



# Body2Coach

## E-Book

*“10 stappen om te beginnen met afslanken”*

**Auteur:** Freek Verbeet

**Versie:** 1.0



**Facebook:** [Body2Coach](https://www.facebook.com/Body2Coach)



**Instagram:** [body2coach-freek-verbeet](https://www.instagram.com/body2coach-freek-verbeet)

## Inleiding

Dit E-book is geschreven, zodat jij volledig aan de slag kunt gaan met afslanken. In veel situaties wordt afslanken weergegeven als volgt:

- Je volgt een eetschema
- Je sport wat meer
- Je ziet resultaat op de weegschaal (of niet...)

Dit is een versimpelde weergave van afslanken, omdat dit een oppervlakkige benadering is. Afslanken heeft te maken met persoonlijke ontwikkeling, zoals: zelfstandigheid vergroten. Dit wordt ook wel “meer autonoom” genoemd.

Je komt geregeld tegen dat in je leven leefpatronen veranderen. Je krijgt een andere baan, nieuwe geliefde, gaat trouwen, krijgt ontslag, enzovoort. Alle veranderingen hebben invloed op jouw eetgedrag.

In dit E-book zul je verschillende stappen volgen om aan de slag te gaan met afslanken. **Als ex-obees weet ik hoe het is om bepaalde keuzes te maken!**

Heel veel succes gewenst!

**Let op:** afslanken kost meer tijd dan je denkt. Verwacht niet alles gedaan te hebben in twee maanden!



## Stap 1. Ontdek je persoonlijke valkuilen

Wat heeft je altijd tegengehouden om je afslankdoel te bereiken? Zo kun je te snel willen afvallen per week. Als je dan niet je resultaat haalt die je wil bereiken, dan zul je minder gemotiveerd zijn.

Door de maatschappij wordt er veel van je verwacht, waardoor je zulke eisen aan jezelf stelt. Als je niet presteert, dan ben je niets waard. Laat dat nu ver van de waarheid zijn.

Of val je misschien elke keer terug in oude gewoontes? Als je weet wat je valkuilen zijn, dan kan je het ook oplossen. Mocht dit niet lukken, dan weet je ons altijd te vinden!

## Stap 2. Waar zitten je ongezonde eetgewoontes?

Het hebben over het verschil van een volkoren boterham of witte boterham heeft geen zin als je wil afslanken. Dit zegt meer over de gezondheid, dan afslanken (zie stap 3).

Wat wel zin heeft is het ontdekken van ongezonde eetgewoontes. Zie hieronder een aantal voorbeelden van ongezonde eetgewoontes:

- Twee keer een avondmaaltijd opscheppen op een avond
- Een grote friet bestellen in plaats van een klein frietje
- Je drinkt calorieën door suikerhoudende frisdrank, sapjes, luxe koffies, enz.
- Je eet volle varianten van kwark en yoghurt
- Je kiest vaak voor varkensvlees in plaats van rund, (wit)vis, kip
- Je vervangt je vleesmaaltijden altijd met veel noten, olie en eventueel kaas (vegetarisch eetpatroon)
- Een flinke scheut olie- of botergebruik bij het koken

Een veganistische of vegetarische maaltijd is wel vaker nodig per week om het vleesgebruik per dag omlaag te halen. Het nadeel is wel dat vlees door andere calorierijke voedingsmiddelen wordt vervangen. Dan kan je wel “gezond” eten, maar kom je alsnog aan in lichaamsgewicht.

## Stap 3. Afslanken en gezondheid zijn niet hetzelfde

Tegenwoordig hoor je partijen roepen dat je gezond moet eten om af te slanken. Dat is één krat vol met stront. Waarom? Een onderscheid in “gezond” en “on gezond” is gemaakt om een makkelijk beeld te geven over voedingsmiddelen. Het beeld over voeding moet makkelijk worden gemaakt om het begrijpelijk voor jou te maken.

Gezond = voedzaam  
On gezond = niet-voedzaam

Het onderscheid in “gezondheid” en “afslanken” zit in het volgende:

### **Gezondheid (alles wat niet met calorieën te maken heeft)**

- Het verbeteren van je stoelgang door meer vezels te eten/drinken
- Je mondgezondheid aanpakken door minder suikergebruik
- Je energiekeker voelen door voldoende koolhydraten per dag
- Je herstelstoffen binnen krijgen door de richtlijnen van eiwit aan te houden
- Je eet voldoende vetten om je hormoonontwikkeling op peil te houden

### **Afslanken (alles wat wel met calorieën te maken heeft)**

- Je eet minder kilocalorieën dan dat je gebruikt (energiebalans)

Deze bovenstaande opsomming zegt alles: afslanken is helemaal niet lastig op papier. Het leven maakt het lastig om de energiebalans in jouw voordeel te zetten!

## **Stap 4. Welke motivatie heb jij?**

Iedereen denkt dat je vanuit binnenuit gemotiveerd moet zijn om te kunnen werken aan je afslankdoel. Dat is flauwekul. Wie vindt het nu leuk om bewust minder kilocalorieën te eten en dan vervolgens vermoeid te worden? Wij denken dat alleen extreem serieuze professionals dat leuk vinden. Een soort experiment die je vaak ook in diezelfde doelgroep ziet gebeuren of op Instagram bij de fitboys en -chicks. Hieronder een deel van de zelfdeterminatietheorie uitgelegd:

### **Intrinsieke motivatie (binnenuit)**

Vanuit binnenuit gemotiveerd en je vindt het leuk

### **Geïntegreerde regulatie (extern/buitenaf)**

De motivatie past binnen je normen en waarden. Het zit in je gedragspatroon. Dus als je vindt dat minder lichaamsgewicht hoort bij je levensstijl, kan dit in je gedragspatroon komen.

### **Geïdentificeerde regulatie (extern/buitenaf)**

Je herkent je in het probleem en probeert aan de slag te gaan met je afslankdoel. Je bent bijvoorbeeld 10 kilogram te zwaar en je merkt dat traplopen vermoeiend is. Vervolgens hoor je dat extra lichaamsgewicht traplopen zwaarder maakt. Daar herken je je in en je wil dat dit voortaan makkelijker gaat.

### **Geïntrojecteerde regulatie (extern/buitenaf)**

Je bent niet door normen en waarden gemotiveerd, maar door schaamte en schuldgevoel. Iemand heeft aangegeven dat je te dik bent en dat je maar eens moet afvallen. Dan ga je voor iemand anders afslanken, omdat je schuld/schaamte voelt. Dit kan moordend zijn voor je langdurige motivatie!

### **Externe regulatie (extern/buitenaf)**

Je bent altijd te laat op werk, maar op één dag zegt de baas tegen je: “als je nog één keer te

laat bent, dan ben je ontslagen”. Waarop jij vervolgens de volgende tijd weer netjes op tijd op werk verschijnt. Dit kan een sterke motivatievorm zijn voor op de korte termijn. Op langdurige termijn zul je niet zelf hebben ingezien dat te laat komen ook invloed heeft op bijvoorbeeld je collega’s. Zij vinden dit niet kunnen als je in een team werkt. Dat kan invloed hebben op jouw indruk van professionaliteit.

### **A-motivatie**

Hier kun je kort en krachtig over zijn: je bent niet gemotiveerd.

Ontdek dus je eigen motivatie-/regulatievorm en laat de omgeving met rust. Hoe meer je naar “geïntegreerde regulatie” toewerkt, hoe zelfstandiger/autonoom je wordt. Dat is de reden waarom Body2Coach cliënten zelfstandig maakt in voeding, beweging en afslanken.

Zelfstandigheid blijkt goed te werken om gezond gedrag vol te houden.

## **Stap 5. Nu pas bekijk je wat je nodig hebt aan kilocalorieën**

Moet je nagaan hoeveel stappen je eerst moet nemen om dan pas te kijken naar je energie-inname (kilocalorieën)\* en energiegebruik (kilocalorieën).

**Afvallen** = je neemt minder kilocalorieën in dan dat je gebruikt

**Aankomen** = je neemt meer kilocalorieën in dan dat je gebruikt

Tegenwoordig heb je telefoonapplicaties om je te helpen met een schatting. Zo weet je wat je nodig hebt aan kilocalorieën met jouw levenswijze. Waar moet je op letten? Zie hiervoor stap 6.

*Tip voor telefoonapplicatie: FOOD-app*

*\*Energie-inname is alles wat je eet of drinkt.*



## **Stap 6. Wat beïnvloedt mijn caloriegebruik?**

Je caloriegebruik wordt bepaald door meerdere elementen, namelijk:

- Thermogenese voeding
- Beweging
- Sport
- Basaal metabolisme
- Verhouding spier-/vetmassa

### **Thermogenese voeding**

In het kort: de warmte die in energie vrijkomt bij het verteren van voedsel. Zo heeft eiwit meer thermogenese dan bijvoorbeeld vet, zoals wordt beweerd. Dit is echter een klein puzzelstuk in een groot verhaal.

Verder wordt hier niet op de thermogenese ingegaan.

## Beweging\*

Je kunt dagelijks veel bewegen door te wandelen, te fietsen en vaker de trap te nemen. Al deze voorbeelden zorgen ervoor dat je meer kilocalorieën gebruikt op een dag. Zo gebruik je minder kilocalorieën als je een zittend beroep hebt dan wanneer je de hele dag sjouwt en loopt in de bouw.

*\*Voorkom overschatting: beweging wordt ongeveer met 20% overschat!*

## Sport

Als je drie keer sport per week, dan is dit gemiddeld drie uur per week. Dat is bijna niets als je het vergelijkt met het aantal uur dat er in een week zit. Zie maar:

- Slaap: 8 uur
- Wakker: 16 uur
- 7 dagen x 16 uur = 112 uur
- $(3 \text{ uur} / 112 \text{ uur}) \times 100\% = 2,7\% \text{ per week}$

Je sport niet om af te slanken, maar je sport voor je gezondheid. Je ontwikkelt je spierkracht, verbetert je uithoudingsvermogen, coördinatie en/of lenigheid. Als je sportiever bent, dan is een trap ook minder een uitdaging. Sport heeft wel een invloed op hoeveel je beweegt op de dag. Dit kan positief of negatief zijn:

- A. Je hebt gesport en vervolgens zit je de hele avond, omdat je vindt dat je het verdient
- B. Je hebt gesport en vervolgens ga je de was vouwen, stukje wandelen en dan even zitten

Situatie B heeft de voorkeur, maar als mens kiezen wij steeds sneller voor situatie A. Gemakzucht en luiheid blijkt een stevige vijand te zijn van je afslankdoel.

## Basaal metabolisme

Het woord “metabolisme” is een duur woord voor vertering. Daarnaast is “basaal” in deze context: “belangrijke functies”. Dus de belangrijke functies van je vertering moeten worden ondersteund door kilocalorieën. Je lichaam heeft kilocalorieën nodig om te doen wat hij moet doen!

Het basaal metabolisme wordt ook wel berekend via een Basal Metabolic Rate, of te wel: “BMR”. Hier vind je verschillende rekenmachines voor, maar hier een makkelijk voorbeeld:

- [Basal Metabolic Rate rekenmachine](#)

## Verhouding spier-/vetmassa

Als je regelmatig per week aan krachttraining doet, dan gebruik je meer kilocalorieën in rust. Dat is een voordeel van krachttraining en de spierontwikkeling. Een spier dat groter en actief is, gebruikt 13 kilocalorieën per kilogram per 24 uur. Vetmassa daarentegen maar 4 kilocalorieën per kilogram per 24 uur.

5 kilogram spiermassa = 65 kilocalorieën per 24 uur

5 kilogram vet = 20 kilocalorieën per 24 uur

Een fout is snel gemaakt wanneer je denkt dat spiermassa hetzelfde is als vetvrije massa. Met vetvrije massa worden ook organen en botten meegerekend. Juist je organen gebruiken redelijk wat om te doen wat ze moeten doen, namelijk: 22,93 kilocalorieën per kilogram per 24 uur!

## Stap 7. Bereid je omgeving voor op jouw afslankdoel

Veel cliënten denken dat ze het alleen moeten doen als ze gaan afslanken. De mensen in je omgeving kunnen je ook stimuleren om door te zetten. Een extra ondersteuning vanuit je partner kan soms ook helpen om minder avonden te snoepen. Vraag aan je naasten om minder lekkernijen in huis te halen en vraag ze mee te denken waar nodig. Je leeft tenslotte samen en aan elkaar denken is noodzakelijk.

Een aantal reacties van partners die iets minder mee willen denken:

*“Ja, maar ik ben niet bezig met afvallen. Waarom zou ik dat doen?”*

Ten eerste, omdat het je partner is. Hij/zij wil graag meer aan zichzelf werken, waardoor hij/zij zich prettiger voelt. Je wil dat je partner trots op zichzelf kan zijn, toch?

Ten tweede, kun jij meer eten van dezelfde maaltijd als je bang bent om af te vallen.

*“Het kost mij dan ook energie! Ik ben veel te druk”*

Deze horen wij gelukkig niet veel, maar het is een egoïstische instelling. Een druk leven hebben de meeste mensen, maar tijd vrijmaken voor je partner is belangrijk voor je relatie. Ook al heeft je partner vaker een (hype) dieet gevolgd en is het mislukt. Help hem/haar met dit afslankdoel via dit E-book.

## Stap 8. Leg de lat niet te hoog

Een veelvoorkomend probleem is dat je de lat te hoog legt. Dat is gevaarlijk voor je motivatie. Als je onrealistische doelen maakt, dan zul je steeds tegen een muur aanlopen. Deze muur zal je motivatie langzaam afbreken, omdat je niet succesvol bent. Je denkt dat je niets goed kunt doen met afslanken en uit wanhoop volg je nog meer hype diëten. Allemaal met een negatief gevolg.

Een haalbare lat is 1% per kilogram lichaamsgewicht per week verliezen. Dus als je 100 kilogram weegt, dan is je doel: één kilogram per week verliezen. Als wij deze waarde bij cliënten noemen, dan zie je iedereen voor dat getal gaan. Als het resultaat eronder zit, dan zijn ze niet tevreden. Het is bijna onmogelijk om precies elke week één kilogram per week te verliezen, omdat er veel elementen meespelen in die gewichtsweging:

- Hoeveelheid kilogram voedsel/drinken per dag
- 's Ochtends of 's avonds gemeten? Dit kan 0,8 tot 1,5 kilogram verschillen
- Meer koolhydraten gehad? Hierdoor neemt de vochtopname toe

- Net gesport? Dat heeft invloed op je lichaamsgewicht
- Gebruik je medicatie? Dit kan soms wat vocht toe laten nemen
- Ben je in je menstruatie als vrouw? Dit kan veel verschil maken!
- Minder bewogen die week? Heeft ook invloed op je gewichtsmeting

Dit zijn een aantal voorbeelden die van invloed zijn op je lichaamsgewicht. Wat kan jij eraan doen als je in je menstruatie zit of medicatie moet gebruiken? Leer omgaan met dit soort situaties en je kijkt een stuk rustiger naar je lichaamsgewicht. Niemand (!! ) eet elke week precies hetzelfde!

## Stap 9. Beweeg regelmatig

Zoals je in stap 6 hebt geleerd is beweging het grootste deel van je dag. Neem eens de tijd om een planning te maken om wat vaker te gaan wandelen. Hierdoor neemt je dagelijkse energiegebruik toe! De kans dat je dan richting je afslankdoel gaat is vele malen groter.

Wees daarnaast eerlijk naar jezelf over je beweging. In bijvoorbeeld de thuiszorg zien wij geregeld mensen die hun beweging overschatten. Je bent mentaal bezig met het verzorgen van cliënten en het in- en uitstappen vanuit je auto lijkt lichamelijk veel werk. Wij hebben veel cliënten uit de thuiszorg mogen helpen met het erkennen van minder beweging op de dag. Dit hielp met hun afslankdoel. Je kunt ook in de zorgbranche lichamelijk meer werken op bepaalde afdelingen. Hier kun je de hele dag rondlopen en patiënten in bedwang moeten houden. Dit kost je lichaam natuurlijk meer kilocalorieën.

Wij, van Body2Coach, moeten geregeld 200 – 400 kilocalorieën minder neerzetten in de telefoonapplicatie. Dat geeft al aan dat mensen zich (onbewust) overschatten.

## Stap 10. Verhoog je eiwitten per dag

Op het Internet wordt wel eens vermeld dat wij Nederlanders voldoende eiwitten binnenkrijgen. Dat is voor het onderhoud van je lichaam correct. Alleen, voor je afslankdoel moet je meer binnenkrijgen dan standaard onderhoud. Wij gebruiken deze richtlijnen als volgt:

- Onderhoud = 0,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag
- Afslanken = 1,0 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag
- Kracht = 1,5 – 1,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag

In stap 6 werd thermogenese kort behandeld. Dat was de warmte in energie die vrijkwam met de vertering van voedingsstoffen. De thermogenese van eiwit is hoog en daar kun je goed gebruik van maken. De meeste onderzoeken geven aan 10% van je totale kilocalorieën per dag. Hier maak je ook snel een overschatting in, waardoor je beter rekening kunt houden met maximaal 100 – 150 kilocalorieën per dag.

*Tip: zie dit als een ondersteunend puzzelstukje en niet als de heilige graal die alles oplost*



## Bedankt voor het lezen en blijf ons in de gaten houden!

Wij zullen zo spoedig mogelijk nog een e-book online plaatsen waarin nog meer informatie staat over overgewicht tegengaan!

Vergeet ons dus niet te volgen via Facebook of Instagram:

**Facebook:** [Body2Coach](#)

**Instagram:** [body2coach-freek-verbeet](#)

*Met vriendelijke groet,*

*Freek Verbeet*

*Body2Coach*

*[info@body2coach.nl](mailto:info@body2coach.nl)*

*Apeldoorn*

