ETEN VOOR RESULTAAT

DE PRAKTISCHE VOEDINGSGIDS

VETVERLIES| SPIERBEHOUD| BALANS

Eet met structuur en train met een doel.

Behaal resultaat zonder je leven compleet stil te leggen

"Je hebt geen perfect dieet nodig. Je hebt een plan nodig dat je blijft uitvoeren"

VOORWOORD

Voeding hoeft niet ingewikkeld te zijn...

De meeste mensen weten inmiddels dat groente, fruit, eiwitten, vezels en genoeg water goede keuzes zijn. Toch lukt het veel mensen niet om blijvend resultaat te behalen. Dat komt zelden doordat er een geheim voedingsmiddel of revolutionair dieet ontbreekt. Het probleem zit meestal in de uitvoering **van het plan**: geen duidelijke structuur, te veel beperkingen, onrealistische verwachtingen en een aanpak die alleen werkt zolang er geen uitdagingen op je pad komen.

Deze gids leert je niet om perfect te eten, maar om keuzes te maken die passen bij jouw doelen en dagelijks leven en struggles. Je ontdekt hoe je energiebalans werkt, hoeveel eiwitten nuttig zijn, hoe je het beste maaltijden kan samenstellen, efficient boodschappen kiest en omgaat met weekenden, etentjes en stilstand in je progressie. Alles wordt praktisch uitgelegd, zodat je na het lezen weet wat jij morgen kunt doen!

De cijfers in dit boek zijn bedoeld als startpunt, niet als absolute waarheid. Je lichaam, trainingsbelasting, medische situatie en leefomgeving bepalen wat bij jou past. Bij ziekte, zwangerschap, eetproblemen of medicatie is persoonlijk advies van een arts of diëtist belangrijk.

> ***JB-COACHING INSIGHT***
>
> **Meer kennis is pas waardevol als je die omzet in concrete actie. Lees dus niet alleen verder, maar voer de opdrachten uit en beoordeel eerlijk.**

Jerry Boumeester

Online coach & personal trainer | JB-Coaching

INHOUD

01 Waarom diëten mislukken
02 Energiebalans: de basis
03 Jouw calorie-startpunt
04 Eiwitten en spierbehoud
05 Koolhydraten en prestaties
06 Vetten: nodig, maar energierijk
07 Vezels, groenten en fruit
08 Bouw een sterke maaltijd
09 De 80/20 aanpak
10 Slim boodschappen doen
11 Uit eten en sociale momenten
12 Begrijp de weegschaal
13 Als progressie stagneert
14 Jouw persoonlijke startplan
15 De 7-daagse challenge
16 Van weten naar doen

HOOFDSTUK 01

WAAROM DIËTEN MISLUKKEN

"Een dieet met de strengste regels wint nooit, maar de aanpak die je lang genoeg volhoudt wel. "

Een nieuw dieet geeft vaak een tijdelijk houvast: **de regels zijn duidelijk, je motivatie is hoog en de eerste kilo's gaan er snel af**. Maar zodra een verjaardag, drukke werkweek of vakantie tussendoor komt, blijkt het plan weinig ruimte te laten voor het "echte leven". Dan volgt vaak het bekende patroon: streng starten, één regel breken en denken dat alles mislukt is, waarna je het helemaal loslaat en vaak weer opnieuw moet beginnen.

Het dieet werkte misschien op korte termijn, maar was niet duurzaam in jouw situatie. Een aanpak is pas echt goed als je die ook kunt volhouden op dagen dat je moe bent, weinig tijd hebt of sociale plannen hebt.

Waarom het vaak misgaat

Een alles-of-niets mentaliteit. Eén koekje voelt als falen, waardoor de rest van de dag er niet meer toe lijkt te doen. Zo verandert een slechte dag in een slechte week, en die slechte week leidt uiteindelijk terug naar de oude gewoonte die je juist wilde doorbreken.

Een te groot calorie-tekort. Snel resultaat voelt misschien aantrekkelijk, maar het hebben van veel honger, lage energie en slechte trainingsprestaties maken de kans op terugval gigantisch groot.

Voedingsmiddelen uitsluiten. Hoe meer voedingsproducten jezelf verbiedt, hoe groter de kans dat je er obsessief mee bezig bent. Het uitsluiten van voedingsmiddelen leidt alleen maar tot meer frustratie, waardoor het op de lange termijn veel lastiger vol te houden is.

Geen plan voor moeilijke momenten. Een voedingsschema dat alleen uitgaat van ideale werkdagen is onvolledig. Het leven zal altijd uitdagingen op je pad brengen en houdt daarbij geen rekening met jouw speciaal dieet.

Resultaat verwarren met dagelijkse perfectie. Vetverlies ontstaat uit de trend over weken tot maanden, niet uit één perfecte maaltijd. Streef voor consitentie en niet voor perfectie.

CREËER EEN WERKBAAR SYSTEEM

Kies een bescheiden calorie-doel, plan voldoende eiwitten en vezelrijke producten, laat ruimte voor je persoonlijke voorkeuren en bedenk vooral hoe je met sociale momenten omgaat. Het klinkt misschien minder spectaculair dan een dertig-dagen-challenge, maar juist daarom is het wél vol te houden.

- ☐ *Mijn aanpak laat ruimte voor werk, mijn gezin en sociale momenten*
- ☐ *Ik kan na een afwijking van mijn plan direct terugkeren naar mijn huidige plan*
- ☐ *Mijn calorie-doel geeft resultaat zonder voortdurend extreme honger.*
- ☐ *Ik beoordeel mijn uitvoering per week, niet per moment.*

JB-COACHING INSIGHT

Alsje steeds opnieuw begint, heb je waarschijnlijk niet meer motivatie nodig. Je hebt minder extreme regels en een beter uitvoerbaar plan nodig

HOOFDSTUK 02

ENERGIEBALANS: DE BASIS

"Je voedingskeuzes bepalen je gezondheid en verzadiging; je energiebalans bepaalt de richting van je gewicht".

Je lichaam gebruikt voortdurend energie. Voor ademhalen, lichaamstemperatuur reguleren, je organen, spijsvertering, bewegen en trainen. Die energie komt uit eten en drinken. Eet je over een langere periode ongeveer evenveel als je verbruikt, dan blijft je gewicht stabiel. Eet je structureel minder, dan zal je gewicht dalen. Eet je structureel te veel, ja dan stijgt je gewicht.

Dat betekent niet dat alle calorieën hetzelfde effect hebben op je hongergevoel, gezondheid en prestaties. 500 kcal uit een volwaarde maaltijd met bijvoorbeeld aardappelen, groenten en vis of kip verzadigt meestal beter dan een hamburger van de Mac Donalds. En volwaardige maaltijden leveren doorgaans nuttige voedingsstoffen dan 500 kcal uit snacks. Voor de energiebalans tellen beide mee! Maar voor de kwaliteit van je voedingspatroon zijn ze zeker wel verschillend.

Waaruit bestaat je verbruik?

Onderdeel	Wat het betekent	Wat jij beïnvloedt
Rustverbranding (BASALE STOFWISSELING)	Energie voor vitale lichaamsfuncties	Lichaamsmassa en leeftijd. Beperkt direct beinvloedbaar
Beweging	Stappen, werk, huishouden, sport, etc.	Dagelijkse activiteit en trainingsvolume
Vertering	Energie om voeding te verwerken	Kleine invloed. Eiwit kost relatief meer verwerking

Een tekort hoeft niet iedere dag exact hetzelfde te zijn. Je lichaam houdt geen administratieve daggrens aan. De gemiddelde inname over meerdere dagen is wat belangrijk is. Zo kan iemand doordeweeks een tekort creëren en dat in het weekend volledig ongedaan maken zonder het door te hebben.

Laten we eerlijk zijn: als we de hele week goed op onze voeding hebben gelet, dan mag dat in het weekend natuurlijk wel beloond worden...

Praktische opdracht

Noteer 7 dagen alles wat je eet en drinkt, inclusief olie, sauzen, drankjes en losse happen. Verander nog niets! Het doel is hier niet om jezelf te veroordelen, maar om zichtbaar te maken waar je energie-inname werkelijk vandaan komt.

JB-COACHING INSIGHT

Gezond eten garandeert geen vetverlies. Pindakaas, noten, olijfolie en avocado zijn voedzaam, maar bevatten vaak ook erg veel kilocalorieën.

HOOFDSTUK 03

JOUW CALORIE-STARTPUNT

"Een calorie-berekening is een hypothese. Je gewichtsverloop laat zien of die hypothese klopt".

Je kunt je onderhoud berekenen met een formule of voedingsapp, maar geen enkele formule houdt rekening met je spontane bewegingen, werkbelasting, slaap of daadwerkelijke portiegrootte. Gebruik zo'n berekening daarom alleen als startpunt en niet als heilige graal.

Eenvoudige startmethode

Voorbeeld 80 kilo	Berekening	Uitkomst
Geschat onderhoud	80 x 32 kcal	2560 kcal
15% tekort	2560 x 0.85	2176 kcal
Praktisch startdoel	Afronden voor eenvoud	ca. 2175 kcal

Het voorbeeld hierboven kan zowel voor mannen als vrouwen als grove schatting worden gebruikt, maar houdt geen rekening met geslacht, leeftijd, lengte, spiermassa en activiteit.

Voor iemand van 80 kg kan het onderhoud dus 2560 kcal zijn, maar bij een gemiddelde vrouw is dit vaak een te hoge inschatting en bij een zeer actieve man mogelijk te laag.

Daarom kan je het beste de volgende berekening aanhouden:

- Weinig actief: **gewicht x 27-30 kcal**
- Gemiddeld actief: **gewicht x 30- kcal**
- Zeer actief: **gewicht x 33-36+ kcal**

Test vervolgens minimaal twee weken onder vergelijkbare omstandigheden. Weeg jezelf elke ochtend direct na het opstaan en een toiletbezoek, en noteer dagelijks je kcal-inname. Vergelijk na twee weken de gemiddelden van beide weken. Daalt het gemiddelde gestaag en blijven energie en trainingsprogressie op peil, dan is het startpunt goed en hoeft er niets aangepast te worden.

Een passende snelheid

Voor veel mensen geldt dat een daling van 0,5-1,0% van het lichaamsgewicht per week de bovengrens is waarbij spierbehoud, training en honger nog goed te managen zijn. Wie al redelijk droog is, kiest vaak voor een rustiger tempo, terwijl wie meer vetmassa heeft soms sneller kan afvallen. **Zie dit niet als verplicht doel: de kwaliteit van de utivoering en je reactie zijn leidend!**

Wanneer je niet moet rekenen

Bij een geschiedenis van eetstoornissen, zwangerschap, herstel van ziekte of complexe medische problematiek is zelfstandig calorieën sturen niet altijd passend. Doe dit dan altijd in overleg met een arts.

JB-COACHING INSIGHT

Verlaag je calorieën niet omdat de weegschaal drie dagen stilstaat. Pas je doel pas aan wanneer de trend drie tot vier weken niet daalt daalt én je uitvoering aantoonbaar klopt!

HOOFDSTUK 04

EIWITTEN EN SPIERBEHOUD

"Eiwitten ondersteunen herstel, verzadiging en het behoud van vetvrije massa tijdens een energietekort".

Eiwitten leveren aminozuren, de bouwstenen voor onder andere spierweefsel. Krachttraining geeft het signaal om spiermassa te behouden of op te bouwen. Voldoende eiwitten voorzien in de nodige bouwstenen voor onderhoud of groei. Vooral tijdens een vetverliesfase zijn **eiwitten extra belangrijk!**

Hoeveel eiwitten heb je nodig?

Voor gezonde, actieve volwassenen ligt de richtlijn meestal tussen de 1,6 en 2,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag. Bij een calorietekort of een laag vetpercentage kan het handig zijn om deze berekening te gebruiken. Heb je veel overgewicht, reken dan liever met je streefgewicht of baseer je op je vetvrije massa voor een realistischer doel. Bij nierproblemen of andere medische aandoeningen is het altijd verstandig dit in overleg met je behandelaar te doen.

Verdelen over de dag

Je hoeft niet precies elke 2 uur te eten. Verdeel je totale hoeveelheid over drie tot vijf volwaardige eetmomenten. Dit verschilt per persoon en hangt af van de persoonlijke omstandigheden. Een handige richtlijn is vaak 25-45 gram eiwit per hoofdmaaltijd, afhankelijk van lichaamsgewicht en totaaldoel. Stel dat je voor jouw doel 125 gram eiwitten per dag nodig hebt en je hebt 4 eetmomenten, dan zou je per maaltijd ongeveer 32 gram eiwit moeten eten.

Eiwitbronnen

Bron	Praktische portie	Globaal aantal eiwit
Magere kwark/skyr	300 gr	ca. 27-33 gr
Kipfilet	150 gr bereid	ca. 35-45 gr
Eieren + eiwit	2 eieren + 150 gr eiwit	ca. 28 gr
Tofu\tempeh	200 gr	ca. 24-38 gr
Tonijn	1 uitgelekt blikje	ca. 30-35 gr
Wei- of plantaardige proteine shake	1 portie (30gr)	ca. 20-30 gr

De exacte waarden verschillen per product en bereiding. Controleer het etiket wanneer nauwkeurigheid belangrijk is.

Maak het eenvoudig

- ☐ *Kies eerst de eiwitbron van iedere maaltijd*
- ☐ *Houd twee snelle opties in huis voor drukke dagen*
- ☐ *Verdeel je eiwit over minimaal 3 eetmomenten*
- ☐ *Combineer eiwit met groente, fruit of volkoren producten voor meer verzadiging*

> ***JB-COACHING INSIGHT***
>
> **Een eiwitshake is geen verplichting en geen vervanging! Het is vooral een gemakkelijke portie eiwit wanneer gewone voeding minder praktisch is.**

HOOFDSTUK 05

KOOLHYDRATEN EN PRESTATIES

"Koolhydraten zijn niet je vijand. Ze zijn een zeer efficiënte brandstof voor intensieve trainingen en dagelijkse activiteit".

Koolhydraten worden voor het grootste deel afgebroken tot glucose en kunnen als glycogeen in de spieren en de lever worden opgeslagen. Vooral bij krachttraining, teamsporten en intensieve duursport zijn koolhydraten extra belangrijk om je trainingsprestaties te ondersteunen.

Veel mensen denken dat je dik wordt van brood, rijst of eten na 20:00 uur. Gewichtstoename ontstaat echter wanneer je gemiddeld **meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt.** Een grote, zoute en koolhydraatrijke maaltijd kan de volgende ochtend wel zorgen voor meer gewicht door glycogeen, vocht en darminhoud. Maar dat is niet hetzelfde als ineens vet opslaan.

Kies de bron khd op basis van het moment

Moment	Handige keuzes	Waarom
Dagelijkse basis	Havermout, volkorenbrood, aardappelen, rijst, peulvruchten, fruit	vezels, voedingsstoffen en verzadiging
Voor training	Brood, banaan, rijst, yoghurt met granen	Relatief makkelijk verteerbare energie
Na training	Rijst\aardappel + eiwit, kwark + fruit	Aanvullen energie en eiwit combineren
Rondom lange inspanning	Sportdrank, gels, banaan	Praktische wanneer snelle opname is

Hoeveel koolhydraten je nodig hebt hangt af van je totale calorie-inname, trainingsvolume en voorkeur. Stel eerst je eiwit vast, zorg voor voldoende vetten en verdeel de resterende calorieën tussen koolhydraten en vetten op een manier waarop jij goed presteert en kunt volhouden.

Let op het totaalplaatje

Koek, snoep en frisdrank bevatten vaak veel calorieën, worden snel als energie opgenomen en geven weinig verzadiging. Dat maakt ze niet verboden, maar wel minder geschikt als basis voor je voedingspatroon. Haal je koolhydraten liever uit bronnen zoals fruit, groenten, peulvruchten, aardappelen en volkoren graanproducten.

~400 KCAL

1 blikje cola 330 ml
1 snickerbar

~400 KCAL

150 gram kip
150 gram zoete aardappel
100 gram spinazie
10 ml olijfolie
kruiden

Wat zal meer verzadigen?

JB-COACHING INSIGHT

Een koolhydraatarm dieet kan werken doordat je minder calorieën eet. Het bewijst niet dat koolhydraten vetverlies blokkeren.

HOOFDSTUK 06

VETTEN: NODIG MAAR ENERGIERIJK

"Vetten horen in een gezond voedingspatroon. De valkuil zit meestal in de portiegrootte".

Vet is belangrijk voor celmembranen, de opname van vetoplosbare vitamines en het aanleveren van essentiële vetzuren. Daarom is extreem vetarm eten geen slimme zet. Bovendien levert vet 9 kcal per gram, terwijl eiwitten en koolhydraten slechts 4 kcal per gram bevatten. Een klein scheutje olie kan dus meer energie leveren dan je zou verwachten.

Kwaliteit en variatie

Laat het grootste deel van je vetinname komen uit onverzadigde bronnen zoals **noten, zaden, olijfolie, avocado's en vette vis**. Beperk voedingspatronen die structureel rijk zijn aan verzadigd vet en sterk bewerkte, energierijke producten. Boter of kaas hoef je niet helemaal te vermijden, maar zorg wel voor een gezonde basis.

Product	Veelgemaakt fout	Praktische oplossing
Olijfolie	Ongecontroleerd schenken in pan of salade	Afmeten met wegen
Noten	Rechtstreeks uit de zak eten	Portie 20-30 gr klaarzetten (afwegen)
Pindakaas	Een "lepel" wordt een berg	Brood op de weegschaal leggen en portie smeren
Avocado	Gezond dus onbeperkt	Halve of kleinere portie plannen (wegen)
Kaas	Meerdere dikke plakken	Dunne plak, lager vet alternatief of minder vaak

Een praktische ondergrens verschilt per persoon. In plaats van een universeel getal kun je beter controleren of je gevarïeerd eet, essentiële bronnen gebruikt, je calorie-doel niet extreem laag is en je lichamelijke singalen serieus neemt.

Mini-opdracht

Weeg één keer je gebruikelijke portie olijfolie, noten en pindakaas. Niet om dit levenslang te moeten doen, maar om je nog opnieuw te kalibreren

JB-COACHING INSIGHT

Gezonde voeding is geen synoniem voor caloriearm. Een product kan voedzaam zijn en makkelijk je energietekort verkleinen.

HOOFDSTUK 07

VEZELS, GROENTE EN FRUIT

"Meer volume, betere verzadiging en een voedingspatroon dat je lichaam meer geeft dan alleen calorieën".

Vezels zitten onder andere in volkoren graanproducten, groente, fruit, peulvruchten, noten en zaden. Ze ondersteunen de darmfunctie en helpen vaak bij verzadiging. Het dagelijks advies voor volwassene is tussen de 20 tot soms wel 40 gram per dag. De behoefte hangt mede samen met de dagelijkse energie-inname.

Bouw rustig op

Ga niet van 10 naar 40 gram in een dag. Een plotselinge stijging kan gasvorming en buiklachten geven. Verhoog geleidelijk, drink voldoende water en varieer je bronnen. Wie medische darmproblemen heeft, bespreekt de aanpak met een professional.

Voedingsmiddel	Voorbeeldportie	Waarom handig
Havermout	50-70 gr	Ontbijtbasis met vezels
Volkorenbrood	2-4 sneetjes	makkelijk en voorspelbaar
Peulvruchten	150-200 gr	Vezels + plantaardig eiwit
Groente	250-400 gr/dag verdeeld	Veel volume en variatie
Fruit	2 porties/dag	Praktisch, zoet en voedzaam
Noten/zaden	20-30 gr	vezels en onverzadigde vetten

Een simpele dag kan bestaan uit havermout met fruit als ontbijt, volkorenbrood en rauwkost bij lunch, fruit als tussendoortje en aardappelen, groente en peulvruchten bij het avondeten. Je hoeft geen exotische “superfoods” te kopen. Houd het bij de basis

Jouw vezelcheck

☐ *Ik eet dagelijks minimaal twee verschillende soorten fruit/groente.*

☐ *Minstens een graanproduct is volkoren*

☐ *Ik plan meerdere keren per week peulvruchten*

☐ *Ik verhoog vezels geleidelijk en drink voldoende water*

JB-COACHING INSIGHT

Vezels toevoegen aan een verder chaotisch patroon lost niet alles op. Bouw eerst een basis van vaste maaltijden en voeg daarna gericht variatie toe.

HOOFDSTUK 08

BOUW EEN STERKE MAALTIJD

"Een goede maaltijd hoeft geen recept te zijn. Gebruik een vaste formule en wissel de onderdelen".

Wanneer iedere maaltijd opnieuw een beslissing vraagt, kost gezond eten veel mentale energie. Een vaste bouwsteenmethode maakt het een stuk eenvoudiger.

De vier bouwstenen

Bouwstenen	Funtctie	Voorneelden
1. Eiwit	Herstel en verzadiging	Kip, vis, mager vlees, kwark, eieren, tofu.
2. Groente/fruit	Volume, vezels, micronutriënten	Alles telt: varieer in kleur en soort
3. Koolhydraten	Energie en trainingsprestatie	Aardappel, rijst, brood, haver, fruit
4. Vetten/smaak	Essentiële vetten en smaak	Olie, noten, kaas, avocado, saus

Voor vetverlies pas je meestal vooral de hoeveelheid energierijke bouwstenen aan, niet de hele maaltijd. Behoud je eiwitbron en groentenvolume. Stuur porties koolhydraten, vetten en sauzen op basis van je doel.

Drie voorbeelden

Ontbijt: 300 gr magere kwark, 50 gr havermout, fruit en een portie noten (afgewogen)

Tussendoortje: 1 stuk fruit naar keuze + 2 eitjes

Lunch: Volkoren wraps/brood met kip of tofu, veel raukost, groente en een yoghurtsaus.

Avond: Aardappelen of rijst (volkoren), 150-200 gr eiwitbron, 250 gr groente en een afgemeten hoeveelheid van olie of saus.

Noodmaaltijden

Voor vetverlies pas je meestal vooral de hoeveelheid energierijke bouwstenen aan, niet de hele maaltijd. Behoud je eiwitbron en groentenvolume. Stuur porties koolhydraten, vetten en sauzen op basis van je doel.

Ontwerk jouw basis

☐ *Kies twee maaltijden voor ontbijt die binnen 5 minuten klaar zijn.*

☐ *Kies twee lunch maaltijden die je makkelijk kunt meenemen.*

☐ *Kies drie avondmaaltijden die je samen met het gezin kan eten.*

☐ *Kies twee noodmaaltijden met lang houdbare of ingevroren ingrediënten*

JB-COACHING INSIGHT

Structuur verslaat inspiratie. Vijf betrouwbare maaltijden die je graag eet zijn waardevoller dan vijftig recepten die je nooit maakt.

HOOFDSTUK 09

DE 80/20 AANPAK

"Balans betekent niet dat alles altijd past. Het betekent dat je bewust ruimte maakt binnen duidelijke grenzen".

De 80/20 benadering is geen exacte natuurwet, Het is een praktische manier om te zeggen: laat het grootste deel van je voedingspatroon bestaan uit producten die bijdragen aan gezondheid, verzadiging en prestaties, en houd een kleiner deel vrij voor puur plezier.

Een veelgemaakte fout is dat mensen doordeweeks "80%" goed eten en vervolgens het hele weekend als 20% beschouwen. Twee dagen onbeperkt eten is bijna 29% van de week en kan bovendien veel meer calorieën kan bevatten dan vijf beheerste dagen besparen.

Zo ziet flexibiliteit eruit

Rigide aanpak	Flexibele aanpak	Waarom beter
Nooit chocolade	Een geplande portie binnen het dagtotaal (kcal)	Minder beperking en meer controle
Cheat day	Eén bewuste vrije maaltijd (20%)	Beperkt het effect op de week
Maandag opnieuw	Volgende maaltijd volgens plan	Doorbreekt alles-of-niets denken
Alles wegen voor altijd	Tijdelijk meten en vaste porties leren	Nauwkeurig en leefbaar

Het laatste punt, 'alles wegen voor altijd', is wel van toepassing als je momenteel met een doel bezig bent. Wil je afvallen of aankomen in spiermassa, dan is meten weten. Je kunt niet verwachten dat er een verandering plaatsvindt als er geen data wordt verzameld. Daarnaast is het nodig om bij te sturen op het moment dat progressie uitblijft. Ben jij op gewicht en heb je verder geen fysiek doel dan enkel onderhouden, dan is het afwegen van producten zeker niet noodzakelijk zolang er voldoende kennis is opgebouwd met betrekking tot voeding.

Plan ‘plezier’ net zo bewust in als je eiwit. Weet vooraf wat je echt wilt; een desert, drankjes of een ruim hoofdgerecht. Alles tegelijk kan, maar heeft uiteindelijk een grote prijs in je weekbudget. Een volwassen keuze is niet hetzelfde als jezelf iets verbieden. Het is accepteren dat ieder doel grenzen vraagt.

Weekopdracht

Plan één genietmoment per dag in. Schrijf vooraf op wat je kiest, welke portie je wilt en wat je die dag verder eenvoudig houdt. Evalueer achteraf zonder schuldgevoel en kijk of het plan werkt. Bleef je aanwezig en kon je de volgende maaltijd normaal eten?

JB-COACHING INSIGHT

Balans is niet dagelijks alles nemen waar je zin in hebt. Balans is keuzen wat het je waard is en de consequenties meenemen.

HOOFDSTUK 10

SLIM BOODSCHAPPEN DOEN

"Je eetomgeving bepaalt vaak je gedrag voordat wilskracht überhaupt een rol speelt".

Wie zonder plan en met honger boodschapen doet, maakt het zichzelf onnodig moeilijk. Bouw je boodschappenlijst vanuit maaltijden, niet vanuit losse 'gezonde' producten.

Lees het voedingsproduct en etiket in deze volgorde

1. **Portiegrootte.** Voedingswaarden staan vaak per 100 gram, terwijl jij misschien 30 of 250 gram eet.

2. **Energie.** Vergelijk soortgelijke producten per 100 gram en per gebruikelijke portie.

3. **Eiwit en vezels.** Belangrijk voor je doel, maar een 'high protein' - claim maakt een product niet automatisch caloriearm

4. **Verzadigd vet, suiker en zout.** Bekijk dit binnen het totale voedingspatroon; één getal vertelt nooit het hele verhaal

5. **Ingrediënten.** Handig voor allergieën en om te begrijpen waar het product uit bestaat. Een lange lijst betekend niet automatisch gezond.

6. **Claim 'light".** Light-producten bevatten niet altijd minder calorieën dan de gewone varianten. Vaak is de vetverhouding lager, maar is er meer suiker toegevoegd.

7. **Fruit afbeelding.** Op verpakkingen zie je de mooiste foto's van fruit/groenten. De verwachting is dat het product daarmee vol zit, maar dat is in de meeste gevallen niet het geval.

8. **Nutriscore.** Een product met een 'A' is niet automatisch in elk opzicht gezond; het is enkel de beste keus binnen dat specifieke schap.

Marketingterm	Wat het niet garandeert	Wat jij controleert
High protein	Dat de eiwit-calorieverhouding gunstig is	Eiwit én totale kcal per portie
Zero sugar	Dat het product weinig calorieën bevat	Vet, portie en totale energie
Natural / puur	Dat je onbeperkt kunt eten	Voedingswaarde en portie
Bron van vezels	Dat het een volwaardige basiskeuze is	Vezels, suiker, energie en ingrediënten.

De vaste lijst

- ☐ *Zorg dagelijks voor 3-5 eiwitbronnen*
- ☐ *Zorg dagelijks voor minimaal 4 soorten groenten en 2 stuks fruit*
- ☐ *Zorg dagelijks voor 2-3 volkoren koolhydraatbronnen*
- ☐ *Zorg dagelijks voor 1-2 afgemeten vetbronnen*
- ☐ *Zorg voor noodmaaltijden smaakmakers zoals kruiden*
- ☐ *Plan dagelijks één bewuste genot product (20%)*

> ***JB-COACHING INSIGHT***
>
> **Je hoeft thuis niet te bewijzen hoeveel discipline je hebt. Richt je keuken zo in dat de verstandige keuze de makkelijke keuze wordt.**

HOOFDSTUK 11

UIT ETEN EN SOCIALE MOMENTEN

"Niet het etentje saboteert je resultaat. De onbegrensde dagen eromheen doen dat"

Uit eten gaan hoort bij het leven. Het probleem onstaat wanneer één diner verandert in een hele dag extreem sparen, en daarna te veel eten, de volgende ochtend schuldgevoel en vervolgens een weekend zonder structuur.

Vooraf

Bekijk zo mogelijk de kaart en bepaal de prioriteit. Eet overdag normaal, maar eenvoudig, eiwitrijk, groenterijk en niet onnodig vet. Ga niet uitgehongerd naar het restaurant. Plan alcohol en snacks bewust in als hier de behoeft in is. Vermijden is niet nodig als er een balans is.

Tijdens

Kies een eiwitrijke basis, vraag sauzen apart en eet langzaam genoeg om verzadiging te merken, Je hoeft niet het gerecht te kiezen met zo min mogelijk aantal calorieën. Kies wat je echt wilt en laat de automatische extra's weg die weinig toevoegen zoals: eindeloos brood eten, meerdere drankrondes of gewoon eten omdat het toch op tafel staat.

Na afloop

Je hoeft niet te compenseren met vasten of strafcardio. Pak bij de volgende maaltijd je normale structuur terug. Een tijdelijk hoger gewicht komt vaak door meer zout, koolhydraten en daarmee een hoger vochtbalans en darminhoud. Een hoger gewicht wil dus niet direct zeggen dat je ook daadwerkelijk bent aangekomen in vetmassa.

Het E-book uit eten en sociale gelegenheden

Wil jij meer ondersteuning en leren omgaan met sociale momenten? Dan is het **E-Book uit eten en sociale gelegenheden** die jou de juiste tools zal geven.

➡ **UIT ETEN EN SOCIALE GELEGENHEDEN**

Situatie	Sterke keuze	Valkuil
Verjaardag	Eén maaltjd en favoriete snack kiezen	Steeds kleine hapjes zonder overzicht (noten, chips, toastjes, etc)
Restaurant	Vooraf een hoofdkeuze bepalen en je hieraan vasthouden	‘Alles nemen omdat het ‘toch al mis’ is
Alcohol	Aantal glazen vooraf bepalen + water	Drankjes niet meetellen in je dagelijkse calorie-budget
Dag erna	Voedingsplan hervatten en bewegen	Jezelf straffen of alles volledig loslaten

Jouw sociale plan

- ☐ *Wat is voor mij het belangrijkste genietmoment?*
- ☐ *Hoeveel drankjes kies ik vooraf?*
- ☐ *Welke maaltijden houd ik op die dag eenvoudig?*
- ☐ *Wat is mijn “normale” eerstvolgende maaltijd?*

> ***JB-COACHING INSIGHT***
>
> **Controle betekent niet dat je niets mag. Controle betekent dat jij de keuze maakt voordat de omgeving hem voor je maakt.**

HOOFDSTUK 12

BEGRIJP JE WEEGSCHAAL

"De weegschaal meet de totale massa, niet alleen je lichaamsvet".

Je gewicht kan van dag tot dag schommelen door vocht, zout, koolhydraten, darminhoud, spierpijn, stress, slaap en de menstruatiecyclus. Een stijging na een restaurantbezoek betekent daarom niet dat je in één nacht zichtbaar vet hebt opgebouwd.

Meet de trend

Weeg onder vergelijkbare omstandigheden: bij voorkeur s'ochtends, na een toiletbezoek en voor het eten en drinken. Wie niet obsessief reageert op cijfers kan meerdere dagen per week wegen en een weekgemiddelde berekenen. Vergelijk dat gemiddelde met eerder weken en analyseer wat er gebeurt. Wanneer dagelijks wegen onrust of ongezond gedrag triggert, kies dan een andere methode met professionele begeleiding.

Signaal	Mogelijke verklaring	Wat je doet
+ 1 kg na een etentje	Vocht, zout, glycogeen, darminhoud	Normale routine hervatten
+ 3-4 kilo na sociaal event	Vocht, zout, glycogeen, darminhoud en een beperkt hoeveelheid vet	Normale routine hervatten en de gewichtstrend gedurende 3-7 dagen volgen
Stabiel voor 4 dagen	Normale ruis	Niets aanpassen
Gemiddelde daalt 2-3 weken	Waarschijnlijk in een calorie-tekort	Plan vasthouden als afvallen het doel is
Gewicht stabiel, taille daalt	Mogelijk recompositie/ruis	Meerdere meetpunten gebruiken

Andere meetpunten

Combineer gewicht met omtrek middel en ledematen, progressiefoto's, kleding, trainingsprestaties, energieniveau en honger. Geen enkele meting is perfect. Meerdere signalen geven een betrouwbaarder beeld.

Weekgemiddelde

Tel je meetwaarden op van de afgelopen 7 dagen en deel door het aantal metingen.

Voorbeeld: 80,4 + 80,1 + 80,3 + 79,9 + 80,0 + 79.8 + 79.7 = 560,2 kilo
Dan deel je het gewicht van 560,2 door 7 en kom je op een weekgemiddelde uit van 80,0 kilo.

Vergelijk dit met het weekgemiddelde van vorige week. Is het gewicht lager ten aanzien van vorige week dan ben je afgevallen, is het hoger, dan ben je aangekomen.

JB-COACHING INSIGHT

Een meetmoment is informatie en geen beoordeling van je karakter. Reageer op trends met een plan, niet op losse cijfers met paniek.

HOOFDSTUK 13

ALS PROGRESSIE STAGNEERT

"Stilstand vraagt eerst om onderzoek. Niet automatisch om minder eten en meer cardio".

Een plateau is pas aannemelijk wanneer je trend gedurende minimaal twee tot drie weken niet daalt, terwijl je uitvoering consistent is. Een losse week kan vertekend zijn door vocht, cyclus, stress of een afwijkend sociaal moment.

Controleer in deze volgorde

1. **Nauwkeurigheid.** Worden olie, sauzen, dankjes, snacks en weekendporties meegenomen in je dagelijkse kcal?

2. **Consistentie.** Hoeveel dagen volgde je werkelijk het plan? 'Meestal' is niet meetbaar!

3. **Beweging.** Zijn je stappen of dagelijkse activiteit ongemerkt gedaald?

4. **Meetmethode.** Vergelijk je gemiddelden onder dezelfde omstandigheden.

5. **Herstel.** Slaaptekort en stress kunnen honger, training en daarmee vochtbalans beinvloeden.

Pas daarna één variabele aan

Als de uitvoering klopt en de trend twee tot drie weken stilstaat, verlaag dan bescheiden je calorie-inname. Het advies is om met 100-200 kcal per dag te verlagen en te kijken wat dit doet in de aankomende 2 weken. Bij geen verandering kun je hetzelfde opnieuw toepassen. Een andere mogelijkheid is door je dagelijkse activiteit te verhogen van bijvoorbeeld 3000 stappen naar 7500 stappen. Verander niet alles tegelijk, anders weet je niet welke toepassing werkt.

Niet doen	Wel doen	Waarom
500 kcal schrappen	Kleine meetbare aanpassing	Beter vol te houden
Elke dag extra cardio	Eerst dagelijkse beweging checken	Minder herstelbelasting
Plan na 4 dagen wijzigen	Minimaal 2 weken trend beoordelen	Minder reageren op “ruis”
Jezelf veroordelen	Uitvoering objectief beoordelen	Gedrag wordt oplosbaar

Wanneer hulp verstandig is

Zoek professionele hulp bij aanhoudende vermoeidheid, duizeligheid, ernstige menstruatieklachten, eetbuien, obsessief gedrag, snel onverklaarbaar gewichtsverlies of ernstige medische klachten. Harder doorduwen is geen discipline!

JB-COACHING INSIGHT

Een plateau is niet altijd een metabolisch probleem. Vaak is je huidige inname simpelweg dichter bij je nieuwe onderhoud gekomen of is de uitvoering minder strak dan je denkt.

HOOFDSTUK 14

JOUW PERSOONLIJK STARTPLAN

"Maak het klein genoeg om morgen uit te voeren en duidelijk genoeg om over twee weken te beoordelen".

Je hoeft niet alle informatie tegelijk perfect toe te passen. Start met zes beslissingen en houd ze twee weken stabiel

Stap 1 - bepaald je doel

Schrijf één concreet resultaat op voor komende acht tot twaalf weken. Voeg gedrag toe dat jij kunt controleren. Bijvoorbeeld: vier krachttrainingen, gemiddeld 9.000 stappen en zeven dagen per week het geplande calorie-doel

Stap 2 - kies je calorie-startpunt

Gebruik je huidige stabiele inname of een grove berekening. Kies een gematigd tekort van maximaal -500 kcal per dag. Noteer het getal en de evaluatiedatum.

Stap 3 - Bepaal eiwit en basisproducten

Kies een passend eiwitdoel binnen de besproken range en drie tot vijf vaste eiwitbronnen. Plan dagelijkse groente, fruit en volkoren of andere vezelrijke bronnen.

Stap 4 - Bouw vaste maaltijden

Selecteer twee ontbijten, twee lunches, drie diners en twee noodmaaltijden. Herhaling is geen probleem en maakt de uitvoering juist voorspelbaar.

Stap 5 - Ontwerp je omgeving

Maak een boodschappenlijst, bereid minimaal één eiwitbron en koolhydraatbron vooruit en leg de snacks niet standaard in het zicht.

Stap 6 - Meten en evalueren

Log je gewichtsgemiddelde, middelomtrek, training, stappen, honger en uitvoering. Evalueer pas na twee weken, tenzij er medische of duidelijke welzijnsignalen zijn.

Mijn startkaart

Onderdeel	Doel	Evaluatie week 1	Evaluatie week 2	Evaluatie week 3	Evaluatie week 4
Calorie-startpunt					
Eiwit/dag					
Stappen/dag					
Training/week					
Gewicht					
Taile omtrek					
Been omtrek					
Arm omtrek					

JB-COACHING INSIGHT

Een doel zonder evaluatiemoment wordt een gevoel.
Zet nu een datum in je agenda waarop je beslist, kleine aanpassingen maken of hulp inschakelen

HOOFDSTUK 15

DE 7-DAAGSE CHALLENGE

"Geen detox, geen straf en geen perfecte week. Zeven dagen bewijs dat je jouw basis kunt uitvoeren".

Het doel van deze challenge is niet maximaal gewichtsverlies. Je verzamelt informatie, bouwt ritme en ontdek waar je plan wringt.

Dag 1 - observeer

Registreer alles eerlijk. Noteer ook wanneer en waarom je ongepland eet.

Dag 2 - eiwit eerst

Plan bij iedere maaltijd vooraf een duidelijke eiwitbron

Dag 3 - bouw volume

Voeg bij minimaal twee maaltijden een ruime portie groente of fruit toe en kies één volkoren bron.

Dag 4 - bereid jezelf voor

Maak eten klaar voor de drukste komende dag. Zet een noodmaaltijd beschikbaar.

Dag 5 - stuur je omgeving

Verwijder één automatische verleiding uit het zicht en leg een verstandige keuze klaar.

Dag 6 - oefen flexibiliteit

Plan één genietproduct of sociaal moment binnen je dag, zonder te compenseren of schuldgevoel.

Dag 7 - evalueer

Bekijk je gemiddelde uitvoering. Wat ging er makkelijk en waar verloor je de controle? Welke ene aanpassing maakt volgende week meer succesvol?

Challenge-checklist

- ☐ *Ik heb zeven dagen eerlijk geregistreerd*
- ☐ *Ik had dagelijks een duidelijke eiwitstructuur*
- ☐ *Ik at gevarieerd groente, fruit en vezelrijke producten.*
- ☐ *Ik had minimaal één voorbereide noodmaaltijd*
- ☐ *Ik plande flexibiliteit in plaats van te “cheaten”.*
- ☐ *Ik heb één concrete verbetering voor volgende week gekozen.*

JB-COACHING INSIGHT

Een goede week is niet een week zonder fouten. Het is een week waarin je snel terugkeert naar je plan en iets leert van de momenten waarop het lastig was.

HOOFDSTUK 16

VAN WETEN NAAR DOEN

"Kennis zelden het laatste ontbrekende onderdeel. Persoonlijke uitvoering, feedback en bijsturing maken het verschil",

Je weet nu hoe energiebalans werkt, hoe je een maaltijd opbouwt en hoe je sociale momenten kunt managen. Toch kan weten iets ander zijn dan consequent uitvoeren. Werk, gezin, slaap, stress, blessures en ingesleten gewoontes vragen om meer dan een generiek schema.

coaching is niet bedoeld om iedere keuze voor je te maken. Goede coaching leert je om betere keuzes zelfstandig te maken, geeft objectieve feedback wanneer emoties het overnemen en pas het plan aan wanneer jouw situatie verandert.

Wanneer coaching waarde toevoegt

- ☐ *Je begint vaak sterk, maar valt na enkele weken terug.*
- ☐ *Je weet niet welke cijfers en signalen je moet volgen.*
- ☐ *Je plan past niet bij werk, gezin of sociale verplichtingen*
- ☐ *Je traint hard, maar voeding en herstel sluiten niet aan*
- ☐ *Je wilt sneller leren door wekelijkse feedback en bijsturing*

JB-Coaching

Bij JB-Coaching staat persoonlijke uitvoering centraal. Geen standaard dieet dat je leven beperkt, maar een plan dat aansluit bij je doel, agenda, voorkeuren en trainingsniveau. We meten wat relevant is, evalueren eerlijk en sturen bij wanneer de feiten daarom vragen.

VAN KENNIS RESULTAAT TE MAKEN?

Plan een vrijblijvend adviesgesprek in via www.jerryboumeestercoaching.nl of kijk of je geschikt bent voor een traject bij JB-Coaching en vul het Match-formulier in via de link hieronder.

Macht-formulier JB-Coaching

instagram @jerryboumeester

> ***JB-COACHING INSIGHT***
>
> **Het probleem is niet dat je ooit van je plan afwijkt. Het probleem ontstaat wanneer je geen systeem hebt om terug te keren.**