

## Welkom bij **Leeflang.pt**

Wat goed! dat jij, de eerste stap hebt genomen.

Wetenschappelijk is het aangetoond, dat je door je maaltijden/voedingsopname te verdelen over 5/6 maaltijden/eetmomenten per dag, je energiebalans stabiel blijft en je makkelijker vet verbrandt.

3 solide maaltijden: ontbijt, lunch en diner.  
Tussen de maaltijden door 3 a 4 tussendoortjes

Kies iets gezonds uit de schijf van 5 a 6 tussendoortje.  
Eet je minder maaltijden per dag en er ontstaat vergrote kans om gewicht aan te trekken.  
Zorg ervoor dat je **ALTIJD** ontbijt

Effectief sporten, eet dan 2 a 3 uur van tevoren een maaltijd met voldoende “trage suikers”  
(Pasta, rijst, bruin brood of aardappelen).

Zorg 1 1/2 uur voor de doordeweekse training voor een kleine versnapering, een klein bodempje (boterham of fruit)

In je slaap verbrand je ook, dat heet rustmetabolisme. “Eventueel” mag je ook voor het slapengaan je tussendoortje 4 (portie proteïnen zoals bv kipfilet).

Probeer 1a 2 keer per week vis uit te kiezen. Vis bevat belangrijke vetten



**Leeflang.PT**

## **Vochthuishouding**

Voldoende vocht voor de training spreekt voor zich. Dorst tijdens de training is een teken dat je eigenlijk te weinig hebt gedronken. Een paar

kleine slokjes water of hypotone/isotone sportdrink tijdens de training mag natuurlijk altijd.

Na de training komt het lichaam in een anabolische fase, ook wel het anabolische window genoemd, dit duurt max. 30 minuten.

Een pakje chocomelk of fruit drink yoghurt na de training is gewenst, deze bevatten namelijk eiwitten, proteïnen, calcium en koolhydraten. Dit bevordert en stimuleert het spierstelsel en de spieropbouw.

## **Goede voeding**

Gezonde voeding bevat bouwstoffen zoals eiwitten, koolhydraten, mineralen en vetten

Energie haal je uit groenten en fruit (kracht)

Net als met sporten zorg je door goede voeding voor jezelf

Door gezonde voeding

- Zit je lekker in je vel
- Vrolijk
- Herstel je sneller van blessures
- Gezonder uiterlijk (healthy look)
- Positiever
- Fysiek en mentaal sterker
- Prestaties
- Concentratie
- Zelfvertrouwen

Heb je ooit een boze banaan gezien ?

Nep foute voeding

De meeste ziekten/infecties komen voort uit slechte voeding. Slechte voeding bevat kleurstoffen en chemische smaakmakers en een tekort van de benodigde bouwstoffen

## Ongezonde Voeding

- Maag- en darmklachten
- Eet geen poedervoedsel
- Vermijd zoveel mogelijk kant en klare maaltijden
- Uitputtingsverschijnselen
- Slecht voor je tanden en tandvlees (tandbederf)
- Supplementen en tabletten zijn puur geld trekkerij, je kunt alles uit gezonde voeding halen



## WIST JE DAT

- Dat je 10/15 keer iets moet proeven voor je aan een nieuwe smaak went
- De buitenpaden in de supermarkten zijn vaak het gezondst en de binnenpaden vaak ongezond
- Voeding is persoonlijk
- Groente uit een blik of pot net zo gezond is als verse groente
- Het fastfood eten van de Mac Donalds niet beschimmeld
- Halvarine op je brood vitamine A en D bevat
- Zonder gezonde voeding (bouwstenen) is een topprestatie niet mogelijk
- Er in mayonaise veel meer calorieën zitten dan in fritessaus of tomatenketchup
- Kauwgum kauwen geeft je hersenen een signaal (seintje) dat er eten in aantocht is hierdoor gaat je maag werken en dit geeft een hongergevoel. Kauwgum kan ook laxeren werken.
- Bruin (volkoren) brood/pasta vult meer dan wit
- Topsporters doen niet aan lijnen en diëten. Hierdoor zou je zelfs niet alle voedingsstoffen binnenkrijgen. Vaak veroorzaakt dit een “jojo-effect”.



### **TIPS:**

- \* Eet zo dicht mogelijk bij de natuur
- \* Maak van je eten geen obsessie
- \* Meerdere kleuren in een maaltijd ziet er leuk en lekker uit
- \* Geef jezelf elke keer een compliment of schouderklopje als je gezonde kleuren eet.
- \* Laat je niet misleiden door reclame/spaaracties
- \* Eet fruit in alle kleuren van de regenboog
- \* Je kan nooit teveel groenten eten
- \* Probeer geen nieuwe voeding voor trainingen
- \* Probeer Pasta's en sauzen zelf te maken
- \* Luister naar wat je lichaam vraagt: zoet, zout en/of hartig
- \* Van groente en fruit wordt je niet dik
- \* Als je toch snoept, neem dan een kleine zakje chips of een halve reep (150ckal) per dag
- \* Koop rauwe noten in plaats van gebakken
- \* Werk elke hap rustig naar binnen. Eet langzaam! Het duurt +/- 20 minuten, voor je hersenen een signaal geven voor een "vol" gevoel. Te snel vol schransen heeft een averechts effect.



### **Kraanwater is prima!**

Om een goede optimale prestatie te kunnen leveren is een goede waterbalans belangrijk

Drink 1,5/2,0 liter water per dag, zeker op trainingsdagen

Als je dorst heb draai desnoods je dop van je bidon af en drink grote slokken, kleine slokjes door de dag werken averechts.

Een bidon is gemaakt voor water. Stop geen zoete ongezonde dranken in je bidon.

Wil je toch wat smaak...

Doe dan 10% aanmaaklimo in je bidon of een stukje fruit, munt of een beetje honing. Heb je gelijk weer vitamines binnen.

Houd je bidon schoon en droog, spoel om met warmwater en een drup afwasmiddel of stop hem in de vaatwasser.

Laat geen water achter in je bidon!

Houd je bidon op warme dagen uit de zon.

Een bidon heeft geen houdbaarheidsdatum. Smaakt ie naar plastic of is ie verkleurt schaf dan een nieuwe aan.

Kooptip: Een BPA vrije bidon of ee RVS bidon, merken als Retap, Dopper, Loooqs

Ook kun je er een met infuser of fruitfilter aanschaffen.



**Leeflang.PT**

### **Suikerverslaving**

Als je elke dag snoept of een reep eet en/of drink je dagelijks frisdrank dan ben je waarschijnlijk verslaafd aan suiker.

De combinatie van suikers en vetten maakt dik. Dit is ook de reden waarom fastfoodketens hamburgers met frisdrank verkopen. Als je een keer per week snackt heeft dit geen ongunstig effect, maar absoluut niet vaker. Zie dit als een beloning van je inspanning dit houdt je gemotiveerd en hoef je je ook niet schuldig te voelen.

As sporter heb je een goed metabolisme waardoor je lichaam een patatje of een fastfoodmaaltijd snel verbrand. Als je zelf frituurt gebruik dan vloeibaar vet. Frituren levert veel calorieën. Ook kun je "verantwoord" snacks bv Febo of Subway, of het kies bewust logo in de Supermarkt.

2 liter frisdrank kan wel 1600 kcal bevatten, dit zijn 84 theelepels suiker.

Ook vruchtensappen en energy dranken zitten bomvol suikers

## Thuis

- Kook met vloeibaar, bak braadvet zachte margarine of olie (onverzadigd vet). Verzadigd vet is het verkeerde vet.
- Eet ook bij kant en klare maaltijden een salade of een rauwkost
- Pak uit je goed gevulde fruitschaal fruit en combineer. Maak zelf smoothies
- Eet niet te veel vette snacks / fastfood / koeken
- Houd een voedingsschema of dagboek bij en schrijf op wat je per dag of per maand naar binnen werkt. Zo breng je in kaart wat je eet en of drinkt. Wees kritisch naar jezelf en kijk wat echte voeding is en wat niet. Hierdoor kan er besef ontstaan en kun je eventuele darm- en maagklachten opsporen.
- Je kunt ook zelf veel dingen op google op zoeken
  - Macronutriënten
  - Documentaires over voeding
  - Hoe / wat / waarom
  - Voedingscentrum.nl
  - Schijf van vijf



**Leeflang.PT**