JORDEN BRES

VOEDINGSPLAN

VOOR TOPSPORTRESULTATEN IN DE GYM

INHOUD

TRANSFORMATIE 3

INTRODUCTIE 4

VOEDING 6

ENERGIEBALANS 8

ENERGIEBEHOEFTE 9

MACRONUTRIENTEN 10

- DE VERDELING VAN JE MACRONUTRIENTEN 11
- VOORBEELD JAN 12
- VOORBEELD MARLOES 13

GEEN ZIN IN GEPUZZEL OF INSPIRATIE NODIG? 14

DRINKEN 15

TIPS 16

TOT SLOT 17

TRANSFORMATIE

Alle transformaties die een verandering in je lifestyle met zich meebrengen, zijn zowel een fysieke als een mentale uitdaging. Dit maakt je mindset een belangrijk punt van aandacht tijdens het proces.

Het is belangrijk dat je begrijpt dat een goede start essentieel is, waarbij jouw voedingskeuzes cruciaal zijn. Een toegewijde en positieve start leggen de basis voor blijvende resultaten.
Je levensstijl aanpassen om je lijf op een positieve manier te veranderen kost tijd.
Er is geen quick fix. Met name consistentie en slimme veranderingen in levensstijl zullen leiden tot een fantastische lichaamstransformatie.

INTRODUCTIE

WIE IS JORDEN BRES

Wie ben ik en hoe kan ik je helpen

Al jarenlang ben ik werkzaam bij TeamNL als Strength & Conditioning Coach. Ik heb begeleid / begeleid onder andere Europees, Wereld- en Olympisch kampioen turnen Epke Zonderland, Wereldkampioen judo Noël van 't End, meervoudig Europees kampioen judo Henk Grol, Europees en wereldkampioen schaatsen Jutta Leerdam, de commerciële schaatsploeg van Marianne Timmer en vele andere topsporters.

Daarnaast ben ik actief als Personal Trainer/Coach en online coach. Ik heb onder andere de modellen van Holland's Next Top Model getraind en begeleidt/begeleidde ik onder andere presentatrice Anna Nooshin, actrice Fockeline Ouwerkerk, acteur Tim Haars en Ali B en heb ik mijn eigen online Fit Men en Fit Women Project.

Verder verzorg ik clinics, seminars en presentaties voor personal trainers, bedrijfsleven, onderwijs, overheden en defensie.

Ik heb vele cursussen, opleidingen en seminars gevolgd in binnen- en buitenland. Dit op het gebied van training, voeding, hormonale huishouding etc

Door mijn jarenlange ervaring vanuit de topsport en de vele cursussen die ik gedaan heb, weet ik als geen ander hoe belangrijk voeding dus voor je lichaam en geest is. Daarom wil ik je via dit e-book over voeding ook helpen jouw topsportresultaten in de gym te behalen.

VOEDING

VOEDING SPEELT EEN ESSENTIËLE ROL VOOR LICHAAM EN GEEST.

Voeding is de energiebron van jouw lichaam.

Voeding speelt een essentiële rol voor je lichaam en geest en is de energiebron van jouw lichaam. Het is meer dan brandstof en ik geloof dan ook niet in diëten, omdat die vaak niet het gewenste en duurzame resultaat opleveren. Het is vaak moeilijk om het voor langere tijd vol te houden en velen stoppen dan ook met een dieet en vallen vervolgens weer terug in oude gewoontes.

Daarom geloof ik in het creëren van een duurzaam voedingspatroon, waarin je bewuste keuzes leert maken. Deze bewuste keuzes kun je pas maken op het moment dat je weet wat jouw lichaam nodig heeft en weet wat bepaalde producten voor consequenties hebben.

Bewuste keuzes qua voeding, in combinatie met goede krachttraining, zullen je sneller brengen tot het gewenste resultaat.

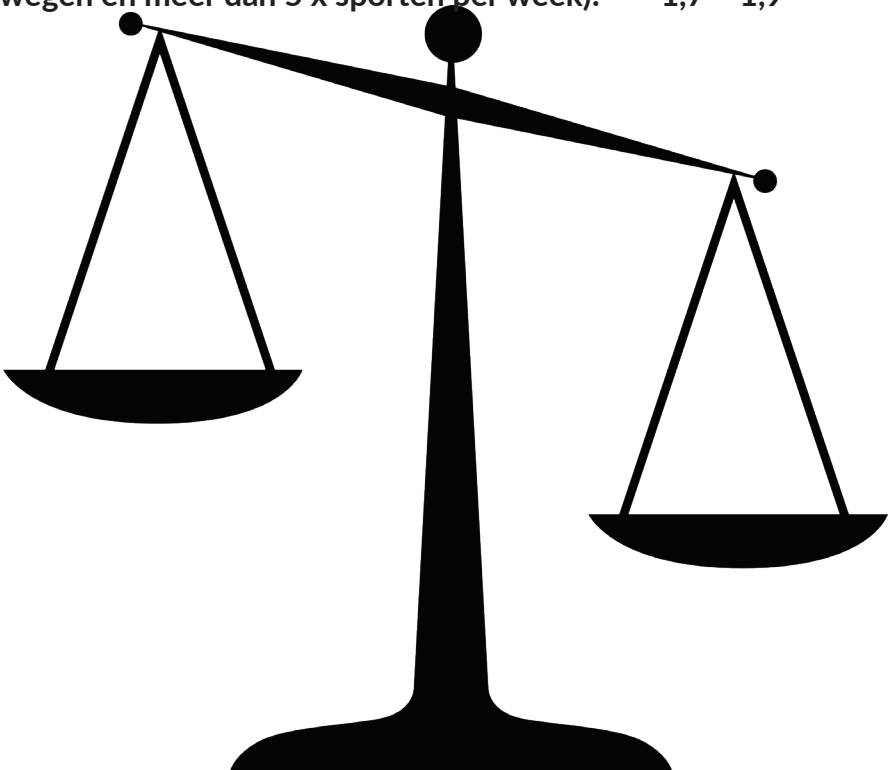
Met dit e-book ga ik je helpen om je bewust te worden van de keuzes die je gaat maken, een gezond lichaamsgewicht te bereiken en te behouden en je beter, gezonder en energieker te voelen.

ENERGIEBALANS

Als je meer energie (calorieën) verbruikt dan je binnenkrijgt, zul je afvallen. Krijg je meer energie (calorieën) binnen dan je verbruikt, kom je aan. Ook kun je eten “op onderhoudsniveau” door net zoveel energie binnen te krijgen als je verbruikt. Je valt dan niet af, maar komt ook niet aan.
Je energie is in balans.

Afhankelijk van jouw doel kun je dus een evenwichtige, negatieve (energietekort) of positieve (energiesurplus) energiebalans creëren. Jouw energiebalans is afhankelijk van verschillende factoren. Je activiteitenniveau is hier eentje van. Jij doet natuurlijk veel meer dan de hele dag op bed liggen. Daarom is het belangrijk dat je je activiteitenniveau (de hoeveelheid beweging per dag) meeneemt in de bepaling van je energiebehoefte (zie volgende pagina). Dit noemen we de PAL-waarde. PAL staat voor Physical Activity Level. Als je niet zo actief bent, gebruik je minder energie dan wanneer je wel actief bent. Heb je een zittend beroep, dan zal dit minder zijn dan bijvoorbeeld de energie die een topsporter nodig heeft.

Zittend werken / niet sporten:	**1,2**
Licht actief (zittend werken en 1-3 x per week sporten):	**1,3 – 1,4**
Gemiddeld actief (zittend werk en 3-5 x per week sporten):	**1,5 – 1,6**
Actief (veel bewegen en meer dan 5 x sporten per week):	**1,7 – 1,9**



ENERGIEBEHOEFTE

'Calorieën tellen' is voor sommigen te spastisch, maar kan wel helpen voor de bewustwording en ter indicatie. Als je een beetje weet wat bepaalde producten doen, kun je het tracken loslaten en spelen met je voedingskeuzes.
Ik ga je helpen met het berekenen van jouw caloriedoel en jouw macronutriënten (de hoeveelheid eiwitten, koolhydraten en vetten) voor jouw doel. Dit is per persoon verschillend en afhankelijk van factoren als lengte, gewicht, leeftijd en activiteitenniveau.

Voor mannen is dit:

88,362 + (13,397 x lichaamsgewicht in kg) + (4,799 x lengte in cm) – (5,677 x leeftijd)

Voor vrouwen is dit:

447,593 + (9,247 x lichaamsgewicht in kg) + (3,098 x lengte in cm) - (4,33 x leeftijd)

Uit deze formule volgt een aantal calorieën: **jouw rustmetabolisme.**

Nu vermenigvuldig je de calorieën van je rustmetabolisme met het getal dat hoort bij jouw activiteitenniveau.
Het aantal calorieën dat je nu hebt berekend, is het aantal calorieën dat je nodig hebt om niet aan te komen en ook niet af te vallen (jouw onderhoudsniveau).

WAT IS JE DOEL?

Is jouw **doel afvallen?**	Verminder dan je onderhoudsniveau met 15-25 %.
Wil je **aankomen in spiermassa?**	Verhoog dan je onderhoudsniveau met 10-20 %.

MACRO-NUTRIËNTEN

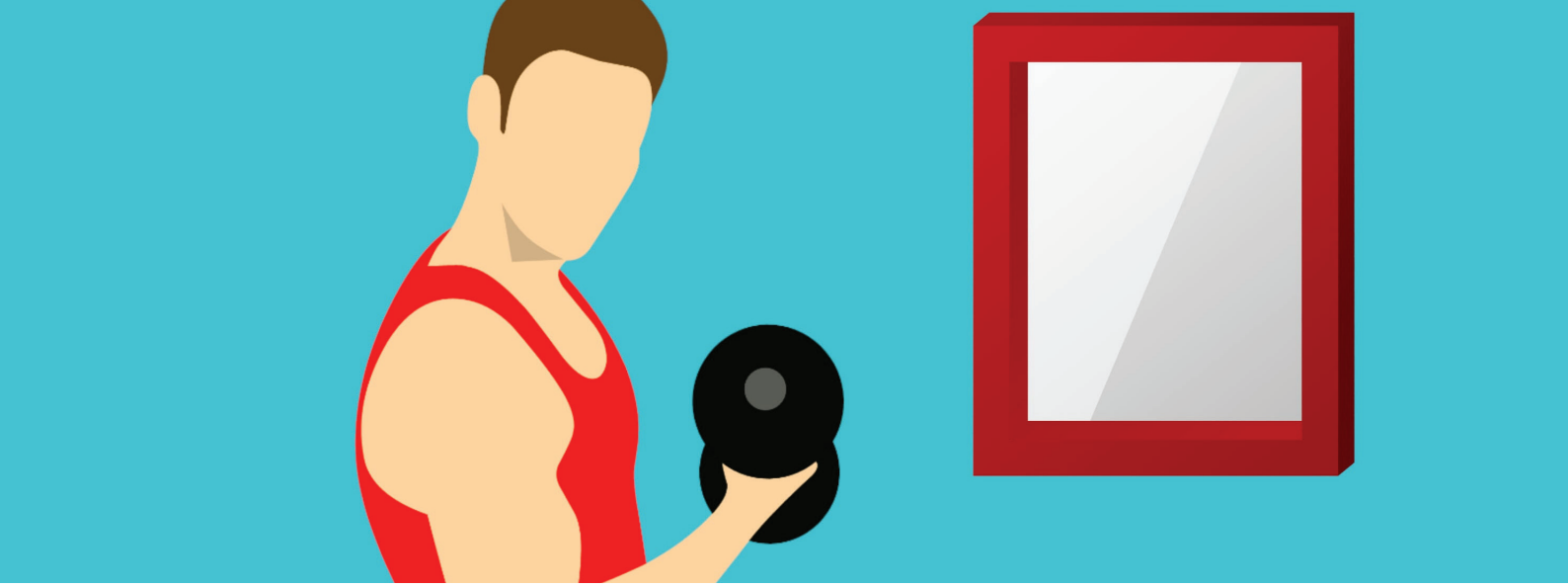
1 gram eiwit =	4 kcal
1 gram koolhydraten =	4 kcal
1 gram vet =	9 kcal

VERDELING VAN JE MACRONUTRIËNTEN

Je voeding bestaat uit verschillende voedingsstoffen die in grote of kleine hoeveelheden voorkomen in de voeding.
Deze voedingsstoffen worden grofweg **ingedeeld in 3 groepen: eiwitten, koolhydraten en vetten**.
Nu je het aantal calorieën hebt berekend voor jouw doel kun je de verdeling hiervan in macronutriënten berekenen.

Eiwitten zijn by far het belangrijkste. Houd **1,8 – 2,2 gram per kg lichaamsgewicht** aan.
Voor wat betreft de verdeling van de koolhydraten en vetten speel ik daar mee, afhankelijk van allerlei factoren.

Houd in zijn algemeenheid aan:
Vetten: 0,7 – 1,0 gram per kg lichaamsgewicht.
Koolhydraten: de rest van het aantal calorieën.



VOORBEELD JAN

Gewicht: **100 kg**
Lengte: **184 cm**
Leeftijd: **45 jaar**
Doel: **vetpercentage verlagen, afvallen**
Jan heeft een kantoorbaan en sport 3x per week.

DE BEREKENING VAN JAN

RUSTMETABOLISME:
88,362 + (13,397 x 100 kg) + (4,799 x 184 cm) – (5,677 x 45) = 2055,6 KCAL

ONDERHOUDSNIVEAU:
2055,6 X 1,4 (activiteitenniveau) = 2877,8 KCAL

ENERGIEBEHOEFTE:
Rekening houdend met het doel van Jan creëren we nu een tekort van 15%.
Zijn budget wordt hiermee: 2877,8 KCAL – 15% = 2446 KCAL

VERDELING MACRONUTRIËNTEN:
Eiwitten: 100 (kg) x 2 gram = 200 gram = 800 KCAL

2446 KCAL – 800 KCAL = 1646 KCAL

Dit is wat Jan nog over heeft en kan gaan verdelen tussen koolhydraten en vetten.
Het belangrijkste in het hele verhaal is de energiebehoefte, daar moet hij niet boven komen.
In Jan's geval (vetpercentage verlagen, afvallen), zou ik adviseren om 0,7 – 1,0 gram vet per kilogram lichaamsgewicht te nemen en de rest wat over is, wordt dan besteed aan koolhydraten.

Als voorbeeld:
Vetten: 100 (kg) x 0,8 gram = 80 gram = 720 KCAL
800 KCAL (eiwitten) + 720 KCAL (vetten) = 1520 KCAL

Koolhydraten: 2446 KCAL – 1520 KCAL = 926 KCAL
926 KCAL : 4 = 231,5 gram koolhydraten.

ENERGIEBEHOEFTE: **2446 KCAL PER DAG**
EIWITTEN: **200 GRAM**
VETTEN: **80 GRAM**
KOOLHYDRATEN: **231,5 GRAM**

VOORBEELD MARLOES

Gewicht: **70 kg**
Lengte: **170 cm**
Leeftijd: **35 jaar**
Doel: **vetpercentage verlagen, afvallen**
Marloes heeft een kantoorbaan en sport 2x per week.

DE BEREKENING VAN MARLOES

RUSTMETABOLISME:
447,593 + (9,247 x 70) + (3,098 x 170) - (4,33 x 35) = 1470 KCAL

ONDERHOUDSNIVEAU:
1470 x 1,4 (activiteitenniveau)= 2058 KCAL

ENERGIEBEHOEFTE:
Rekening houdend met het doel van Marloes, creëren we nu een tekort van 20% om mee te beginnen. Haar budget wordt hiermee 2058 – 20 % = 1646 KCAL

VERDELING MACRONUTRIËNTEN:
Eiwitten: 70 (kg) x 2 gram = 140 gram eiwit = 560 KCAL

1646 KCAL – 560 KCAL = 1086 KCAL

Dit is wat Marloes nog over heeft en kan gaan verdelen tussen koolhydraten en vetten.
Het belangrijkste in het hele verhaal is de energiebehoefte, daar moet ze niet boven komen.
In Marloes' geval (vetpercentage verlagen, afvallen), zou ik adviseren om 0.7 – 1.0 gram vet per kilogram lichaamsgewicht te nemen en de rest wat over is wordt dan besteed aan koolhydraten.

Als voorbeeld:
Vetten: 70 (kg) x 1 gram = 70 gram = 630 KCAL
560 KCAL (eiwitten) + 630 KCAL (vetten) = 1190 KCAL

Koolhydraten: 1646 KCAL – 1190 KCAL = 456 KCAL
456 KCAL : 4 = 114 gram koolhydraten.

ENERGIEBEHOEFTE: **1646 KCAL PER DAG**
EIWITTEN: **140 GRAM**
VETTEN: **70 GRAM**
KOOLHYDRATEN: **114 GRAM**

GEEN ZIN IN GEPUZZEL OF INSPIRATIE NODIG?

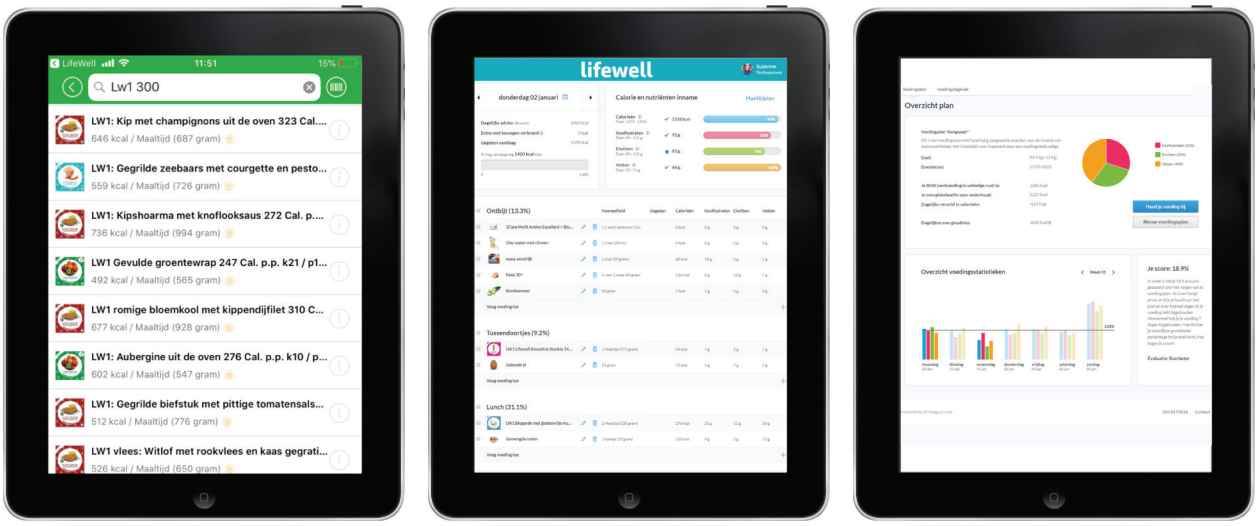
Nu je het aantal calorieën hebt berekend voor jouw doel en de verdeling hiervan in macronutriënten, kun je lekker gaan puzzelen in een voedingsapp. Vind je dit nu teveel gedoe en houd je simpelweg niet van puzzelen? Of vind je dit te tijdrovend en ben je meer van het type **"zeg maar wat ik precies moet eten, zodat ik gegarandeerd resultaat heb"?** Kijk dan eens op de website van LifeWell. Hun menu's & recepten zijn makkelijk, staan snel op tafel en geschikt voor het hele gezin. Geen poespas en no nonsense dus! Precies mijn filosofie.

GEINTERESSEERD?
KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP DE WEBSITE VAN LIFEWELL
LIFEWELL.NU

Jij geeft aan:

- of je specifieke wensen / voorkeuren hebt (allergieën, vegetarisch, lactosevrij, etc);
- of je dingen echt niet lust;
- dingen die niet handig zijn in verband met werk (veel onderweg etc.).

LifeWell maakt voor jou vervolgens een compleet ingevuld voedingsdagboek, gebaseerd op de voor jou berekende voedingsbehoefte en verdeling in macronutriënten en op basis van jouw wensen: makkelijk vol te houden dagmenu's die zo dicht mogelijk bij jou als persoon liggen en zijn in te passen binnen jouw werk en leefstijl. Dit alles in de vorm van een gebruiksvriendelijke app en een portaal. Het enige wat jij nog hoeft te doen, is het dagboek aan te houden en je voeding af te vinken.



DRINKEN

Drink minimaal 3 liter water per dag. Het is belangrijk om voldoende te drinken. Als je gedehydrateerd bent, heeft dit een negatieve invloed op o.a. je leverfunctie. Je lever is erg belangrijk voor de vetstofwisseling.

Drink geen fruitsappen, vruchtensappen etc. Hier zitten veel verborgen suikers in.

TIPS

Tip 1

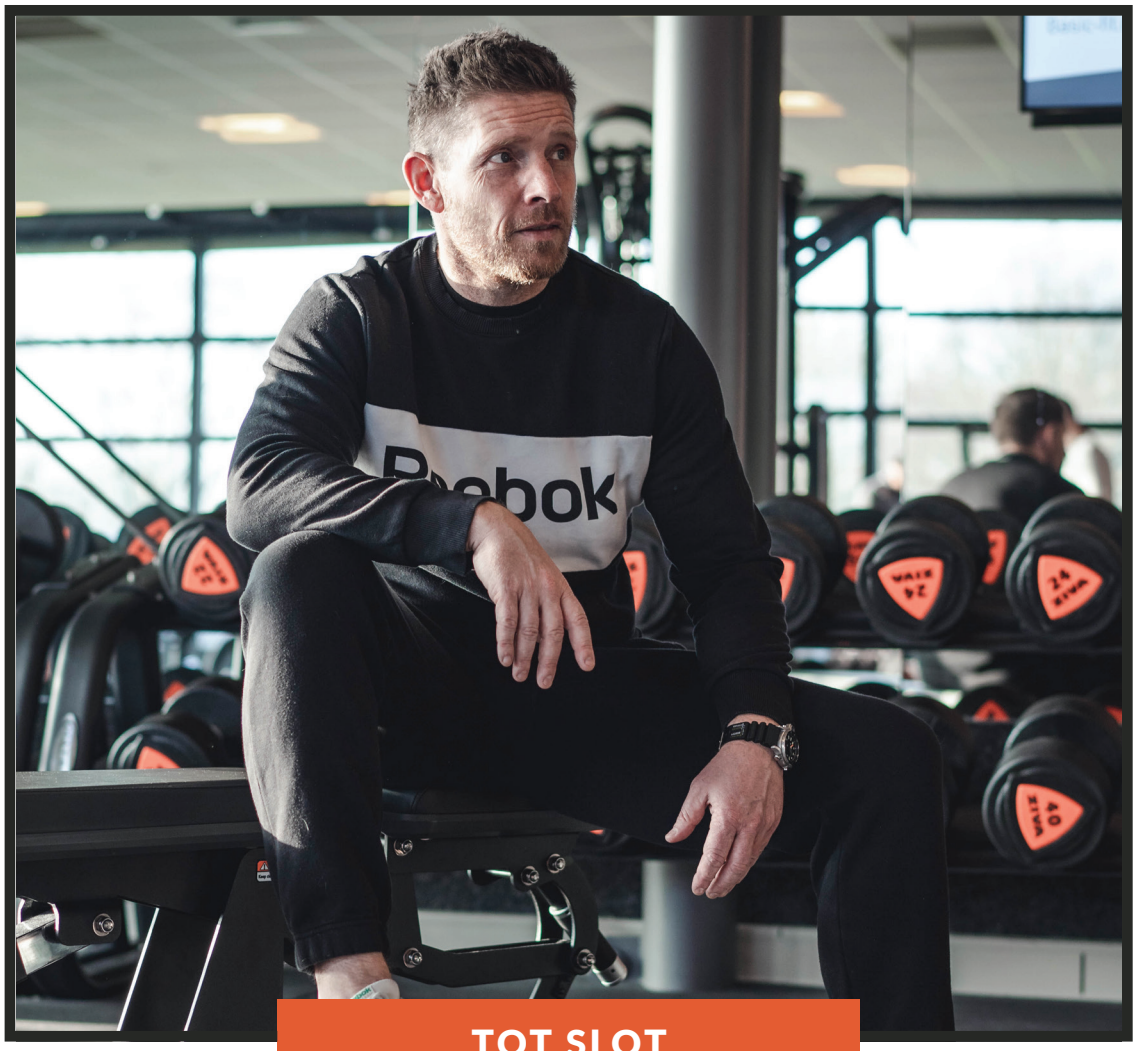
Zorg ervoor dat je bij elke maaltijd een bron van eiwitten eet.
Zoals bijvoorbeeld kip, vis, vlees, eieren en kwark.

Tip 2

Probeer bij elke maaltijd groenten te eten.
De voedingsstoffen in groenten zijn groot, ze bevatten een hoog gehalte aan vitamines, mineralen, antioxidanten, vezels en fytonutriënten. Groenten helpen je met detoxificatie en het remt ontstekingsfactoren.
Vooral de vezels in de groenten zijn erg belangrijk. Vezels binden zich aan toxines in het lichaam en transporteren ze het lichaam uit. Als er onvoldoende vezels in je dieet zitten, heeft dit een negatieve invloed op je vertering en loop je meer kans op constipatie (Vooral omdat je op dit moment ook meer eiwitten eet). Hierdoor wordt je voedsel niet effectief getransporteerd. Wat nadelig is voor het verliezen van vet.

Tip 3

Eet dagelijks gezonde vetten.
Vetten zijn essentieel voor het functioneren van onder andere je hersenen, het heeft bovendien ontstekingsremmende eigenschappen en zorgt voor een gezonde hormoonhuishouding.
Kokos vet, eigeel en dierlijke producten bevatten verzadigde vetten.
Verschillende soorten vlees , de vetten in avocado's , noten en zaden bevatten enkelvoudige onverzadigde vetzuren. Visolie , lijnzaad en walnoten bevatten meervoudige onverzadigde vetzuren. Zorg voor een mooie balans hierin.



TOT SLOT

Wil je nu eindelijk eens echt het maximale uit je krachttraining en fysiek halen? Check mijn:

FIT WOMEN PROJECT & FIT MEN PROJECT

Als laatste wil ik je **heel veel succes** bij het behalen van je doelen en ik hoop dat je de progressie zult boeken die je wenst.

Ik hoop dat alle informatie duidelijk is.

Zo niet, laat het mij weten.

Hartelijke groet,

Jorden Bres