10 TIPS VOOR VETVERLIES

GRATIS E-BOOK

DEEL 2: BEWEGING

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 2: BEWEGING

AKA ENERGIEVERBRUIK

Zoals aangehaald in 'DEEL 1: VOEDING' is de energiebalans de vergelijking tussen de energie-inname en het energieverbruik.

Energie drukken wij uit in calorieën en één van de manieren om een noodzakelijk calorietekort te creëren, is door het verhogen van ons dagelijks energieverbruik.

De andere manier is het verlagen van onze calorie-inname en dus minder opnemen via voeding. Als ons energieverbruik echter al laag is – bijvoorbeeld omdat we een bureaujob hebben en niet aan sport doen –, zal het calorisch deficit miniem zijn.

De reden waarom vetverlies vertraagt bij de meesten is door de adaptaties van het lichaam op vlak van energieverbruik.

Wij focussen ons steeds op 2 vormen van energieverbruik:

- Krachttraining
- NEAT

Op deze manier kunnen wij ons energieverbruik aanpassen en controleren doorheen de tijd.

DEEL 2: BEWEGING

TIP 1: Krachttraining

Als jouw doel vetverlies is, moet de nadruk binnen jouw krachttraining liggen op sterker worden en het opbouwen van spiermassa.

Jouw lichaam op een verantwoorde manier blijven uitdagen - progressieve overbelasting - is vereist om:

- **gewenste adaptaties uit te lokken**
- **verlies van spiermassa tegen te gaan tijdens een dieet**

Spiermassa is metabool weefsel en helpt jouw basaalmetabolisme *(= ruststofwisseling)* te verhogen. Hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer calorieën je dagelijks verbrandt en hoe meer jouw lichaam voor jou werkt.

<u>Tip:</u>

Aangezien spiermassa denser is dan vetmassa, neemt 1 kg spieren minder ruimte in dan 1 kg vet.

Als je 5 kg spiermassa wint en tegelijkertijd 5 kg vet verliest, weeg je nog steeds hetzelfde, maar qua omtrek en op foto zal je een duidelijk verschil merken.

Opteer voor lintmeting in plaats van een klassieke weegschaal. Bovendien fluctueert gewicht, afhankelijk van jouw vochtbalans.

DEEL 2: BEWEGING

TIP 2: TRAININGSFREQUENTIE

Training en recuperatie gaan hand in hand. Beiden zijn essentieel voor optimaal resultaat.

Meer is niet altijd beter op vlak van krachttraining omdat we beperkt zijn in het vermogen van ons lichaam om fysieke stress te verdragen en hiervan te herstellen.

Te veel volume kan leiden tot overtraining en overbelasting. De volgende factoren zijn cruciaal bij het inschatten van optimaal trainingsvolume:

- **stress**
- **slaap**
- **trainingsniveau**
- **geslacht**
- **genetica**
- **voedingspatroon enzovoort**

Trainingsvariabelen zoals intensiteit en trainingsvolume kunnen progressief opgevoerd worden naarmate jouw trainingservaring toeneemt, maar dit dient te gebeuren aan de hand van een doordachte periodisatie.

<u>Praktische tips:</u>

- **Train 3-4 keer per week kracht met minimaal 48 uren recuperatie tussen trainingen. De trainingsfrequentie is doorslaggevender dan de trainingsduur.**
- **Gebruik actieve recuperatie om sneller te herstellen.**

DEEL 2: BEWEGING

TIP 3: FULLBODY TRAINING

Indien je slechts 2-3 maal per week kan trainen, zijn fullbody trainingen aangewezen. Dit zijn trainingen waarbij je het hele lichaam traint in plaats van slechts enkele spiergroepen *(= trainingssplit)*.

Bovendien maken we voornamelijk gebruik van samengestelde oefeningen *(= compound)* in plaats van isolatie-oefeningen.

Deze compound-oefeningen baseren zich op de fundamentele bewegingspatronen, namelijk squat, hinge, lunge, push, pull en carry.

<u>Voordelen:</u>

- **Stimulatie van grote hoeveelheid spiermassa en dus de grootste vraag naar het behoud van spierweefsel tijdens dieet.**
- **Meer aangesproken spieren bij compound-oefeningen (bv. chin-up), dus meer energieverbruik.**
- **Spiergroepen worden frequenter aangesproken doorheen de week, wat positief is voor spieropbouw.**
- **Dezelfde beweging(spatronen) worden frequenter getraind, dus beter motorisch leren en aanleren van technische vaardigheden.**
- **Tijdsefficiënt.**

<u>Praktische tips:</u>

- **Een goede optie is het afwisselen tussen oefeningen voor boven- en onderlichaam in supersets *(= German Body Comp)*.**

DEEL 2: BEWEGING

TIP 4: NEAT

Beweeg meer doorheen de dag.

Jouw dagelijks energieverbruik bestaat uit drie componenten:

- **Stofwisseling in rust**
- **Thermisch effect van voedsel (TEF)**
- **Energieverbruik door activiteiten**

Activiteiten kunnen we onderverdelen in

- **Georganiseerde sport, bij voorkeur krachttraining**
- **NEAT *(= Non-Exercise Activity Thermogenesis)***
  Dit omvat alle dagelijkse niet-sportgerelateerde beweging, zoals kuisen,, boodschappen doen, fietsen naar de winkel enzovoort.

NEAT kan zowel instaan voor 15% van de dagelijkse energie-uitgave bij sedentaire mensen als tot 50% bij zeer actieve personen en daalt wanneer het lichaam energie probeert te sparen om zich te beschermen tegen gewichtsverlies.

Dit is de reden waarom het zo'n grote invloed kan hebben op vlak van lichaamsgewicht en gewichtsverlies.

<u>Praktische tips:</u>

- **Minimum 10.000 stappen per dag.**
- **Verplaatsingen te voet of met de fiets.**

DEEL 2: BEWEGING

TIP 5: MINDSET

Stel zowel visuele, fysieke als sportspecifieke doelen.
Progressie op vlak van training gaat uiterlijk resultaat vooraf en op die manier krijg je meerdere vormen van feedback naar vooruitgang.

Zorg dat jouw doelen meetbaar zijn en een deadline kennen.
Op die manier stel jij jezelf verantwoordelijk voor het behalen van dat doel en is uitstellen geen optie. Las tussentijdse deadlines in om jezelf te motiveren.

Wees realistisch. Wees niet die persoon die 20% lichaamsvet wil verliezen in 6 weken. Geef jezelf de tijd om jouw resultaten op een verantwoorde en aanhoudbare manier te bereiken.

Verwacht enkele tegenslagen. Consequent zijn is de sleutel.
Iedere dag 90% correct leven is beter dan enkele dagen 100% correct eten en trainen en andere dagen volledig ontsporen.

<u>Praktische tips:</u>

- **Houd je progressie bij aan de hand van een trainingslogboek, foto's, lintmetingen of lichaamsanalyses (BIA,Tanita of DXA).**
  Meten is weten !
- **Breng jouw vrienden en familie op de hoogte van jouw engagement. Op deze manier houden zij rekening met jouw nieuwe, gezondere levensstijl en dit zorgt voor de nodige 'sociale controle' .**

DEEL 2: BEWEGING

EXTRA TIP 6: STOK ACHTER DE DEUR

Velen hebben de motivatie en wil om een nieuwe levensstijl aan te vatten, maar weten niet waar te beginnen.
Anderen hebben reeds pogingen ondernomen om een fittere versie van zichzelf te bekomen, maar slechts met resultaat van beperkte duur.

Een ervaren coach is jouw stok achter de deur.
Jouw personal trainer kan jou bijstaan doorheen het proces in de richting van jouw persoonlijke doelen en je in staat stellen jouw aandacht te richten op de aspecten die er werkelijk toe doen.

Hij/Zij zorgt voor maximale efficiëntie op vlak van trainingsbegeleiding en haalbare richtlijnen op vlak van voeding en levensstijl.

Training op maat, focus op resultaat.
Leer correct en efficiënt bewegen.
Ontwikkel een gezond en aanhoudbaar voedingspatroon.

Investeer in jezelf !

PERSONAL COACHING
ENCORE

ENCORE COACHING LOKEREN

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

Info@encorecoaching.be
Gentse Steenweg 48,
9160 Lokeren