat sporten in de natuur ook nog eens extra gezondheidsvoordelen oplevert. In een natuurlijke omgeving laadt je brein weer op zodat je stress beter aan kan. Dit klinkt behoorlijk vaag, dus hoe zit dit nou precies? Een stedelijke omgeving (in 2007 leefde de helft van de wereldpopulatie in de stad) met al het drukke verkeer, deadlines, smartphones, schreeuwende billboards is een constante leegtrekker voor ons brein. De hersenen willen namelijk aandacht geven aan al deze prikkels, wat ontzettend energieverwendend is. Wetenschappelijk onderzoek bewijst dat de natuur ons brein rust geeft en herstelt. Jezelf blootstellen aan de natuur helpt om je te focussen en beter te reageren in stresssituaties. Probeer dus als je de kans hebt in een zo natuurlijk mogelijke omgeving te sporten.

Lekker met je blote voeten op het strand oefeningen doen. Hardlopen in het bos, uiteraard zonder muziek in je oren, zodat je de vogeltjes kunt horen fluiten.

One moment meditation

Als je nog een stapje verder wilt gaan om jezelf even helemaal los te koppelen en om beter om te gaan met drukte en hectiek, dan kun je dat leren door middel van mindfulness. Inmiddels een veel gebruikte nogal zweverige term. Mindfulness is eigenlijk niet meer dan aandacht geven aan datgene wat zich voordoet op dat moment, zonder te oordelen. Door met mindfulness bezig te zijn train en versterk je je bewustzijn waardoor je onder stress betere beslissingen kunt nemen. Het is een wetenschappelijk bewezen techniek die tegenwoordig steeds populairder en geaccepteerder wordt. Een mooie en eenvoudige manier om kennis te maken met mindfulness en ermee te oefenen is [one moment meditation](#). Je probeert tijdens één minuut aan niets te denken, je laat je gedachten die opkomen passeren en geeft ze geen aandacht. Hierdoor voer jij de regie en kun je impulsen die uit het emotionele brein omhoog komen bedwingen en kun je beter handelen in een stresssituatie.



Samenvatting

In het dagelijks leven staan we continue 'aan'. Door onze werkomgeving, sociale verplichtingen en de daarbij horende verwachtingen en verantwoordelijkheden, kunnen we de uit-knop soms niet meer vinden en lukt het mensen moeilijk om gericht te ontspannen. Als de verhouding tussen spanning en ontspanning uit evenwicht is, functioneer je met de handrem erop.

Er zijn verschillende tools die je kunt gebruiken om het evenwicht te herstellen. Voldoende slaap, voldoende ontspanning en sporten en bewegen (in de natuur) hebben allemaal positieve effecten op ons lichamelijk en mentaal functioneren, waardoor je beter in staat zult zijn om te handelen in stresssituaties.

In het kort

- Plan ontspanningsmomenten en kom los van alle drukte en hectiek
- Goede slaaprituelen 's avonds en 's nachts kunnen je slaapkwaliteit verbeteren
- Sporten en bewegen in de natuur zorgt voor rust en herstel van je brein
- Door mindfulness train je jezelf om beter met stresssituaties om te gaan

Voeding

Gezond eten begint bij aandacht schenken aan de voorbereiding



Lotte: 'Boekenvol zijn er geschreven over voeding. Op internet zie ik de ene na de andere voedingshype elkaar opvolgen en massa's mensen raken enthousiast. Maar wat moet ik als leek nou geloven? Wel of geen brood, wel of geen koemelk? Ik vraag me geregeld af: "Wat is nou 'goed' en wat is nou 'slecht'?"

Wij geloven dat de voeding die je eet, maakt wie je bent. Als je aandacht en tijd schenkt aan hetgeen je eet creëer je een grote basis om gezond en energiek te blijven. Het is soms lastig om verleidingen te weerstaan als je druk bent en weinig tijd hebt. We willen graag gemak en hopen op dat ene nieuwe product dat ons energie geeft en een goede gezondheid oplevert. De voedingsmiddelenindustrie speelt slim in op deze emoties. Er wordt echter zoveel gesleuteld aan voeding dat er van de oorspronkelijke ingrediënten weinig meer overblijft. Ondertussen wordt er miljoenen verdiend aan de bewerkte producten die wij als consument kopen. Laten we het simpel houden, wij hanteren de volgende basisregels.

Koolhydraten

Beperk suiker en bewerkte koolhydraten. Aan veel producten uit een pakje of zakje is suiker toegevoegd. Bestudeer eens wat vaker het etiket en je zult ervan versteld staan in hoeveel producten suiker zit! Suiker kan dik maken en kan tot diabetes, hart –en vaakziekten en andere aandoeningen leiden. Hoe werkt dit nou precies? Veel mensen denken nog steeds dat de grote toename van overgewicht (een verdubbeling t.o.v. 1988!) komt door het eten van vet. Vet wordt door velen geassocieerd met slecht, dik en vaak vies. Door deze associatie kopen mensen bewerkte voedingsmiddelen met een laag vetgehalte, die echter wel veel koolhydraten bevatten (gemiddeld eten Nederlanders zo'n 65-70% koolhydraten). En het zijn nou juist die koolhydraten die kunnen leiden tot gewichtstoename. Koolhydraten voorzien je lichaam van energie in de vorm van glucose. Op de momenten dat je niet traint of veel stil gezeten hebt, is het lichaam niet in staat om een overschot glucose allemaal te verbranden en slaat dit op als vet. Het is beter om meer groenten en fruit te eten (trage koolhydraten) en minder brood, pasta en rijst (boordevol koolhydraten) en alle producten waar suiker aan toegevoegd is (snelle koolhydraten).

Eiwitten

Eiwitten zijn een essentieel onderdeel van onze voeding, omdat ze worden gebruikt voor het herstel van onze spieren en de aanmaak van cellen. De aminozuren waaruit eiwitten opgebouwd zijn, spelen een sleutelrol in het goed functioneren van ons immuunsysteem, bij de aanmaak van hormonen, bij het opruimen van beschadigd weefsel, het reguleren van de vochtbalans, etc. Als belangrijke bouwstenen voor ons lichaam kunnen eiwitten niet uit onze voeding weggelaten worden. Een eiwittekort komt bij de gemiddelde voeding in Nederland niet voor. Als fanatiek sporter heb je wel meer eiwitten nodig, omdat zij de bouwstof zijn voor spieren. Hoe sneller je eiwitten na de training nuttigt in de vorm van bijvoorbeeld kwark met fruit, hoe sneller je spieren herstellen.



Indien je geen vlees of andere dierlijke producten eet, zul je dus moeten kiezen voor (prima!) alternatieve producten. Behalve in vlees, vis, gevogelte en eieren zitten er ook veel eiwitten in bonen, peulvruchten, noten en zaden, quinoa en haveremout.

Het eten van de juiste hoeveelheid eiwitten past uitstekend in een koolhydraatarm(er) dieet of maaltijd, aangezien eiwitten erg goed verzadigen. Je lichaam moet veel tijd en energie investeren om eiwitten te verwerken. En juist omdat die verwerking zo lang duurt, blijf je langer verzadigd. Doordat de verwerking veel energie kost, is de inname van eiwitten erg effectief als je wilt afvallen. Dit geldt in nog sterkere mate voor vetten. Vetten worden nog trager verteerd, verzadigen nog meer en geven daardoor nog langzamer energie af aan je lichaam.

Vet

Vetten hebben we nodig. Je hersenen (het vochtvrije deel) bestaan voor 60% uit vet. Je celwanden zijn opgebouwd uit vetcellen. In een leven met veel lichaamsbeweging en voldoende ontspanning is vet uit natuurlijke bronnen super gezond. Vetten zijn niet alleen een goede bron van energie maar er zitten ook vitamines in en andere belangrijke nutriënten. Het kiezen van producten met een laag vetgehalte is dus onzin. Het nadeel van bewerkte producten met een laag vetgehalte is dat er meestal veel suiker aan is toegevoegd om het aantrekkelijk te maken.

Wat moeten we nog meer weten over vet

- Cholesterol in ons dieet heeft geen effect op cholesterol in het bloed. Als je cholesterol binnen krijgt via je voeding maakt je lichaam zelf gewoon iets minder cholesterol aan.
- Vet maakt je niet vet. Vet vult en zorgt ervoor dat je je niet overeet. Je eet snel te veel als je vet eet in combinatie met veel koolhydraten. Eet liever meer goede vetten met minder koolhydraten zodat ook vet aangesproken kan worden als brandstof.
- Steeds meer recente wetenschappelijke onderzoeken laten zien dat er waarschijnlijk geen relatie is tussen inname van verzadigde vetten en hart- en vaatziekten.
- Gezonde vetten zijn super rijk aan nutriënten: eigeel, kokosolie, palmolie, extra vierge olijfolie, biologisch grasroomboter van vrij-uitloop koeien, noten, vette vis, avocado, vet van dieren die vrij hebben rondgelopen.
- Ongezonde vetten die je beter kan vermijden: vetten uit kant-en-klare en geraffineerde producten zoals koek, snoep, frituur en gebak, dressing en sauzen

Natuur

Laat bewerkte producten staan en eet wat de natuur aanbiedt. Dat betekent niet dat je gelijk een moestuin moet gaan aanleggen (wat heel leuk kan zijn!) of dat je je moet abonneren op een groentepakket van de boer. Het begint met een stukje bewustzijn dat het niet logisch is om producten te kopen waar ingrediënten inzitten die eerder je lichaam verzwakken dan sterker maken. Eet verse producten, onbewerkte groente, vruchten, noten, zaden, vis, wild, gevogelte, eieren en schaaldieren.

Geef jezelf de tijd om hieraan te wennen en doe het beetje bij beetje. Smaken van producten uit de natuur verschillen van de smaken van producten uit een fabriek. Na een tijdje zul je merken dat je zelfgemaakte tomatensaus of de pindakaas zonder toegevoegde suikers veel lekkerder smaakt! Denk bij datgene wat je eet: begrijpt mijn oma alle ingrediënten die erin zitten?

Water

Ons lichaam bestaat voor 50% tot 65% uit water en de hersenen voor 80%. Dit wetende is het niet zo gek dat je lichaam ook veel water nodig heeft om goed te functioneren. Water lest niet alleen de dorst, het regelt bijvoorbeeld ook de lichaamstemperatuur, het voert afvalstoffen af en het brengt voedingsstoffen en zuurstof naar de cellen. Een tekort aan water kan ervoor zorgen dat je hersenen niet meer optimaal functioneren: je kan je minder goed concentreren, je neemt minder goed informatie op en je bent minder scherp en alert. Als je tijdens het sporten 2% van je lichaamsgewicht verliest door transpireren gaan je prestaties er onder lijden. Drink dus minimaal 1,5 tot 2 liter water per dag. Het helpt als je op vaste momenten op een dag even de tijd neemt om een of twee glazen te drinken. Mijd frisdranken.

Varieer

Onze focus bij voeding ligt vaak op het vullen van de maag. Je hebt energie nodig en dat vraagt om eten. We staan er niet altijd bij stil wat we precies eten op de momenten dat ons lichaam erom vraagt. Focus je niet alleen op voeding die vult maar vooral op voeding die 'voedt'. Voeding die voedt bestaat uit tal van micronutriënten, zoals vitaminen en mineralen. Deze zijn essentieel voor ons leven en voor een optimale gezondheid. Uit onderzoek blijkt dat er in veel landen sprake is van onvoldoende opname van micronutriënten. In Nederland bijvoorbeeld ligt de opname van vitamine A, D en B6 onder de aanbevolen hoeveelheid. Door veel te variëren in je voeding is de kans groter dat je geen tekort hebt aan de stoffen die je lichaam nodig heeft. Hierbij kan een multivitamine helpen, vitamine D in de winter (als je minder vaak buiten komt) of magnesium voor mensen met een druk en hectisch leven.

Geniet

Raak niet gefrustreerd door alles wat je nog zou willen verbeteren op het gebied van voeding. Zorg voor een goede basis waar je echt energie van krijgt. Zie eten niet als iets wat je in de auto of achter je computer doet, of iets wat je maar te pas en te onpas over kunt slaan. Neem de tijd om te eten. Het is echt niet erg als je een keer 'zondigt' of tijdens een maaltijd terugvalt in je oude eetgewoonte. Maak de afspraak met jezelf om bijvoorbeeld 80% van de tijd je te houden aan een goede basis. Tijdens de resterende eetmomenten heb je dan de mogelijkheid om te kiezen waar jij zin in hebt. Als je behoefte hebt aan 'verwenmomenten', laat je dan niet overvallen en plan ze van tevoren in. En als dat niet lukt (taart op je werk), wees dan zo flexibel om daarna weer terug te gaan naar je basis: voeding die voedt en verantwoord is!

Samenvatting

Wij geloven dat de voeding die je eet, maakt wie je bent. Als je aandacht en tijd schenkt aan je voeding, creëer je een grote basis om gezond en energiek te blijven. Doordat er tegenwoordig veel aan voeding wordt gesleuteld, blijft er weinig over van de oorspronkelijke ingrediënten. Met de juiste kennis en je eigen gezonde verstand is er genoeg ruimte om te genieten van eten waarvoor het bedoeld is: eten dat lekker en verantwoord is!

Door voldoende te variëren zorg je dat je lichaam optimaal kan functioneren. Laat bewerkte producten staan en eet wat de natuur biedt. Beperk suiker en bewerkte koolhydraten, en eet niet te weinig eiwitten en (de juiste!) vetten.

In het kort

- Ga niet alleen voor voeding die 'vult' maar ook voor voeding die 'voedt'
- Als je te veel koolhydraten eet komt het lichaam niet toe aan vetverbranding
- Eet wat de natuur biedt en beperk eten uit de fabriek
- De juiste vetten zijn heel gezond
- Drink vooral veel water
- Bij een goede basis is af en toe zondigen geen enkel probleem

Fit door bewegen

Streef naar bewegingen waarbij het hele lichaam samenwerkt



Marko: 'Tijdens mijn eerste Olympische Spelen in Barcelona verwonderde ik me over de enorme diversiteit aan atleten die in het Olympisch dorp rondliepen: van een potige Chinese basketbalster van 2 meter en sierlijke turnsters van 1 meter 50 tot gedrongen worstelaars met bloemkooloren en zwemmers met superbrede bovenlichamen. Om het allerhoogste niveau te bereiken in hun eigen discipline hebben Olympische atleten de juiste combinatie van specifieke lichamelijke kenmerken en capaciteiten nodig: kracht, snelheid, conditie, balans, coördinatie, evenwicht en precisie.'

In onze maatschappij verheerlijken wij sporthelden waardoor mensen in de veronderstelling zijn dat sport bloed, zweet en tranen moet zijn. Voor de onervaren en beginnende sporter kunnen deze excessieve fitnessniveaus leiden tot verwarring. Het doel is vaak alleen om fit, gezond en slank te blijven en lekker te ontspannen.

De fitnessindustrie focust zich grotendeels op de tijdelijke en oppervlakkige beloning van het verbeteren van het uiterlijk. Daarmee wordt succesvol klanten gelokt. Maar fit zijn en fit voelen zou veel verder moeten gaan dan er goed uitzien. Wanneer is een mens 'fit'? En wat is een geschikte sportmethode om fit en gezond te blijven? Hier volgen de vereisten die wij belangrijk vinden.

Praktisch en functioneel bewegen

Veel mensen geloven dat je goed aan het sporten bent als je een hele training alleen maar vult met of cardio of kracht. Je kunt je ook afvragen wat het praktisch nut is van het trainen van specifieke spiergroepen (denk aan dumbbell curls). Dit leidt tot mechanische en geïsoleerde bewegingen die weinig te maken hebben met het dagelijkse leven.

We zijn geneigd om te geloven in geavanceerde trainingsschema's en protocollen, maar deze zijn vaak eenzijdig en staan ver af van onze natuurlijke manier van bewegen. Geen wonder dat sommige mensen die we spreken het als saai ervaren om een uur lang achter elkaar hard te lopen en het moeilijk vinden om zich naar de sportschool te slepen. Op social media vind je tegenwoordig allerlei hippe uitdagingen: denk aan een Situp Challenge waarin je in een maand toewerkt om 100 situps achter elkaar te kunnen volhouden. Wat is de logica hierachter? Is dit gezond? Worden we hierdoor fit? Je eet toch ook geen 100 sinaasappels achter elkaar omdat sinaasappels gezond zijn?

Wij geloven veel meer in een variatie van praktische basisvaardigheden waar ons lichaam voor gemaakt is. Bewegingen waarbij het hele lichaam samenwerkt als een geheel: rennen, sprinten, springen, kruipen, werpen, tillen, duwen, trekken, klimmen en optrekken. Elke training zou uitdagende oefeningen moeten bevatten die een combinatie zijn van mobiliteit, flexibiliteit, behendigheid, coördinatie, snelheid, kracht en conditie.

Fitheid en conditie die je nastreeft in sport zouden je moeten voorbereiden op de vereisten van het dagelijkse leven: vrienden helpen verhuizen, achter een bal aanrennen met een kind, een sprintje trekken om de bus te halen en het sjouwen van zware boodschappen.

Variëren

Als je veel varieert in je training wordt je lichaam gestimuleerd om zich aan te passen. Op deze manier boek je progressie. Je kunt op veel verschillende manieren variëren, bijvoorbeeld door zowel kracht als cardio tijdens een training te doen. Ook kun je verschillende soorten trainingen doen per week, zoals een ontspannen yogasessie op woensdag en een korte maar intensieve hardloop intervaltraining in het weekend.

Wij willen bij Fit's Life graag extra aandacht besteden aan gevarieerde oefeningen waarbij je zowel werkt aan je mobiliteit, flexibiliteit en behendigheid tijdens cardiotrainingen. Vaak horen we van mensen die al jaren hetzelfde rondje op hetzelfde tempo hardlopen, dat progressie uitblijft. Hier kun je het volgende aan doen. Varieer in tempo. Veel hardlopers kennen maar een stand en komen na een training zwoegend en stoempend het bos uit. Doe je duurlopen rustiger en voeg snelle intervaltraining toe aan je training. Tijdens een rustigere duurloop moet je nog gemakkelijk een gesprek kunnen voeren. Een duurloop mag niet als zwaar aanvoelen. Daarnaast doe je lange en korte intervals waarbij je snelheid een stuk hoger ligt.

Voorbeeld duurloop

- 60 minuten op hetzelfde tempo rustig hardlopen

Voorbeeld interval - kort

- 10 keer 2 minuut versnellen, elke keer op hetzelfde tempo.
- In de rustpauze tussendoor dribbel of wandel je 1 minuut.

Voorbeeld interval - lang

- 3 keer 8 minuten versnellen, elke keer op hetzelfde tempo.
- In de rustpauze tussendoor dribbel of wandel je 2 minuten

Zo ga je sneller vooruit, heb je minder kans op blessures en beleef je meer plezier aan het hardlopen.

Zitten is het nieuwe roken

Uit steeds meer wetenschappelijk onderzoek blijkt dat veel stilzitten op een dag gezondheids-risico's met zich meebrengt. Sport je een paar keer per week maar zit je overdag lang stil, dan heb je flink grotere gezondheidsrisico's ten opzichte van iemand die evenveel sport en wel door de dag heen veel in beweging is.

Hoe kun je het lange stilzitten makkelijk doorbreken? Want gelijk je baan opzeggen en houthakker worden gaat 'm niet worden. Begin met de acceptatie dat niet al je werk zittend gedaan hoeft te worden. Bellen, to do lijstjes wegwerken of eenvoudig leeswerk kan staand. Richt dagelijkse vergaderingen anders in en zet statafels neer zodat je kunt wisselen van positie. Dit is niet alleen voordelig omdat je minder stilzit maar de verhoogde activiteit van het 'staan' maakt je brein actiever, productiever en creatiever. Verander vaker van positie in je stoel: ga op het puntje zitten, rek je uit en strek je benen. NASA onderzoekers toonden bij astronauten aan dat je al grote gezondheidsvoordelen kunt boeken als je op een dag 30 keer opstaat uit je stoel.

Juist de laag intensieve beweegmomenten dragen groots bij aan je gezondheid zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek, meer nog dan het uurtje sporten na je werk.



Snack-workouts als tussenoplossing

We komen veel mensen tegen met een druk leven die ervan balen dat ze te weinig kunnen sporten. Als je dan ook nog een blessure hebt waardoor je niet je geliefde en gezellige tennistraining kunt doen, is het moeilijk te bedenken hoe je dan aan je sport- en beweegmomenten moet komen. Wij proberen je inzicht te geven in wat je op een creatieve manier wel kunt doen.

Natuurlijk moet sport leuk en eventueel sociaal zijn. Wij denken echter dat je verder moet kijken.

We moeten op zoek naar manieren van sporten en bewegen die je makkelijk tussen de bedrijven door kunt doen: snack-workouts. Denk bijvoorbeeld aan onze [10 minuten workouts](#) die heel kort duren. Wie heeft geen 10 minuten de tijd, thuis op een matje of in de tuin? Het is reëel voor elk niveau. Alle spiergroepen en ook je longen worden getraind. Maar er zijn ook genoeg momenten wanneer je je sportkleding niet aanhebt om een goede snack-workout te kunnen ervaren.

Parkeer je auto een paar honderd meter verderop, zodat je 10 minuten naar de plek van bestemming moet wandelen. Neem de trap en slenter niet naar boven maar versnel en neem twee treden tegelijk. Ga de tuin omspitten. Speel mee met je kinderen en doe verstoppertje, tikkertje en ga koprollen. In het dagelijks leven is er genoeg uitdaging te vinden. Zo is de 15 minuten durende fietstocht van Arnhem Centrum naar ons huis in Arnhem Noord met een hoogteverschil van 40m en met de kinderen op de fiets (+30kg!) voor ons een snack-workout. Reken maar dat dit een pittig tochtje is en het telt allemaal mee!



Plezier

Heb je ooit een hond een uur lang in een rondje zien rennen? Nee? Waarom doen mensen dat dan wel tijdens hun wekelijkse hardlooperondje? Waarom committeren we onszelf toch aan die oersaai fitnessprogramma's? Valt je nooit op hoeveel mensen in de sportschool hun riedeltje afwerken zonder ook maar enig moment de indruk te wekken dat ze het naar hun zin hebben? Geen wonder dat de uitval bij sportscholen zo hoog is. Een sport die bij je past is een sport die past bij jouw lichaam, je goed afgaat en die je leuk vindt. Plezier is verslavend door dopamine die vrijkomt in je hoofd: het geeft een prettig en belonend gevoel. De kans dat het een gewoonte wordt is zo groter! Hier een aantal tips:

Muziek

Elke dag is anders. Je stemming kan van uur tot uur verschillen. Misschien wil je soms tijdens een training genieten van de stilte van de natuur. Op andere momenten wil je misschien graag een lekkere beat horen die je door je training heen helpt. Muziek kan je het gevoel geven dat je de hele wereld aan kan. Wat het ook is, zet je koptelefoon op en kom in de flow. Een aantal van onze favorieten: Uptown Funk van Mark Ronson of One more time van Daft Punk.

Flexibiliteit

Soms heb je van die dagen dat je als een berg tegen de training opziet, je bent moe en hebt echt geen zin. Wees flexibel, beloon jezelf en bepaal vóór je begint dat je de training halveert of dat je op 75% van de normale intensiteit traint. Zo doe je tenminste iets en dat is beter dan niets. Achteraf zul je trots zijn op jezelf! Wow, toch gedaan!

Sport samen

Zoek een maatje om samen mee te sporten. Zoek iemand die zich volledig committeert aan zijn/haar gezondheid. Gezond gedrag is namelijk besmettelijk. Samen sporten is een goede stok achter de deur en kan heel gezellig zijn. Wij nemen wel eens de kinderen mee het bos in. Terwijl de één een stukje hardloopt en oefeningen doet wandelt de ander met de kinderen, en na ongeveer 20 minuten wisselen we. Leuk en ontspannend, maar vooral superpraktisch.

Varieer

Daag jezelf uit, probeer eens wat nieuws. De ene dag ga je hardlopen, de volgende dag dansen, yoga, wandklimmen, of heel veel traplopen. Wissel ook eens van omgeving, je kunt overal trainen: de sportschool, de stad, het park, het bos, thuis op een matje. The world is yours!

Begin klein

Begin met kleine stapjes. Doe een aantal oefeningen 1 minuut lang, bijvoorbeeld tijdens het televisie kijken op een matje en met een timer. Kleine resultaten geven ook voldoening en plezier, de stappen die je maakt hoeven niet meteen gigantisch te zijn. Doe de volgende dag 2 minuten, enzovoorts. Te ambitieus zijn helpt veel mensen niet. Begin liever met kleine stapjes, dan er keihard invliegen en teleurgesteld raken.

Samenvatting

De fitnessindustrie focust zich vooral op de tijdelijke en oppervlakkige beloning van het verbeteren van het uiterlijk. Wij denken dat fit zijn en fit voelen veel verder gaat dan er alleen goed uitzien. Daarbij hoort een uitdagende en gevarieerde manier van bewegen waar cardio, kracht, coördinatie, snelheid en lenigheid met elkaar gecombineerd worden.

Een gezond leven begint ten eerste bij minder vaak 'stil zitten'. In je dagelijkse omgeving zitten veel beweegmomenten die je kunt aangrijpen als snack-workouts. Plezier staat daarbij voorop, want waar je plezier in hebt zal je langer volhouden.

In het kort

- Fit zijn en fit voelen gaat verder dan alleen er goed uitzien
- Geniet van een sprint naar de bushalte of het tillen van zware boodschappen
- Veel matig intensief bewegen heeft een groot positief effect op je gezondheid
- Snack-workouts zijn een goede tussenoplossing als je sportmoment er bij inschiet
- Sport moet plezierig zijn, want als het verslavend wordt blijf je het doen

Fit's life training

Kort en krachtig zoveel mogelijk spieren tegelijk aanspreken



Wat is fsl training?

Nu we aan het eind van dit e-book zijn gekomen begrijp je wat de way of life van Fit's Life is. Daarbij horen de juiste Fit's Life trainingen die je makkelijk in kan passen in je leven en je een boost aan energie en voldoening geven. In dit hoofdstuk leggen we uit waarom de video's die we opnemen voor [onze blog](#) zo ontworpen zijn en wat het effect ervan is.

Effectief met hiit training

De workouts van Fit's Life zijn vaak HIIT workouts met oefeningen waarbij je je eigen lichaamsgewicht gebruikt. HIIT staat voor High Intensity Interval Training en varieert meestal tussen de 10-20 minuten. Door tijdens een HIIT workout voor de juiste oefeningen te kiezen train je zowel je eigen lichaamskracht als je cardiovasculaire uithoudings-vermogen. In een korte tijd sla je dus twee vliegen in een klap.

Door tijdens deze trainingen lage tot matige intensiteit af te wisselen met hoge intensiteit wordt je lichaam enorm gestimuleerd. Groeihormoon komt vrij en zorgt dat in de 24 uur na de training nog veel vet en calorieën worden verbrand. Dit hormoon herstelt niet alleen je spieren na de belasting, maar repareert en verjongt op alle fronten je lichaam. Van HIIT training krijg je getrainde en efficiëntere spieren. Hierdoor verbetert je metabolisme, ook in rust. Dat betekent dat je de vetten en koolhydraten die je eet, beter kan verbranden door op deze manier te trainen.

Zo is HIIT training effectief voor afvallen. Effectiever dan langdurige cardiotraining waarbij wel meer vet wordt verbrand tijdens de training, maar de naverbranding in zijn totaal veel kleiner is.

Wij hopen dat gewicht verliezen niet je enige doel is, maar dat je er ook van overtuigd bent dat een fit en getraind lichaam je houding en postuur beïnvloedt en jou een gevoel van fitheid en welzijn geeft.

Aandachtspunten

- **Benen, buik, armen en cardio.** Wij proberen in een workout zoveel mogelijk spiergroepen te stimuleren, waarbij je verschillende niveaus van intensiteit constant afwisselt. Je hartslag gaat hierdoor flink omhoog. Zo train je heel je lichaam en ben je superveelzijdig bezig.
- **Variaties.** Je kunt eindeloze variaties van allerlei oefeningen zelf samenstellen waarbij je alleen je eigen lichaamsgewicht gebruikt. Als je continue varieert krijgt je lichaam telkens weer een effectieve trainingsprikkel waarop het zich moet aanpassen. Je kunt een 'plank' op bijvoorbeeld wel 100 verschillende manieren uitvoeren.
- **Goede warming-up.** De training is intensief en is belastend voor je banden, pezen, aanhechtingen en spieren. Zorg daarom dat je van tevoren goed opgewarmd bent.
- **Techniek.** Zorg altijd voor een goede techniek om blessures en overbelasting te voorkomen. Een 'plank' bijvoorbeeld kun je op heel veel verschillende manieren uitvoeren, van eenvoudig tot zeer complex, en van licht tot superzwaar. Probeer voor jezelf dus de juiste variant te kiezen die past bij jouw niveau van dat moment, waarbij je tijdens de gehele training een verantwoorde techniek kunt uitvoeren.
- **Korte training.** Onze Fit's Life trainingen duren tussen de 8 en 15 minuten, exclusief de warming-up en cooling-down. Korte trainingen dus, die heel effectief zijn. Als je langer wilt trainen kan dat, maar het is niet verstandig om een intensieve intervaltraining langer te laten duren dan 45 minuten. Pas de intensiteit dus aan als je langer wilt gaan trainen.

Voorbeeld workout:

- 30 seconden squat, 10 seconden pauze
- 30 seconden push-ups, 10 seconden pauze
- 30 seconden plank, 10 seconden pauze
- 30 seconden jumping jacks, 10 seconden pauze
- Herhaal tot 12 minuten voorbij zijn

Je kunt een ander protocol doen door de tijd van de oefeningen korter of langer te maken, de eindtijd korter of langer te maken, of door niet 4 maar meer oefeningen te herhalen. Doordat je kunt kiezen uit tal van oefeningen, kun je eindeloos variëren.

In een gevarieerd trainingsschema past naast de Fit's Life HIIT workout ook:

- Cardiotraining waarbij je varieert tussen verschillende intervaltrainingen en rustige langere duurlopen. Denk aan hardlopen of fietsen.
- Krachttraining of cross-fit
- Mobiliteit in de vorm van rekken, strekken, yoga of pilates.
- Behendigheid en coördinatie: prikkel je zenuwstelsel en balanceer over een omgevallen boom in het bos. Spring over een hekje. Til of versleep iets zwaars of sprint lichtvoetig een trap op met twee treden tegelijk.

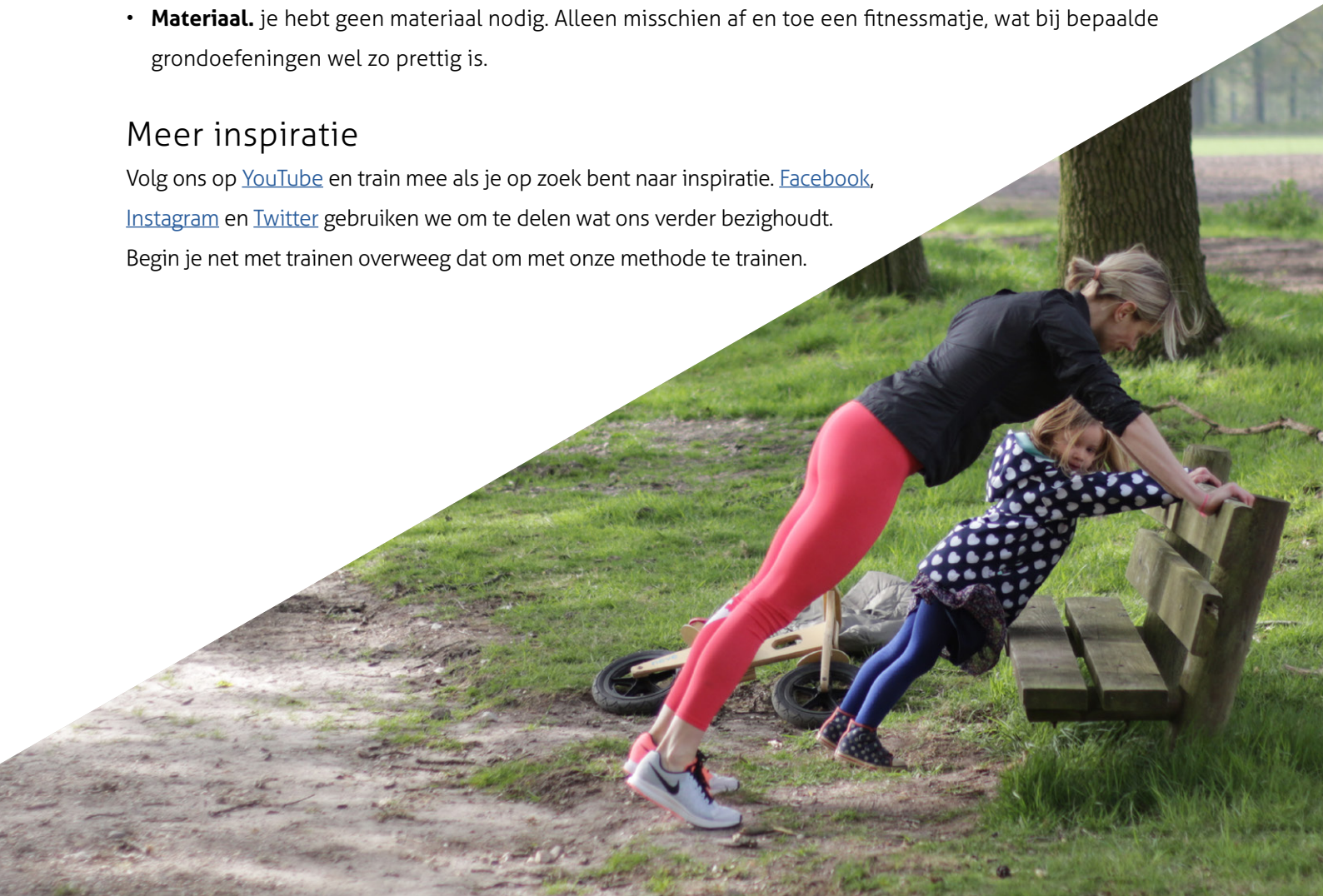


Nog meer voordelen

- **Fit's Life trainingen.** Deze trainingen stimuleren de aanmaak van je groeihormoon . Je lichaam is hierdoor in een toestand van 'opbouw'. Dit als tegenhanger van het stresshormoon cortisol dat de hele dag door vrijkomt in ons lichaam en zorgt voor een toestand van 'afbraak'.
- **Belonend.** Je voelt je beloond omdat je getraind hebt. De volgende dag heb je weer zin omdat de Fit's Life trainingen laagdrempelig zijn door hun korte tijdsduur.. De volgende dag heb je weer zin om te trainen omdat de training laagdrempelig is door de korte tijdsduur.
- **Als alternatief.** Zie Fit's Life trainingen vooral als alternatief voor bijvoorbeeld die ene tennistraining die je zo leuk vindt maar waar je niet altijd aan toekomt en geen tijd voor hebt. Fit's Life trainingen zijn handig omdat ze altijd en overal kunnen én omdat iets altijd beter is dan niets.
- **Via YouTube.** Via ons [YouTube kanaal](#) heb je overal toegang tot de trainingen die wij wekelijks posten. Het enige wat je nodig hebt is een internetverbinding. Jij brengt de motivatie en discipline om te trainen, wij loodsen je door de training heen.
- **Overall en thuis.** je kunt onze training overal doen. Voor de tv, in een hotelkamer, op een grasveldje bij jou in de wijk. Buiten of binnen, het maakt niet uit. Jij zorgt voor de motivatie en discipline om te trainen. Bekijk je omgeving eens van een andere kant en besef dat je eigen gym overal aanwezig is. lekker makkelijk!
- **Materiaal.** je hebt geen materiaal nodig. Alleen misschien af en toe een fitnessmatje, wat bij bepaalde grondoefeningen wel zo prettig is.

Meer inspiratie

Volg ons op [YouTube](#) en train mee als je op zoek bent naar inspiratie. [Facebook](#), [Instagram](#) en [Twitter](#) gebruiken we om te delen wat ons verder bezighoudt. Begin je net met trainen overweeg dat om met onze methode te trainen.



Samenvatting

Een workout volgens de Fit's Life way of life is makkelijk inpasbaar in je leven en zorgt voor meer energie en ontspanning. Je traint in een korte tijd zowel je eigen lichaamskracht als je uithoudingsvermogen, waardoor je effectief bezig bent. We hopen dat gewicht verliezen niet je enige doel is, en dat je gaat ervaren dat een fit en getraind lichaam ervoor zorgt dat jij je beter, sterker en energiever gaat voelen.

Workouts van Fit's Life zijn kort en effectief en boosten je metabolisme. De intensiteit van de workouts kun je aanpassen en zijn geschikt voor ieder niveau. Zoveel mogelijk spiergroepen worden getraind i.c.m. met het trainen van je conditie.

In het kort

- Varieer met oefeningen voor zowel benen, romp en armen i.c.m. cardio
- Een goede training hoeft niet langer dan 15 minuten te duren
- 7 tot 15 minuten lang herhaal je oefeningen die 20 tot 40 seconden duren
- Thuis in de tuin of op een matje voor de TV kun je ook heel veel bereiken
- Een Fit's Life training kun je altijd combineren met je eigen favoriete sport

Colofon

Uitgave

Uitgegeven in eigen beheer

Auteur

Lotte Visschers & Marko Koers

Contact

www.fits-life.nl

hallo@fits-life.nl

Arnhem 2015

1^e digitale uitgave