10 TIPS VOOR VETVERLIES

GRATIS E-BOOK

DEEL 1: VOEDING

ENCORE COACHING

INTRODUCTIE

Bij EnCORE Coaching trachten wij dagelijks mensen te ondersteunen in het nastreven van hun fysieke doelen en het creëren van een gezonde levensstijl.

Onze missie als health professionals is ons steentje bijdragen aan een actieve, gezonde samenleving.

Vanuit deze gedachte is ons E-Book *'10 tips voor vetverlies'* ontstaan. Dit e-book bevat 10 praktische richtlijnen die cruciaal zijn om jouw resultaten te maximaliseren wanneer het gaat om vetverlies op lange termijn.

De tips & tricks worden onderverdeeld in 3 categorieën, namelijk
'Voeding' - 'Beweging' - 'Levensstijl'.

Deze sleutels tot succes zijn gebundeld naar aanleiding van jaren praktijkervaring en succesverhalen met individuen over alle leeftijdscategorieën. Alle informatie is bovendien wetenschappelijk onderbouwd.

Aan jou om deze tips & tricks te implementeren in jouw leven.
Succes !

DEEL 1: VOEDING

AKA ENERGIE-INNAME

Eerst en vooral willen wij benadrukken dat de focus binnen het voedingspatroon steeds moet liggen op algemene gezondheid, ongeacht we specifiek vetverlies of de aanmaak van spiermassa nastreven.

Dit veronderstelt aandacht voor zowel de kwaliteit als kwantiteit van voeding. Voed jouw lichaam op een doordachte manier!

Weet wat je eet! Als een voedingsmiddel bestaat uit enorm veel ingrediënten en meerdere E-nummers bevat, zou er een belletje moeten gaan rinkelen.

Indien we volwaardig en gevarieerd eten, zullen we onze spijsvertering verbeteren, maar ook onze hormonale gezondheid, ons slaappatroon en ons energieniveau doorheen de dag. Al deze factoren hebben een positieve invloed op vetverlies.

Tracht een voedingspatroon te vormen dat resultaat levert én aanhoudbaar is. Een succesvol dieet voor vetverlies is bijgevolg lekker, vermijd hongergevoel in de mate van het mogelijke en voorkomt spierafbraak terwijl jouw vetmassa afneemt.

<u>Kanttekening:</u>

Gewichts- en vetverlies is geen lineair proces. Lichte fluctuaties in gewicht en lichaamssamenstelling zijn een normaal onderdeel van het proces.

DEEL 1: VOEDING

TIP 1: Calorisch deficit

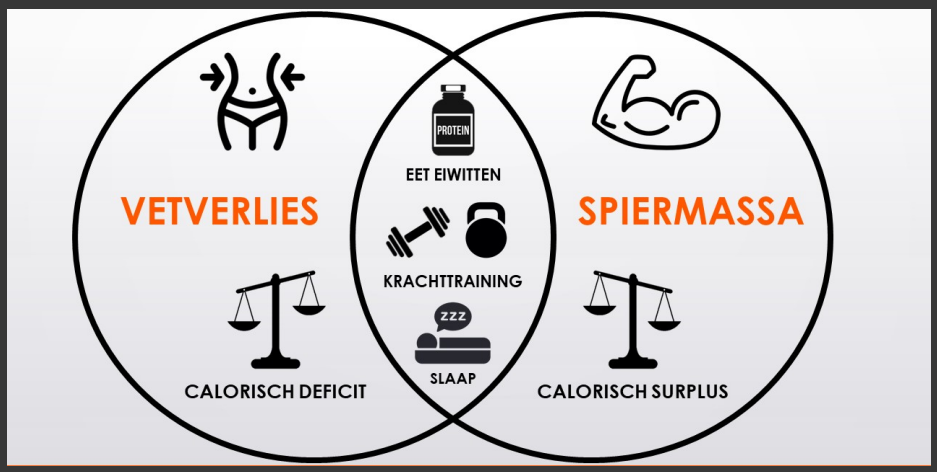
Een calorietekort houdt simpelweg in dat je dagelijks meer calorieën verbrandt dan je consumeert vanuit voeding, wat op zijn beurt een energietekort creëert.

Door een tekort aan calorieën te creëren, kan het lichaam gebruikmaken van opgeslagen energie, oftewel lichaamsvet, als brandstof.

Er zijn talloze succesvolle methodes en dieetstrategieën – elk met hun eigen filosofie - om een gewichtsverlies te bekomen, gaande van ketodieet en intermittent fasting tot Weight Watchers en Paleodieet.

De werking en succesformule blijft echter dezelfde, namelijk het bekomen van een calorisch deficit. Dit calorisch deficit is een absolute vereiste en prioriteit wanneer we gewichts- of vetverlies willen bekomen.

Wij hanteren een deficit van 5-20% van de dagelijkse energiebehoefte (TDEE), afhankelijk van het huidige gewicht en vetpercentage van de klant in kwestie.



DEEL 1: VOEDING

Er zijn 3 manieren om een calorietekort te creëren:

1 Verlaag jouw energie-inname

Dit betekent minder calorieën opnemen via voeding,
maar NIET noodzakelijk minder moet eten. Het halveren van jouw portiegrootte of het schrappen van maaltijden is niet de gezondste optie.

Kies voor minder energiedense voedingsmiddelen en producten die meer verzadiging bieden. Zo stil je jouw hongergevoel en kom je minder snel bij.

2 Verhoog jouw dagelijks energieverbruik

De dagelijkse energiebehoefte is afhankelijk van jouw activiteitsniveau. Dit omvat jouw beroepsactiviteit (zittende/actieve job), geplande sportactiviteit en andere activiteiten (bijvoorbeeld winkelen of poetsen).

Hierover meer bij TIP 10.

Als je het aantal calorieën verhoogt dat jouw lichaam nodig heeft en je de inname van calorieën gelijk houdt, leidt dit tot een calorisch deficit.

3 Combineer een gezond voedingspatroon met voldoende lichaamsbeweging

Dit is de beste optie op vlak van haalbaarheid en consequentie. Mensen die op regelmatige basis sporten, houden bovendien een aangepast voedingspatroon langer vol.

DEEL 1: VOEDING

TIP 2: KWALITEIT

Kwantiteit VS kwaliteit

Wanneer we spreken over energiebalans, is iedere calorie evenwaardig. Wanneer we echter spreken over de impact van verschillende voedingsmiddelen en -bronnen op ons lichaam, is dit niet het geval.

500 calorieën vanuit grasgevoerde steak is NIET hetzelfde als 500 calorieën vanuit donuts.

Onze voedingskeuze op vlak van kwaliteit zal een impact hebben op:

- **verzadiging en hongergevoel**
- **energieniveau doorheen de dag**
- **hormonale balans**
- **slaappatroon en zoveel meer.**

Praktische tips:

- **Haal 80% van jouw dieet vanuit onbewerkte voedingsmiddelen zoals kwalitatieve vis, vlees, groenten, fruit, noten en zaden.**
- **Zorg voor een vezelrijk dieet in functie van darmgezondheid. Goede bronnen zijn groene groenten, fruit en volkoren producten.**
- **Verdeel jouw calorie-inname correct over de verschillende macronutriënten – eiwitten, vetten en koolhydraten.**

Kanttekening:

Het is mogelijk om te veel gezonde voeding te eten. Kwaliteit én kwantiteit zijn noodzakelijk voor optimaal vetverlies.

DEEL 1: VOEDING

INTRODUCTIE MACRONUTRIËNTEN

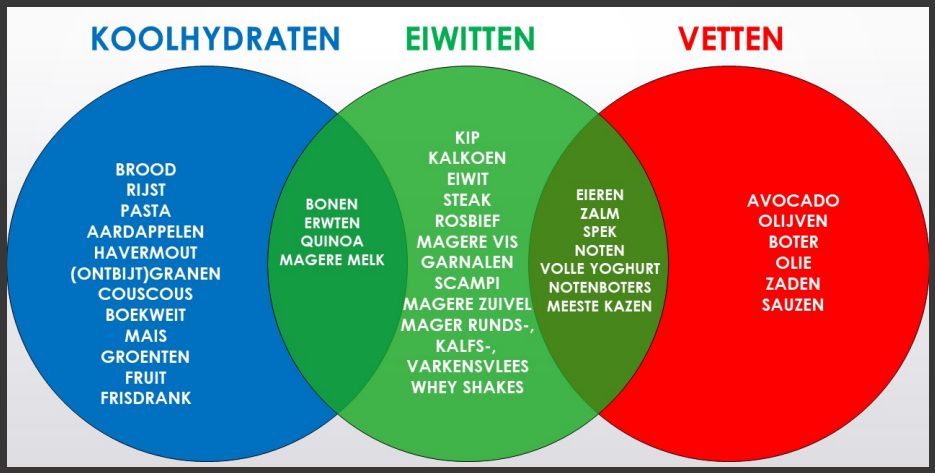
Voeding valt onder te verdelen in 3 verschillende macronutriënten, namelijk vetten, eiwitten en koolhydraten.

Indien je jouw dagelijkse energie-inname *(kcal)* berekend hebt, verdelen we deze calorieën onder de macronutriënten *(grammen)*.

De verhouding van eiwitten, koolhydraten en vetten verschilt individueel – afhankelijk van gewicht, vetpercentage, lichaamstype, activiteitenniveau, bloedresultaten enzovoort - en is afhankelijk van jouw persoonlijk doel.

Veel populaire diëten manipuleren de op te nemen hoeveelheid van een macronutriënt, gaande van koolhydraten (koolhydraatarm dieet/ketodieet) tot vet (low fat) of een mix van voorgaande.

De sleutel is begrijpen waar onze voedingsmiddelen uit bestaan en de functie van deze macronutriënten, zodat we gezonde keuzes kunnen maken naargelang onze doelen.



TIP 3: EET VOLDOENDE EIWITTEN

Eiwitten brengen verschillende voordelen met zich mee:

Nut van verhoogde eiwitinname bij diëten	
1. Eiwit is het meest **verzadigende** macronutriënt, waardoor honger onderdrukt wordt.	
2. Eiwitten hebben het grootste **thermisch effect** van alle macro's (20-35%). Het lichaam verbrandt dus de meeste kcal om eiwitten te verteren.	
3. Eiwitten worden het **minst gemakkelijk opgeslagen als vet**.	
4. Bij een groot calorisch tekort **beschermt** een verhoogde eiwitinname ons in grote mate **tegen spierafbraak**.	

Onderzoek heeft aangetoond dat eiwitten het behoud van vetvrije massa ondersteunen tijdens een dieet, wat belangrijk is als het gaat om het bereiken van vetverlies – in plaats van puur gewichtsverlies - op lange termijn.

Hoe groter het calorisch deficit en hoe drastischer het dieet, hoe groter de kans op verlies van vetvrije massa (= *spiermassa*).

<u>Praktische tips:</u>

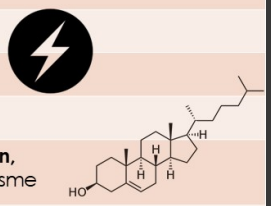
- **Zorg voor een dagelijkse inname van +/-2,2 gram per kilogram lichaamsgewicht.**
- **Vegetariër/veganist: minimum 2,5 gram per kilogram lichaamsgewicht uit plantaardige bronnen.**
- **Eet een eiwitbron bij iedere maaltijd.**

TIP 4: EET GEZONDE VETTEN

Vetten zijn niet de vijand! Jarenlang is vet gedemoniseerd als dé oorzaak van obesitas en talloze gezondheidsproblemen. Bijgevolg heeft de voedingsindustrie ons gebombardeerd met 'vetarme' en 'light' producten.

Vetten brengen verschillende voordelen met zich mee:

Nut van vetten binnen voedingspatroon
1. **Verzadiging** bij vetten is groter dan bij koolhydraten, dus minder hongergevoel
2. Vet is een goede **energiebron** (9 kcal/gr)
3. **Regulatie** van bepaalde **hormonen** en **lichaamstemperatuur**
4. Boost **hersenfunctie** en hulp bij synthese neurotransmitters
5. Bevordering van **celfunctie** en gezondheid van het **celmembraan,** → vermindering van ontsteking en positieve invloed op metabolisme
6. Onverzadigde vetten **verlagen LDL-cholesterol** en verhogen HDL (= "goede' cholesterol)
7. Gezonde vetten kunnen helpen bij insulinemanagement en het stabiliseren van de **bloedsuikerspiegel** (via GI)
8. **Absorptie** van **in vet oplosbare vitamines** (vitamine A, D, E en K) → boost immuunsysteem + behoud van gezondheid van botten, ogen en huid



De slechte reputatie omtrent vetten is te wijten aan transvetten zoals gefrituurde snacks en de associatie met cholesterol.

In wezen verwarren velen vet als essentiële voedingsstof met junkfood. Ondanks gezonde vetten nodzakelijk zijn, moet onze vetinname gecontroleerd worden.

Vet bevat negen calorieën per gram en is bijgevolg het meest energiedense macronutriënt. Eiwitten en koolhydraten bevatten beiden 4 calorieën per gram.

TIP 4: EET GEZONDE VETTEN

Praktische tips:

- Varieer de inname van vetten en zorg voor een goede verhouding tussen verzadigde, enkelvoudig onverzadigde en meervoudig onverzadigde bronnen.
  Goede bronnen zijn onder meer olijfolie, avocado's, onbewerkte noten, eigeel, omega 3 vetzuren/
- Kook in kokosvet of ghee, niet in plantaardige oliën. Plantaardige oliën kunnen toxisch worden bij verhitting.
  Pannen met een anti-aanbaklaag vereisen bovendien minder vetstoffen. Verkies indien mogelijk het grillen van vlees en stomen van groenten en vis.

DEEL 1: VOEDING

TIP 5: KOOLHYDRATEN 'MOET JE VERDIENEN'

Koolhydraten brengen verschillende voordelen met zich mee:

Nut van koolhydraatinname bij diëten	
1. **Prestatie-optimalisering** (primaire energiebron)	
2. **Recuperatie** (heraanvulling glycogeen) ifv. volgende training	
3. **Insulinegevoeligheid** verbeteren	
4. **Slaapkwaliteit** verbeteren via tryptofaan/serotonine	
5. **Stressmanagement**: insuline vs. cortisol	
Variabelen: hoeveelheid, kwaliteit, variatie, timing	Methodes: carb cycling (hormonaal)

1

Jouw koolhydraatinname is afhankelijk van jouw activiteitenniveau en lichaamsvetpercentage. In onze sedentaire maatschappij zouden velen baat kunnen hebben bij het verlagen van hun koolhydraatinname.

Praktische tips:

- **Haal jouw koolhydraten voornamelijk uit fruit, groenten en complexe koolhydraten (= volkoren producten)**
  Complexe koolhydraten hebben een lagere glycemische index en worden trager afgebroken en in het bloed opgenomen. Dit geeft langer een verzadigd gevoel en heeft een minder grotere impact op insuline.
- **Timing: - Na de training voor heraanvulling van spierglycogeen**
  - Avondmaal voor verbetering slaapkwaliteit (= *backloading*)
- **Carb cycling doorheen de week. Eet meer koolhydraten op trainingsdagen dan op rustdagen.**

EXTRA TIP 6: HYDRATATIE

Drink veel water – bij voorkeur gefilterd - en blijf steeds gehydrateerd. Water speelt onder andere een rol bij de:

- afvoer van afvalstoffen
- aanvoer van voedingsstoffen
- regulatie van lichaamstemperatuur
- spierherstel. Onze spieren bestaan grotendeels uit water.
- controleren van hongerniveaus. De symptomen van uitdroging worden vaak verward met hongergevoel.

Praktische tips:

- Opteer voor (gefilterd) water, thee en zwarte koffie.
- Schrap suikerrijke dranken, vruchtensappen en sportdranken. Vloeibare calorieën kunnen enorm snel bijdragen tot gewichtstoename.
- Schrap alcohol.
- Hoeveelheid: vermenigvuldig jouw lichaamsgewicht met 0,033 (in liters) . Indien je sport, komt er die dag nog een extra hoeveelheid bij.
- Tijdens een zware training kan het vochtverlies oplopen tot 1 liter per uur. Bij een vochtverlies van 2% van het lichaamsgewicht daalt het prestatievermogen duidelijk.

EXTRA TIP 6: HYDRATATIE

Alcohol is een gifstof voor het lichaam en een caloriebom (7 kcal per gram alcohol) zonder significante voedingswaarde.

De consumptie van alcohol zal de energie-inname direct en indirect verhogen, wat kan leiden gewichtstoename.

Alcoholgebruik leidt tot verlaagd testosterongehalte en maakt het waarschijnlijker dat de calorieën die je opneemt tijdens en rond de consumptie ervan, als vet worden opgeslagen.

Invloed op sport:

- **verminderd uithoudingsvermogen**
- **verhoogde stapeling van melkzuur in de spieren,**
- **belemmering aanvulling koolhydraten**
- **vochtafdrijvende werking → mogelijks uitdroging**

PERSONAL COACHING
ENCORE

ENCORE COACHING LOKEREN

WIL JIJ INVESTEREN IN JEZELF?
WIJ STAAN VOOR JE KLAAR!

Info@encorecoaching.be
Gentse Steenweg 48,
9160 Lokeren