

→ Niet alleen afvallen is een opgave, aankomen is net zo lastig.

*‘Dan eet je toch gewoon wat extra chocolade, chips, koekjes.’*

*‘Je mag wel wat van mij hebben’ ‘JE MOET NIET ZEUREN!’*

Hoe vaak heb je dat al gehoord?!

*Ik helaas best vaak en nog steeds hoor ik het regelmatig.*

Frustrerend. Want jezelf volproppen met snacks, fastfood ed. (oftewel calorierijk en vetrijk voedsel) is geen ‘gezonde manier’ van aankomen. Als het goed is weet iedereen dit echt wel en weet iedereen ook dat deze voedingsmiddelen verre van optimaal zijn en niet gezond zijn voor het lichaam.

Fastfood en snacks zijn vetrijke voedingsmiddelen (met name verzadigd vet → ‘het slechte vet’) en bevatten weinig nuttige voedingsstoffen voor het lichaam. Snacks bestaan vaak uit ‘lege koolhydraten / snelle suikers’ waar het lichaam weinig mee kan. (Lege koolhydraten veroorzaken een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel en de niet op dat moment nodige energie wordt opgeslagen in het lichaam).

Misschien zie je aan de buitenkant niet dat het slecht voor je is (je wordt zichtbaar niet dik), maar intern kan het wel degelijk schade aanrichten. Vetrijk voedsel kan in je aderen gaan ophopen en voor vernauwingen zorgen. Daarnaast zal het lichaam overtollige energie opslaan als vetweefsel, ook rond je organen (visceraal vet) → dat is nog eens gevaarlijk ook! Geen goed plan dus. Maar hoe moet het dan wel?!

Net als bij het afvallen, wil je de energiebalans beïnvloeden.

Bij het afvallen wil je een negatieve energiebalans creëren (minder energie tot je nemen of meer verbranden) dan je behoefte is.

Bij aankomen wil je juist een positieve energiebalans creëren (meer energie tot je nemen dan je behoefte is). Maar welke voedingsstoffen moet je dan extra nemen? Eiwitten toch?! Meer eiwitten = meer spiermassa?

Zo simpel is het verhaal helaas niet.

Je lichaam heeft alle macro’s nodig (koolhydraten, vetten en eiwitten).

Op basis van je doel (aankomen, op gewicht blijven, afvallen) en/of sportspecifieke doelstellingen (bijvoorbeeld korte afstand wedstrijden of marathon lopen) zal je je voedingspatroon moeten afstemmen.

Je kan hier zelf mee gaan experimenteren, maar je kan ook mij inschakelen!

Ik zal je van de nodige informatie voorzien en kan ook specifieke voedingsschema’s maken. In mijn huidige opleiding voedingsleer leer ik de tools om jou verder te helpen!

Neem contact op met PT4U.