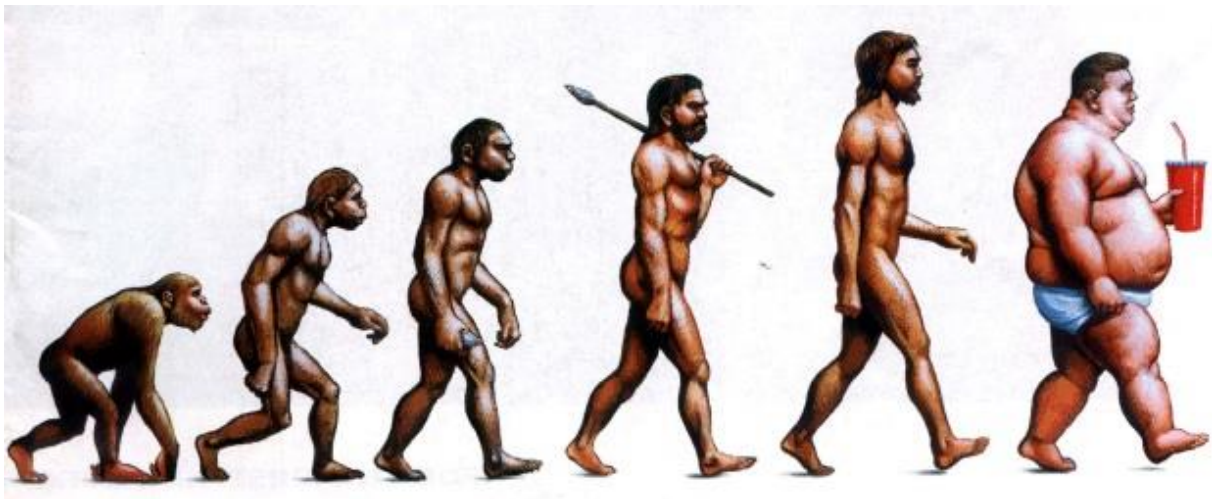




Weet wat je eet...
Wat is voeding en hoe werkt
het in je lichaam?



Door: Gerard Sombroek

Voorwoord



Beste lezer,

Welkom bij de eerste stap naar een gezonder leven! Althans, dat hoop ik, want je hebt natuurlijk niet voor niets dit e-book geopend.

In dit bescheiden boekwerkje leg ik je uit wat voeding precies is, waar het in onderverdeeld is, en hoe je er het beste mee om kunt gaan om fit en gezond te worden en te blijven.

Dit is geen boekje met open deuren en het is zeker geen boekje wat je gaat vertellen wat je nooit meer mag eten. Dat zou ook wel een beetje hypocriet zijn van een M&M's en Pizza-lover als ik, maar daarover later meer.

In dit boekwerkje krijg je tips en kennis tot je beschikking, zodat je zelf je levensstijl en voedingspatroon kunt veranderen. Mits je de toewijding hebt om daadwerkelijk zaken te veranderen in je leven. Want net als met trainen geldt ook voor gewichtscontrole dat doelen niet behaald worden zonder toewijding.

Ik wens je veel leesplezier en dat je veel aan dit boekje gaat hebben. Maar vergeet niet...
Alleen JIJ kan de verandering maken!

Gerard Sombroek,

Personal Trainer en Voedingscoach FitBewust Personal Coaching

Disclaimer

De inhoud van dit boek mag niet worden vermenigvuldigd of openbaargemaakt, in enige vorm of op enigerlei wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijk toestemming van FitBewust Personal Coaching.

Al het mogelijk is gedaan om de rechthebbenden van beeld te achterhalen. Indien u meent over auteursrechten te beschikken van in dit boekwerk gebruikt beeld, kunt u contact opnemen met FitBewust Personal Coaching te Beverwijk.

Inhoud

Voorwoord	2
Disclaimer	2
Hoofdstuk 1: Mijn verhaal.....	5
Hoofdstuk 2: Bewust leven	6
Bewust leven is GEEN STRAF!	6
Jojo-effect	6
Het alternatief voor 'Dit mag ik niet'	7
SAA-dagen.....	7
Hoofdstuk 3: Voeding - de basis.....	8
Wat is voeding?	8
Basis elementen voeding: Macronutriënten	8
Koolhydraten.....	8
Eiwitten... ..	8
Vetten.....	8
Basis elementen voeding: Micronutriënten	9
Vitamines.....	9
Mineralen en Sporenelementen	9
Vezels	9
Hoofdstuk 4: Koolhydraten en vetten uitgediept	10
Verschillende Koolhydraten.....	10
Snelle koolhydraten: Enkelvoudige en tweevoudige koolhydraten	10
Langzame Koolhydraten: Meervoudige koolhydraten	10
Boodschappentip: Spot de suiker!.....	11
Overzicht verschillende suikers (bron: Voedingscentrum).....	11
Verschillende vetten	12
Verzadigde vetten / dierlijke vetten.....	12
Onverzadigde vetten / plantaardige vetten	12
Calorieën in vetten	12
Transvetten	12
Hoofdstuk 5: Verantwoorde snaaisnacks.....	14
Snaaigoed	14
“Met mate” (maximaal 2 items uit deze lijst op één dag)	14
Hoofdstuk 6: Voeding en weerstand.....	15
Ons afweersysteem	15
Ons Immuunsysteem	15
Een gezonde darmflora betekent een hoge natuurlijke weerstand!.....	15

Hoe houd je de darmflora gezond?	16
PRE PRO EN ANTI BIOTICA	16
Prebiotica:	16
Probiotica:	16
Antibiotica:	16
Hoofdstuk 7: Smoothies en Juices.....	17
Wat zijn Smoothies?	17
Wat zijn Juices?.....	17
Voordelen Smoothies en Juices	17
Tips voor smoothies maken	17
Supermarkt Juices en Smoothies.....	17
Hoofdstuk 8: De Energiebalans	18
Zie het als geld	18
Effectief afslanken	19
Twee soorten lichaamsvetten	19
Subcutaan vet verbranden	19
Visceraal vet verbranden.....	19
Hoofdstuk 9: Krachttraining om af te vallen?	20
Krachttraining kan jojo-en voorkomen.....	20
Hoofdstuk 10: Sport en voeding	21
Hoeveel uur van te voren moet je eten?	21
5 redenen om 2-4 uur voor het sporten te eten	21
Eten tijdens sporten.....	21
Drinken tijdens het sporten	22
Eten en drinken ná het sporten: 5 tips	22
Hoofdstuk 11: Hulp nodig?	23
Pas op met vruchtensap!	23
Sporten en bewegen.....	23
Supplementen	23
Extra diensten.....	24
Fittergy Sportvasten	24
Nawoord.....	25

Hoofdstuk 1: Mijn verhaal

Mijn naam is Gerard Sombroek en ik ben al meer dan 10 jaar bezig met fitness en voeding. Niet omdat ik aan heel de wereld wil laten zien hoe goed en sportief ik ben, maar omdat ik het belangrijk vind om gezond en fit door het leven te gaan.

Dit was vroeger wel anders. Ik was in mijn jeugd die jongen die bij gymnastiek als laatste gekozen werd en ik heb tot mijn 26ste geworsteld met gewichtscontrole. Op een gegeven moment kon het me helemaal niet meer schelen en vrat ik alles wat ik op mijn pad tegenkwam. Het resultaat: obesitas. Ik had een voedingspatroon van 7000 calorieën per dag. Ik was 25, had een conditie van nul komma nul, regelmatig tintelingen in mijn linkerarm en ik woog meer dan 130 KG. Gezond is anders zullen we zeggen.

De ommezwaai kwam nadat mijn vader een hartinfarct kreeg. De beste man heeft het overleefd, maar wel dankzij zes bypasses. Dit was een confrontatie met mijn toekomst. Of ik ging mijn leven veranderen of ik bleef vrolijk doorvreten en heb er vrede mee dat ik de 50 waarschijnlijk niet ga halen. Mijn keuze die ik maakte is duidelijk. Op de onderstaande foto's zie je het verschil. Toegegeven: tussen beide foto's zit meer dan 10 jaar, maar dat is precies mijn punt. Levensstijlverandering is permanent, vraagt toewijding en het bereiken van je ideale gewicht kost tijd!



Ik heb altijd al een hekel gehad aan diëten en dat heb ik nog steeds. Toen ik zwaar overgewicht had, realiseerde ik mij dat er maar één manier is om je gewicht onder controle te krijgen: permanente levensstijlverandering. De eerste stap was gezet...

In de tijd die volgde heb ik geleerd hoe belangrijk goede voeding en beweging is voor je lichaam en geest. Want ook geestelijk ben je veel gelukkiger en meer in balans als je tevreden bent over je uiterlijk. Ik heb besloten anderen te helpen om hun levensstijl ook permanent te veranderen. En dan niet op een negatieve manier waarbij je opeens van alles niet mag. Ik hou niet van beperkingen. Maar op een gebalanceerde manier waarbij je nog steeds kan genieten van de lekkere dingen in het leven, maar dan wel op een manier zodat JIJ in controle bent. Want laten we eerlijk zijn. Er is geen bewijs dat we meerdere levens hebben. Dus laten we het wel een beetje leuk houden alsjeblieft.

Ik heb mijzelf ontwikkeld tot Personal Trainer en gediplomeerd Healthcoach, zodat ik mensen kan helpen hun lichaam weer in de vorm te krijgen en te houden zoals zij het willen. En als je wil - en de toewijding hebt - kan ik jou helpen!

Hoofdstuk 2: Bewust leven

Als je op een goed gewicht wil komen en je wil op dat gewicht blijven, dan is er maar één optie: permanente levensstijlverandering. Maar dat betekent niet dat je nu dag en nacht bezig moet zijn met eten. En dat je continue jezelf moet straffen omdat je 'iets niet meer mag'.

Je hebt maar één leven dus het is wel belangrijk dat je geniet van het leven. En dat doe je niet door jezelf van alles te ontfeggen. Maar je kan er wel controle over krijgen door te begrijpen wat er nu precies met je gebeurt qua eten en sporten.

Don'ts

- Diëten
- Jezelf uithongeren
- Jezelf straffen
- 'Dit mag ik niet' denken

Do's

- Leren wat voeding is
- Luisteren naar je lijf
- Controle terugpakken
- Gezond(er) leven
- Levensstijl veranderen

Bewust leven is GEEN STRAF!

- Diëten laat je denken in beperkingen
 - Dit mag ik niet. Ik kan dit niet. Ik word er dik van.
- Diëten houdt je niet vol en zijn altijd tijdelijk
 - Gevolg: Jojo-effect.
- Bewust leven is permanent
 - Genieten van lekkere dingen, maar wel op een manier zodat JIJ de controle hebt
- Bewust leven geeft GEEN jo-jo effect!
 - Dit omdat je het lichaam niet tekort doet, maar het beter laat functioneren

Jojo-effect

Het jojo-effect is één van de meest frustrerende gevolgen van diëten. Vooral de diëten waarbij je jezelf uithongert en waarbij je teveel vraagt van je lichaam, zorgen ervoor dat je vooral vetvrije massa verbrandt. Denk hierbij niet alleen aan spieren, maar ook aan organen en botten. In dat soort diëten is het juist moeilijk om vet te verbranden omdat het lichaam de middelen niet krijgt om ook daadwerkelijk vet te verbranden. Een bosje hout vliegt doorgaans ook niet spontaan in brand. Daarvoor moet er meestal nog iets toegevoegd worden.

Wanneer je vetvrije massa verliest, zal je inderdaad in gewicht afnemen en vandaar dat mensen onterecht denken dat uithongeren helpt. Maar in de werkelijkheid zal je vetpercentage toenemen. Het meest nadelige effect van vetvrije massa verliezen is dat het lichaam deze massa weer terug wil. En het lichaam zal geen enkel middel schuwen om de vetvrije massa weer terug te krijgen. Ook als dit betekent dat het lichaam daarvoor extra vet moet opslaan. Dat is voor het lichaam irrelevant en zo krijg je dus de situatie dat je nog dikker wordt zodra je na je dieet weer terugvalt in je oude voedingspatroon en vervolgens nog zwaarder wordt dan je in eerste instantie was vóórdat je met een dieet begon. Dit is in een notendop het Jojo-effect. De enige manier om dat effect tegen te gaan, is je voeding op verantwoorde wijze aanpassen en krachttraining doen om vetvrije massa op te bouwen en te behouden. Daarnaast kun je cardiotraining doen om extra calorieën te verbranden.



Het alternatief voor 'Dit mag ik niet'

Diëten zijn vaak een straf. Dat komt omdat men denkt in beperkingen: *"Dit mag ik niet meer eten. Dat mag ik niet meer. Ik ben zwak als ik het toch doe."* Dat soort onzin gedachtes.

Ik zeg: **Beperk jezelf niet, maar heb wel controle over wat en wanneer je eet!**

Zeg nou zelf. Het is toch veel fijner om bij dat lekkere saucijzenbroodje te denken: *"In het weekend ben jij van mij!"* in plaats van *"Dit mag ik niet eten!"* ?

Je hoeft niks te laten, maar je gaat wel de controle terugpakken over je lichaam. En daarbij komen we op de SAA dagen.

SAA-dagen

SAA staat voor: **Schijt Aan Alles**. Op je SAA-dagen ga je - wat mij betreft - helemaal los. Dat hoeft natuurlijk niet, maar je hoeft je geen zorgen te maken over wat je wel en niet mag eten. Ook niet met mate. Eet gewoon op die dagen wat je wil en hoeveel je wil, wanneer je wil.

Deze SAA-dagen zorgen ervoor dat je de permanente levensstijlverandering kan volhouden. De meeste SAA-dagen reserveren mensen voor het weekend, oftewel de zaterdag en de zondag. Wil je afslanken? Doe dan 1 SAA-dag in de week. Met 2 SAA-dagen in de week is afslanken lastiger, maar het hangt er helemaal vanaf wat je allemaal naar binnen werkt op die dagen.

Vraag

Als je doordeweeks je netjes aan een gezond voedingspatroon houdt? En je gaat 'los' op je SAA-dag. Kom je dan niet alles aan wat je doordeweeks bent afgevallen?

Antwoord

Dat valt mee. Ja, je neemt extra calorieën tot je en je zal vast niet de meest gezonde dingen eten, maar je moet wel heel veel calorieën op één dag nemen, wil je een hele week op je voeding letten daarmee neutraliseren. Op de lange termijn zal je dus afvallen.

Let op! Als je 2 SAA-dagen zou nemen, dan is de kans wel aanwezig dat je al je harde werk van de afgelopen week teniet doet. Daarom raad ik voor afslanken maar één SAA-dag per week aan.

Optie: Kickstart!

3 weken lang neem je geen SAA-dag. Daarna schakel je over naar 1 SAA-dag per week.

TIP:

Probeer op je SAA-dag wel minimaal 300 gram groente te eten en 80-100 gram eiwit. Je zal merken dat dit de inname van ongezonde voeding op een prettige manier beperkt.

Hoofdstuk 3: Voeding - de basis

Wat is voeding?



Voeding is niet alleen eten en drinken. Voeding is meer. Voeding is ook zonlicht en zuurstof. Daarom is het belangrijk om regelmatig naar buiten te gaan en bewust frisse lucht en zonlicht op te nemen.

Oftewel: VOEDING = ENERGIE

Basis elementen voeding: Macronutriënten

Koolhydraten...

zijn onze brandstof. De energie die koolhydraten oplevert – glucose genaamd – , zorgt ervoor dat we daadwerkelijk ook fysieke en mentale arbeid kunnen verrichten. Daarnaast zorgen koolhydraten ook voor binding en geven ze smaak aan ons eten.

Eiwitten...

zijn de bouwstenen in ons lichaam. Wil je je spieren behouden en laten groeien, dan zul je je spieren moeten onderhouden en uitbouwen met eiwitten. Verder kunnen eiwitten dienen als brandstof in noodgevallen. Daarnaast zijn eiwitten een bestanddeel van hormonen en antistoffen en doen ze dienst als transportmiddel in je bloed.

Vetten...

zijn heel veelzijdig. Vetten zijn een bouwstof, doen dienst als energiereserve, zorgen voor isolatie, beschermen de organen, is een bestanddeel van vitamines en hormonen, en is een oplosmiddel voor vitamines zoals A,D, E en K. (ezelsbruggetje: kade)

Koolhydraten vind je onder andere in:



Eiwitten vind je onder andere in:



Vetten vind je onder andere in:



Basis elementen voeding: Micronutriënten

Vitamines

- Voor een goede functionering van het lichaam.
- In kleine hoeveelheden nodig.
- Wordt gedeeltelijk door het lichaam aangemaakt.
- Dient ook uit voeding gehaald te worden.

Mineralen en Sporenelementen

- Komen alleen via voeding het lichaam binnen.
- Mineralen lijken op vitamines.
- Van sporenelementen heb je minder nodig.

Vezels

Worden niet opgenomen door het lichaam, maar zorgen wel voor een goede darmwerking. Vezels zijn eigenlijk de workout voor je darmen. Ze trainen je darmstelsel om het zo beter te laten functioneren.

Vitamines, mineralen en vezels zijn rijkelijk verdeeld over vele voedingsmiddelen, maar de voedingsmiddelen waar deze natuurlijk heel veel in zitten zijn groenten.

Tip: Eet kleur!

Moeder natuur heeft een handig middel ingezet om ons te helpen zoveel mogelijk verschillende micronutriënten binnen te krijgen, namelijk KLEUR. Hoe meer verschillende kleuren groenten verwerkt zitten in je eten, hoe meer verschillende soorten micronutriënten je binnenkrijgt!



Hoofdstuk 4: Koolhydraten en vetten uitgediept

Verschillende Koolhydraten

Er zijn verschillende koolhydraten en ze zijn niet allemaal even goed. Hier volgt een overzicht.

Snelle koolhydraten: Enkelvoudige en tweevoudige koolhydraten

Deze zitten vaak in bewerkt voedsel zoals suiker, witte bloem, snoepgoed en witte rijst (zonder vlies).

Deze koolhydraten heten 'snel' omdat het lichaam deze koolhydraten snel kan opnemen in het bloed. Er zitten relatief weinig voedingsstoffen in en bevatten voornamelijk energie (calorieën). Sommigen noemen deze koolhydraten 'lege' voeding, maar dat is niet helemaal waar. Echter raad ik je wel aan de inname van deze koolhydraten te beperken. Een nadeel van deze snelle koolhydraten is namelijk dat ze je triggeren om nog meer te eten, en dus kun je hierdoor gemakkelijk teveel calorieën tot je nemen zonder dat je er bij stilstaat. Daarom heb je na een koekje altijd snel zin in nog een tweede koekje.

Gebruik snelle koolhydraten dus met mate!!!

Vraag

Wanneer kun je snelle koolhydraten wel 'ongestraft' nemen?

Antwoord

Als je flink actief bezig bent zoals sporten, in de tuin werken, een actieve baan hebt (dus niet achter je bureau zitten) of als je bijvoorbeeld aan het verhuizen bent. De snelle koolhydraten bieden dan zelfs een voordeel omdat de energie heel snel beschikbaar is. Vaak worden snelle koolhydraten ook ingezet door ziekenhuizen om zo de patiënten snel te voorzien van energie, zodat ze beter herstellen. Ook voor fanatieke sporters die niet willen afvallen en weer snel willen herstellen, zijn snelle koolhydraten een goede optie. Ze zitten vaak in sportdrankjes zoals AA. Is je doel afvallen, drink dan alleen water na je training,

Langzame Koolhydraten: Meervoudige koolhydraten

Deze zitten onder andere in groenten, fruit, granen, haver, aardappelen, peulvruchten en zilvervliesrijst. Meervoudige koolhydraten zitten barstensvol micronutriënten en daarom doet het lichaam er langer over deze te verwerken. Het gevolg: langer een verzadigd gevoel en geen honger. Deze koolhydraten worden ook wel 'complexe koolhydraten' genoemd.

Koolhydraten zijn onze primaire brandstof en daarom erg belangrijk. Zolang je een neutrale of negatieve energiebalans hanteert (meer calorieën er uit dan er in) hoef je je doorgaans geen zorgen te maken of je teveel koolhydraten eet of niet.

Vraag

Hoe weet je nu of je met snelle of langzame koolhydraten te maken hebt?

Antwoord

Een makkelijke vuistregel is dat je op de voedingswaardetabel kijkt. Bij de meeste producten zie je dat de koolhydraten onderverdeeld staan op de volgende manier:

Koolhydraten...	xxx gram
-Waarvan suikers...	-xxx gram

De suikers zijn snelle koolhydraten.

Vraag

Hoe zit het nu met brood? Sommigen zeggen dat brood slecht voor je is en dat je het niet moet eten.

Antwoord

Bruin brood bevat heel veel gezonde nutriënten zoals koolhydraten, eiwitten, vezels en mineralen. Brood past in een gezonde levensstijl en is dankzij de vezels goed voor de spijsverteringen. Onderling is er nog wel wat verschil tussen de soorten broden. Volkoren brood is het beste 'no-nonsense' brood en past het beste in een voedingspatroon waarbij het doel is om af te slanken. Is dat je doel niet, neem dan gewoon een (bruin) brood dat je lekker vindt en waar je van geniet.

Boodschappentip: Spot de suiker!

De ingrediëntenlijst van producten verschaft je veel informatie over wat er allemaal in je voedsel verwerkt zit. Een leuk weetje is dat de ingrediënten op volgorde staan van hoeveelheid. Het ingrediënt wat dus als eerste genoemd wordt, is dus het meest vertegenwoordigd in het product. Zo weet je dus, dat als bijvoorbeeld suiker al vrij snel genoemd wordt, je veel snelle koolhydraten krijgt. Fabrikanten hebben er overigens een legaal trucje voor om suiker lager op de ingrediëntenlijst te zetten. Ze gebruiken gewoon meerdere soorten! Zoals bijvoorbeeld dextrose, fructose en glucosestroop. Zo kun je de gebruikte hoeveelheid mooi verdelen en komen de losse ingrediënten lager op de lijst te staan. Als je dus vele suikersoorten ziet, check dan voor de zekerheid nog even de voedingswaardetabel van het product!

Overzicht verschillende suikers (bron: Voedingscentrum)

Suikers	Chemische Namen	Vloeibare Suikers	Sap Uit Fruit
Suiker Kristalsuiker Rietsuiker Invertsuiker	Sacharose	Stroop	
Melksuiker	Lactose		
Vruchtensuiker	Fructose		
Druivensuiker	Dextrose		
Moutsuiker	Maltose		
		Honing Agavesiroop Maplesiroop	
		Isoglucose Glucose- fructosestroop Glucosestroop Melasse	
			Vruchtensap Vruchten- concentraat
	Trehalose		
	Galactose		

Verschillende vetten

Er zijn drie verschillende soorten vetten waarvan je op de hoogte dient te zijn. Met name één vetsoort is erg slecht voor onze gezondheid! (Transvetten)

Verzadigde vetten / dierlijke vetten

Deze vetten vinden we vooral in dierlijke producten zoals vlees, (braad)boter, kaas en (volle) melk. Verzadigd vet is vast van vorm op kamertemperatuur. Verzadigd vet kan het LDL-cholesterol verhogen dat onder andere verantwoordelijk is voor het aanvoeren van vet. Echter zijn er ook verzadigde vetten die het HDL-cholesterol verhogen. Dit cholesterol voert (rest)vetten weer af, waardoor de aderen schoon blijven. Voorbeelden hiervan zijn eieren en roomboter. Deze producten raad ik dus ook aan in gezond voedingspatroon. Margarines en halvarines bevatten weinig vet, maar zijn meer onderhevig aan bewerkingsprocessen. Om deze gezonder te maken heeft men diverse vitamines toegevoegd. Echte ongezouten boter geniet wat FitBewust betreft de voorkeur.

Bakken in vet

Verzadigd vet is uitermate geschikt voor verhitting en is dus heel handig om in te bakken. Echter kan dit ook met plantaardige vetten zoals bijvoorbeeld olijfolie. Men was eerst in de veronderstelling dat verhitte olijfolie niet goed voor je zou zijn, maar daar is men inmiddels van terug gekomen. Andere oliën zoals wokolie en rijstolie zijn ook geschikt om in te bakken. Houdt er echter wel rekening mee dat al deze vetten ook je maaltijd in zullen trekken. Gebruik dus niet meer vet/olie dan nodig is om je vetinname binnen de perken te houden. Deze vetten noemen we ook wel de 'verborgen' calorieën.

Tip:

Sommige vleessoorten - zoals gehakt - zijn zo vet van zichzelf, dat je geen extra boter of olie nodig hebt om het vlees te bereiden. Je kan dit vlees gewoon in zijn eigen vet bereiden. (zelfs mager gehakt)

Onverzadigde vetten / plantaardige vetten

Onverzadigde vetten vind je vooral in plantaardige producten zoals noten, olijfolie en pindaas. Onverzadigde vetten verhogen het HDL-cholesterol en verlagen het LDL-cholesterol. Onverzadigde vetten smeren als het ware je lichaam en stellen ons lichaam in staat Linolzuur en Linoleenzuur te produceren; twee essentiële vetzuren voor ons lichaam voor bescherming en het opnemen van vitamines. Onverzadigde vetten zijn dus doorgaans veilig.

Calorieën in vetten

Met vet moet je met één ding wel rekening houden! 1 gram vet (of dat nu plantaardig is of dierlijk) bevat 9 calorieën. Dat is meer dan twee keer zoveel als een gram eiwit of koolhydraten (4 calorieën) en als je veel vet tot je neemt, heb je als je niet oppast al sneller een energieoverschot, wat niet helpt bij het afslanken.

Transvetten

Transvetten zijn (gedeeltelijk) geharde plantaardige vetten. Deze zijn gehard door een chemisch industrieel proces om zo deze goedkopere vetten bruikbaar te maken voor de bereiding van voedsel. Echter is gebleken dat transvetten zeer slecht zijn voor het lichaam. Ze bevatten veel toxines, verhogen het LDL-cholesterol en werken verslavend. Ze bevatten eigenlijk alle slechte eigenschappen van verzadigd vet, en geen van de goede eigenschappen van plantaardig vet meer. Ook bestaan er natuurlijke transvetten die gevormd worden in de magen van koeien en schapen. Hiervoor hoef je echter niet bang te zijn omdat de hoeveelheid daarvan zeer beperkt is in vlees en boter.

Tegenwoordig zijn al vele transvetten uit voeding weggehaald en zijn er wettelijke normen vastgesteld hoeveel transvet een product maximaal mag bevatten, zodat het de gezondheid niet schaadt. Het is dus niet echt meer iets waarover je je als consument druk hoeft te maken.

Transvet herkennen

Als er op de ingrediëntenlijst van het product staat dat er (gedeeltelijk) geharde of gehydrogeneerde plantaardige oliën of vetten zijn gebruikt, dan is de kans op aanwezigheid van transvetten in dat product aanwezig. Als er een alternatief verkrijgbaar is zonder deze ingrediënten, raadt FitBewust het alternatief aan.

Tip

Fabrikanten zijn niet verplicht het aantal transvetten in de voedingswaardetabel te vermelden, maar zijn wel verplicht de ingrediënten naar waarheid op de verpakking te plaatsen! Informatie over transvet vind je dus in de ingrediëntenlijst!

Bij de volgende producten is er een verhoogde kans op aanwezige transvetten:

Diepvriespizza, voorgebakken friet (om te frituren en van de snackbar), koek, hartige hapjes, kant en klare goedkope diepvriestaarten.



Hoofdstuk 5: Verantwoorde snaaisnacks

Als je snaaibehoeftte hebt, kun je het beste daar gehoor aan geven. Maar dan wel bij voorkeur met iets verantwoordts en niet een handje snoep, koek of andere meuk. Ook al heb je dat eigenlijk liever. Bewaar de meuk voor je SAA-dagen. Als je een verantwoorde snack neemt, zal de snaaibehoeftte vanzelf minder worden. Helemaal als je dit vol blijft houden.

Deze lijst omvat natuurlijk niet alles. Er valt nog veel meer gezonds te snaaien! Wees wel voorzichtig met gedroogd fruit omdat deze hoog in de suikers zitten.

Snaaigoed

- Cherry tomaatjes / Tommies / Snoeptomaatjes
- Rijstwafel met beleg (sandwichspread, pindakaas, magere vleeswaren)
- Eierkoek
- Waspeentjes
- Paprika
- Radijsjes
- Komkommer
- Augurken (pas op met partysticks vanwege suikers)

“Met mate” (maximaal 2 items uit deze lijst op één dag)

- Ontbijtkoek (niet met suikers of candij of dat soort dingen)
- Hardgekookt ei (pas op met zout)
- Evergreen / Sultana
- Zure haring
- Rolmops
- Fruit (1 stuk of 100 gram)
- Portie Cassave kroepoek (een handje)
- Handje verse noten
- Dadels

Hoofdstuk 6: Voeding en weerstand

Voeding heeft heel veel invloed op onze weerstand en deze bestaat uit twee onderdelen.

Ons afweersysteem

Ons afweersysteem is onze eerste verdediging tegen kwaadaardige bacteriën. Denk hierbij aan verkoudheden en je 'niet lekker' voelen.



Ons Immuunsysteem

Ons immuunsysteem is de 'virusscanner' van ons lichaam en heeft een zelflerend vermogen. Dit systeem kan heel gericht virussen uitschakelen. Echter moet het lichaam dan wel eerst in aanraking komen met het virus, voordat deze antistoffen tegen het virus kan aanmaken.

Gelukkig kunnen wij het lichaam daarmee een handje helpen middels vaccinaties. Deze bevatten een klein ongevaarlijke dosis van het virus. Te laag om het lichaam schade aan te doen, maar genoeg voor het lichaam om het te herkennen en het immuunsysteem er antistoffen tegen te laten creëren.



Een gezonde darmflora betekent een hoge natuurlijke weerstand!

Onze darmflora is verantwoordelijk voor onze weerstand. Dus hoe meer goede bacteriën er actief zijn in je darmflora, hoe beter! Echter is de huisvesting voor bacteriën in onze darmflora beperkt.

Oftewel: Vol = Vol

Zorg er dus voor dat je darmen gevuld blijven met goede bacteriën via goede voeding!

Hoe houd je de darmflora gezond?

Voeding die extra goed voor de darmflora en dus je natuurlijke weerstand is, is voeding die rijk is aan vitaminen en antioxidanten. Voorbeelden hiervan zie je hieronder. (vooral groenten, fruit en noten)



PRE PRO EN ANTI BIOTICA

Prebiotica:

Deze onverteerbare koolhydraten en voedingsvezels voeden vooral de goede bacteriën en zitten in groente, fruit, brood, graanproducten en peulvruchten. Prebiotica zijn ook als supplement verkrijgbaar.

Probiotica:

Dit zijn goede bacteriën die we onder andere vinden in moedermelk. Daarnaast vinden we het ook in melkdrankjes als Actimel en Yakult en als supplementen.

Antibiotica:

Hiermee moet je voorzichtig mee zijn! Antibiotica doodt namelijk elke bacterie, zowel goed als slecht. Antibiotica is dus echt een aanslag op je algehele weerstand! Alleen dus in nood gebruiken! Doordat Antibiotica elke bacterie doodt, heeft het nemen van probiotica tijdens een antibiotica kuur weinig zin. Daarnaast zorgt antibiotica ervoor dat je spieren minder goed kunnen herstellen. Wees dus voorzichtig met intensief sporten tijdens een antibioticakuur.

Vraag:

Is het verstandig om altijd Probiotica te nemen?

Antwoord:

Altijd probiotica nemen is niet nodig. Helemaal omdat de 'huisvesting' in je darmen beperkt is. Daarnaast levert probiotica bij mensen die al gezond zijn, weinig winst op. Wat wel slim is, is om probiotica te nemen wanneer je een tijdje ziek bent geweest (buikgriep) of wanneer je een anti-biotica kuur voltooid hebt. Dit om je darmhuisvesting te 'bezetten' met goede bacteriën.

Hoofdstuk 7: Smoothies en Juices

Wat zijn Smoothies?

Smoothies zijn dranken van vers gepureerd fruit en/of groente, die is aangedikt met ijsschaafsel, water, melk of yoghurt. Groene smoothies zijn bereid met groenten en kunnen tevens fruit bevatten. In smoothies blijven de vezels van de ingrediënten gehandhaafd waardoor de suikers minder snel opgenomen worden (goed voor de bloedsuikerspiegel) en er langer een verzadigd gevoel blijft. Echter omdat het eten gepureerd is, zal er wel weer eerder een hongergevoel optreden dan wanneer de groente en fruit zelf verwerkt moet worden (door middel van te kauwen).

Wat zijn Juices?

Juices zijn sappen afkomstig van zogeheten 'juicers'. Deze onttrekken al het sap uit groentes en fruit, en maken zo een gezond groente en/of vruchtensapje.

Voordeel van juices:

Ze worden zeer snel door het lichaam opgenomen omdat alle vezels al verwijderd zijn. Handig voor wanneer je ziek bent of zwakke darmen hebt en vooral energie nodig hebt.

Nadeel van juices:

Met name juices van fruit bevatten veel fruitsuiker en kunnen de bloedsuikerspiegel uit balans brengen waardoor het hongergevoel sneller op komt zetten.

Voordelen Smoothies en Juices

1. Smoothies en juices zijn een hele gemakkelijke manier om je dagelijkse benodigde hoeveelheid groenten en fruit binnen te krijgen.
2. Door hun vorm worden ze snel opgenomen (juices zelfs heel snel) door het lichaam.
3. Ze voorzien je lichaam van de nodige voedingsstoffen
4. De mogelijkheden zijn eindeloos.
5. Er zijn heel veel smoothie-recepten overal te vinden

Tips voor smoothies maken

- Koop een blender die ijs kan malen en die gemakkelijk schoon te houden is
- Zet je blender op een mooie plaats in huis, zodat hij niet in de kast verdwijnt
- Maak hem direct na gebruik schoon. Dat scheelt een hoop gedoe daarna
- Gebruik vocht als basis. Denk aan (amandel)melk, kokosmelk, yoghurt of water. Vochtige groenten en of fruit kan ook zoals komkommer, meloen en tomaten
- Gebruik geen kant en klaar vruchtensap als basis vanwege de toevoegingen en de suikers
- Experimenteer!

Supermarkt Juices en Smoothies

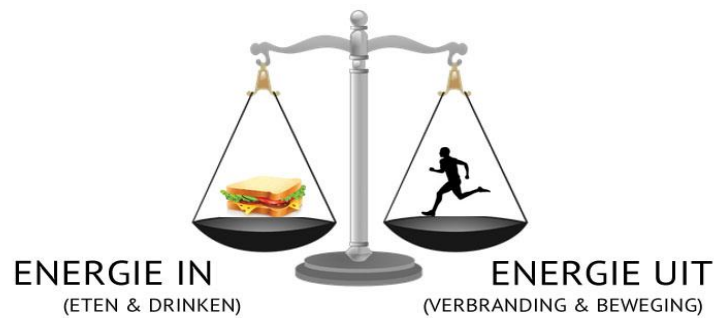
Er zijn kant en klare smoothies en juices te koop in de supermarkt, maar let dan wel op het volgende:

- Ze moeten in de koeling staan
- Check de ingrediënten op toevoegingen. Alleen fruit en groente zijn de enige ingrediënten die nodig zijn!
- De houdbaarheidsdatum is heel kort

Hoofdstuk 8: De Energiebalans

Volgens de één word je van vetten dik, de ander zegt weer dat koolhydraten de boosdoener zijn, weer iemand anders durft geen brood meer te eten uit angst voor een 'broodbuik' en anderen claimen dat de enige manier om gezond en slank te blijven biologisch en natuurlijk eten is. Maar word je dik van het eten van suikers?

Word je te zwaar omdat je brood eet? Kamp je met overgewicht omdat je ook vlees eet? Hoewel vele bronnen op internet je graag van alles willen laten geloven, is het antwoord eigenlijk relatief simpel: de Energiebalans.



Zoals je eerder hebt kunnen lezen is voeding energie. Als je meer energie tot je neemt, dan dat je verbrandt, zal je extra reserves opbouwen en dus dikker worden. Wanneer je minder energie tot je neemt dan dat je verbruikt, zal je afvallen. Meer dan dat is het eigenlijk niet.

Zie het als geld

Natuurlijk zijn er wel een hoop factoren die ons eetgedrag beïnvloeden, waarvan vele zelfs puur bestaan uit sociale aangelegenheden en gewoonten. Maar als het om gewichtscntrole gaat, dan is de energiebalans de belangrijkste factor. Het helpt als je de energiebalans vanuit een economisch perspectief bekijkt.

Stel, je hebt maandelijkse lasten en je hebt een betaalrekening waar je salaris op gestort wordt. Je kosten betaal je als het goed is met je betaalrekening. Daarnaast heb je nog een spaarrekening waar financiële reserves op staan.

Wat als je nu meer kosten hebt, dan dat je op je betaalrekening hebt staan? Juist! Dan moet je geld halen van de spaarrekening, om de kosten te kunnen betalen.

Vervang nu het woord 'calorieën' door euro's. Hoe meer calorieën je verbruikt (door lichaamsbeweging), hoe hoger de kosten die betaald moeten worden.

Je lichaam heeft net als jij twee rekeningen, namelijk:

de Betaalrekening	=>	Glucosevoorraad (koolhydraten)
de Spaarrekening	=>	vetreserves

Koolhydraten en vetten zijn dus eigenlijk je euro's waarmee je de hoeveelheid energie (calorieën) die je verbruikt betaalt. Heb je meer euro's tot je beschikking, dan kun je die rekening beter betalen en bouw je reserves op.

Net als de betaalrekening, wordt de koolhydraatvoorraad sneller aangesproken. Daarnaast is vetverbranding ook een proces waar energie voor nodig is. Doorgaans wordt de energie die nodig is om de vetverbranding op te starten geleverd door koolhydraten.

Vetten branden dus in het vuur van koolhydraten.

Effectief afslanken

Nu we weten hoe we de energiebalans ongeveer werkt en met welke macronutriënten we de rekeningen betalen, kunnen we deze kennis gebruiken om ons lichaam in shape te krijgen.

Eiwitten zijn de bouwstoffen van ons lichaam en koolhydraten de brandstof. Vetten zijn zowel brandstof als bouwstof en spelen een belangrijke rol bij onze weerstand. Vetten hebben we dagelijks nodig, maar niet in grote getalen.

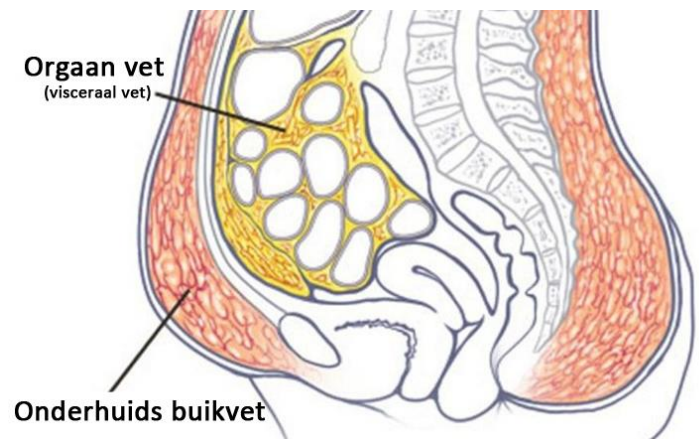
Eiwitten worden alleen als energiebron ingezet, als we te weinig brandstof (voornamelijk koolhydraten) hebben. Door genoeg brandstof tot ons te nemen, blijven we de eiwitten gebruiken waarvoor ze bedoeld zijn, terwijl we toch de brandstof inname (koolhydraten en vetten) beperkt kunnen houden. Door een negatieve energie balans te creëren (meer calorieën er uit dan er in), zullen de vetreserves aangesproken worden. Het zal je niet verbazen dat eiwit bij afslanken een belangrijk nutriënt is.

Twee soorten lichaamsvetten

Ons lichaamsvet kunnen we grofweg in twee categorieën verdelen:

- Subcutaan vet (onderhuids)
- Visceraal vet

Visceraal vet bevindt zich om onze organen en in onze diepe buikholte. Als we teveel visceraal vet in ons lichaam hebben, lopen we gezondheidsrisico's zoals vaatlijden, verkeerde cholesterol waarden en diabetes type 2. Een hoog visceraal vetgehalte verkort onze levensduur en zorgt voor minder gezonde jaren.



Subcutaan vet is vet dat zich op het lichaam bevindt onder de huid. Dit vet kun je als het ware vastpakken. Dit vet dient vooral als bescherming en om ons warm te houden. Een hoog subcutaan vetgehalte hoeft niet zozeer gevaarlijk te zijn, maar is vaak niet praktisch en vinden we meestal ook niet mooi aan onszelf.

Subcutaan vet verbranden

Subcutaan vet verbrand je het beste door een negatieve energiebalans te creëren, oftewel door de calorie-inname te beperken.

Visceraal vet verbranden

Visceraal vet verbranden we met name door lichamelijke activiteiten waarbij we zowel de armen als benen tegelijk gebruiken. Denk daarbij aan hardlopen (waarbij de armen meebewegen), de crosstrainer of roeien. Intensieve cardio-training is een efficiënte manier om snel calorieën te verbranden en door het gebruik van al onze ledematen is de kans groot dat we een beroep doen op onze viscerale vetvoorraad.

Hoofdstuk 9: Krachttraining om af te vallen?

We gebruiken dus calorie-beperking om subcutaan vet te verbranden en cardio-training om het diepe viscerale vet te verbranden. De oplettende lezer zal zich afvragen: waarom wordt dan ook zo vaak krachttraining aangeraden?

Krachttraining is ongelooflijk belangrijk om gezond en fit te blijven. Krachttraining voorkomt dat onze spieren minder mobiel en stram worden wat weer blessures voorkomt, versterkt onze botten, verbetert onze coördinatie waardoor we onbewust beter en alerter reageren op onze omgeving en kan in sommige gevallen zelfs een cardiovasculair effect hebben wanneer veel grote spieren tegelijk gebruikt worden, wat weer goed is voor de vetverbranding.

Daarnaast doet krachttraining met genoeg eiwitten, nog iets veel belangrijkers. Het stelt je lichaam in staat vetvrije massa te creëren. Dit is nodig, omdat bij afslanken ook vetvrije massa verloren kan gaan. Wanneer het lichaam vetvrije massa verliest, zal het lichaam er alles aan doen om deze massa weer terug te krijgen. Zelfs als dit betekent dat er nog meer vet opgeslagen wordt als bijeffect. Kortom: Het jojo-effect.

Wanneer mensen extreem diëten en daarna weer terugvallen in oude voedingsgewoonten, zal het lichaam vrij rigoureus zijn vetvrije massa terug opbouwen en als gevolg nog meer vet hebben opgeslagen als bijeffect. Wetenschappelijke onderzoeken hebben ook aangetoond dat hoe vaker mensen een dieet hebben gedaan, hoe meer overgewicht ze uiteindelijk krijgen.

Krachttraining kan jojo-en voorkomen

Doordat krachttraining in combinatie met genoeg eiwitten vetvrije massa opbouwt, zal het lichaam geen noodzaak zien in vetvrije massa terug te claimen. Er valt namelijk niks te claimen, want er is geen vetvrije massa verloren gegaan. Er is misschien zelfs iets bijgekomen, wat tot een strakker fitter lichaam leidt.



Vraag

Allemaal leuk en aardig dat ik met krachttraining vetvrije massa opbouw, maar het is niet de bedoeling dat ik de Hulk wordt ofzo. Ik ga er toch niet uitzien als een één of andere bodybuilder als ik op deze manier leef?

Antwoord

Om heel veel vetvrije massa te creëren om uiteindelijk een bodybuilder te worden, moet je veel eten en veel intensieve trainingen volgen. Een aantal keren per week naar de sportschool gaan en goed op je eten letten is niet te vergelijken met een topatleet die dagenlang in de sportschool traint en gigantische hoeveelheden eten naar binnen werkt om zijn lichaam te laten groeien. Dat laatste is topsport en dat vereist een hele andere voedings- en trainingsstrategie.

Het moge duidelijk zijn dat krachttraining onontbeerlijk is in een gezonde levensstijl. Door zijn diversiteit en vele gezondheidsvoordelen vindt FitBewust krachttraining zelfs de belangrijkste training van allemaal!

Hoofdstuk 10: Sport en voeding

Sport en Voeding is heel nauw met elkaar verweven. In wedstrijden kan voeding de doorslag geven of iemand wint of verliest. Voor veel wedstrijdssporters zijn koolhydraten de aangewezen energieleveranciers.

Hoeveel uur van te voren moet je eten?

De algemene richtlijn is tussen de 2 en 4 uur voor de training of wedstrijd. Zo heeft het lichaam de nodige tijd om het voedsel te verteren en de energie in zich op te nemen. Deze energie kan vervolgens optimaal gebruikt worden voor de prestatie die je neer gaat zetten.

5 redenen om 2-4 uur voor het sporten te eten

1: Om de training te kunnen voltooien. Met een lege maag beschikt het lichaam niet over voldoende energie en kan je licht in het hoofd en beverig worden door de lage bloedsuikerspiegel. Dit gaat ook ten koste van concentratievermogen en kan flauwvallen als gevolg hebben.

2: Om de training langer vol te kunnen houden. Met voldoende energie in je spieren (glycogeen) en een stabiele bloedsuikerspiegel kun je harder en langer trainen.

3: Voor de VETVERBRANDING. Je kan namelijk intensiever trainen. Op een lege maag met een lage bloedsuikerspiegel gaat de intensiteit automatisch naar beneden, wat ten koste gaat van vetverbranding. Daarnaast loop je het risico om spieren te verbranden als je toch intensief doortraint. (wilskracht)

4: Hoge trainingsintensiteit kan langer worden volgehouden, wat ook weer goed is voor de algehele energieverbranding.

5: Om de motivatie hoog te houden. Een te laag energiepeil gaat ten koste van de concentratie. Je traint minder fijn en raakt gedemotiveerd. Niet goed!

Eten tijdens sporten

Als je niet meer dan 60 minuten sport, is eten tijdens het sporten niet nodig. Een goed gevoed en getraind lichaam kan 90 minuten draaien op zijn energievoorraad. Voor trainingen langer dan 60 minuten is het verstandig iets van koolhydraten te eten. Denk aan een banaan, Evergreen biscuit of ontbijtkoek.

Is je doel afvallen, wees dan gematigd met de koolhydraat inname tijdens het sporten en verlaag je intensiteit in het tweede uur. Zo geef je het lichaam de mogelijkheid vetten te verbranden.

Doe je aan intensieve krachttraining, dan is 45 minuten trainen optimaal. Daarna kun je nog wel een cardiotraining doen als je dat wilt. Na een pittige krachttrainingssessie is een eiwitshake een snelle en gemakkelijke manier om de spieren te laten herstellen. Aangeraden schakes hiervoor zijn Isolaten en Hydrolesaten.

Drinken tijdens het sporten

Drinken tijdens sporten is héél belangrijk! Tijdens de activiteit transpireren we om zo niet oververhit te geraken. Dit kan wel 500 ml vocht zijn in 30 minuten! Als we dit vochttekort niet opvangen, stijgt de lichaamstemperatuur en wordt de intensiteit van de training - en dus je calorieverbranding - automatisch verlaagd.

Tijdens intensieve trainingen dien je 600-800 ml vocht tot je te nemen voor optimale trainingen.

Eten en drinken ná het sporten: 5 tips

- 1: Vul het vochttekort terug aan
- 2: Tijdens het sporten zweet je en verlies je mineraal zouten. Vul ook deze aan. Met name in sportdranken zit voldoende natrium hiervoor.
- 3: Vul binnen 2 uur de koolhydraatvoorraad weer aan. Koolhydraten worden binnen de eerste 2 uur na het sporten anderhalf keer zo snel omgezet tot glycogeen. NB: Houdt rekening met je overige activiteiten voor de rest van de dag!
- 4: Neem minstens net zoveel eiwitten als koolhydraten tot je voor spierherstel en supercompensatie.
- 5: Als je intensief sport, komen vrije radicalen vrij, oftewel ziekmakers. Met antioxidanten kun je deze vrije radicalen aanpakken. Je vindt deze in fruit, groente, volle granen en peulvruchten.

Vraag

Zijn sportdranken nu wel of niet goed?

Antwoord

Voorals je intensief sport, hebben sportdranken een gunstig effect op je prestaties en herstel. Ze vullen je zoutmineralen aan (elektrolyten), en bevatten snel opneembare koolhydraten om zo je energie-level op peil te houden. Is echter je doel afvallen, dan raad ik het af om deze suikerrijke dranken te nemen na het sporten. Houdt het dan bij water en neem na bijvoorbeeld krachttraining een eiwit-shake. Daar zitten doorgaans genoeg koolhydraten in voor herstel. Ook als je na het sporten niet actief meer gaat zijn, is een sportdrank eigenlijk teveel van het goede.



Hoofdstuk 11: Hulp nodig?

Je hebt nu al aardig wat kennis vergaard over beweging, voeding en wat dit allemaal met je lichaam doet. Dat is een goede eerste stap, maar het gaat uiteindelijk om wat je doet.

Belangrijk is dat je jezelf bewust wordt van je leefpatroon: je lichaamsbeweging en voeding, want deze gaan samen hand in hand. Heb je bijvoorbeeld een chilldag, dan weet je dat je niet veel energie nodig gaat hebben. Pas je calorie-inname daar ook op aan.

Ben je s 'middags jezelf te buiten gegaan aan iets lekkers wat heel calorierijk is? Of heel koolhydraatrijk of heel erg vet? Hou daar dan rekening mee bij je avondeten. Weet wat je al eerder op de dag naar binnen heb gewerkt, en pas daar je avondeten op aan. Bijvoorbeeld: Ik heb 's middags chips gegeten. Dan neem ik s' avonds geen koolhydraten en beperk ik mijn vetinname.

Pas op met vruchtensap!

Vruchtensappen, frisdranken en chocomel zijn zeer calorierijke producten die de hersenen vaak niet registreren als voeding. Hierdoor kunnen deze dranken je heel snel en ongemerkt een energieoverschot geven waar je U tegen zegt! Mocht je frisdrank te lekker vinden, dan raad ik persoonlijk de light varianten (0-2 kcal per 100 ml) aan. Let daarbij wel op dat light-frisdranken net zo schadelijk zijn voor het gebit als gewone friksdranken. Ben je bang voor zoetstoffen, dan raad ik je aan alleen water, (groene) thee en koffie te drinken (zonder suiker).

Sporten en bewegen

Beweging is echt heel erg belangrijk. Een bekend Engels gezegde is: "Use it or lose it." En dat gaat voor de volle 100 procent op voor je spieren. Daarom is het belangrijk om minimaal twee keer per week aan een vorm van krachttraining te doen.

Verder is het belangrijk elke dag 30 minuten recreatief te bewegen. Denk hierbij aan een wandeling (de hond uitlaten) of een stukje fietsen. Een wandeling tijdens je pauze op werk, is helemaal geen gek idee dus.

Wil je je conditie op peil houden, dan raad ik je aan 2x per week een cardio training van minimaal 20-30 minuten te volbrengen. Denk hierbij aan hardlopen of fietsen. Een uurtje spinning in een groepsles kan natuurlijk ook.

Supplementen

Voedingssupplementen kunnen een zeer goede aanvulling zijn op je voedingspatroon en geven een extra boost op het gebied van vitamines, mineralen en spoorelementen. FitBewust raadt de volgende supplementen aan.

- Goede multivitamine: voor algehele weerstand en gezondheid
- Omega 3 (capsules of olie): voor hen die te weinig vette vis eten
- Magnesium Citraat of Tauraat: kan helpen bij spierherstel
- Vitamine D: Omdat we in Nederland te weinig vitamine D aan kunnen maken vanwege het klimaat. (Vitamine D maken we zelf aan door in de zon te zijn)

Heb je vragen of wil je persoonlijk advies, neem dan contact op via www.fitbewust.nl/contact

Extra diensten

Mocht het toch allemaal lastig zijn en wil je graag extra persoonlijke coaching, dan kun je natuurlijk bij mij terecht hiervoor. Dit kan in de vorm van Leefstijlcoaching eventueel aangevuld met Personal Training. Neem hiervoor contact met mij op via www.fitbewust.nl.

Maar bellen mag ook: 06 123 29 444.

Fittergy Sportvasten

Een andere interessante vervolgoptie is Sportvasten. Sportvasten is een methode waarbij veel visceraal (buik)vet verbrand wordt. Wil Sportvasten bij je aanslaan, dan zul je wel een goede basisconditie moeten hebben en helpt het als je al gezond leeft. Met mijn adviezen in dit boek, ga je er zeker geschikt voor zijn, en anders kunnen we er altijd nog via Personal Training en coaching daar naar toe werken.



Nawoord

Ik hoop dat je veel geleerd hebt van dit boekje en dat het je helpt om gezonder, slanker en fitter te worden. Voor meer informatie kun je altijd terecht op de website www.fitbewust.nl. Via een contactformulier kun je direct met mij in contact komen mocht je nog meer vragen hebben of van mijn diensten als Leefstijlcoach en/of Personal Trainer gebruik willen maken.

FitBewust zit ook op Facebook, dus als je meer wilt weten, volg mij dan op:
www.facebook.com/fitbewust.nl

Ook via Facebook kun je contact opnemen met me.

Graag verneem ik ook feedback van je omtrent dit boekwerk. Was het duidelijk genoeg omschreven? Stonden er dingen in die je nog niet wist? Was het leuk om te lezen? Dat soort dingen. Dus laat nadat je het boek doorgelezen hebt, vooral weten wat je er van vond!

Veel succes met het opbouwen van een gezonde fitte levensstijl! En denk er om: zonder toewijding en offers wordt er niets bereikt. En je staat niet alleen!

Gerard Sombroek
Healthcoach en Personal Trainer

