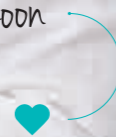




Een boek voor iedereen!
Dok voor mijn roedel, mijn ouders,
kids en kleinzoon



INHOUD

VOORWOORD MARIO 008

VOORWOORD DR. PROESMANS 010

HORMONEN ZIJN BAAS! 013

HET ENDOCRIENE SYSTEEM VAN DICHTBIJ BEKEKEN 014
• De protagonisten ofwel de belangrijkste endocriene organen 015

HORMONEN, SAY WHAT? 018
• Ja, ze zijn the boss 018
• Werking 019
• Functie 020

VROUWEN VERSUS MANNEN = KLEINE VERSCHILLEN MET GROTE GEVOLGEN 021
• Reeds voor de geboorte 021
• Tijdens de puberteit 022
• Stress = verandering 024

DE BELANGRIJKSTE SPELERS VAN HET TEAM 027

DE LOVERS: OESTROGEEN, TESTOSTERON EN PROGESTERON 029
• Oestrogeen = zorghormoon 029
• Progesteron = peace-and-love hormoon 031
• Testosteron = latin-lover hormoon 035

DE BESCHERMENGELEN: INSULINE EN MELATONINE 037
• Insuline = de taxi voor onze suikers én het werkpaard van de hormonen 037
• Melatonine = dodo-hormoon 039

DE KRIJGERS: CORTISOL EN DHEA 042
• Cortisol = overlevingshormoon 042
• DHEA = grondstof voor ALLE hormonen = de "loper" die op alle sleutelgaten past 043

DE MOTOR: SCHILDKLIERHORMOON 046

HET REM- EN GASPEDAAL: LEPTINE EN GHRELIN 048
• Leptine = genoeg hormoon 048
• Ghrelin = honger en dodo 050

WAAROM ZIT IK NIET LEKKER IN MIJN VEL? 053

HORMONALE DISBALANS 056
• Wat? 056
• Hoe herkennen? 057

HORMOONVERSTOORDERS 060
• Voeding 060
• Diëten 060
• Stress 060
• Gebrek aan beweging 061
• Slecht slapen 061
• Xenooestrogenen en xenobiotica 062

HET LEVEN = EEN OPSTAPELING VAN HORMONALE SCHOMMELINGEN 066
• Puberteit (+/- 11 tot 21 jaar) 066
• Helemaal volwassen (+/- 21 tot 40 jaar) 071
• In de overgang?! (40+) 072

HOW TO GET BACK ON TRACK...
5 BASISREGELS VOOR EEN HORMONALE BALANS 077

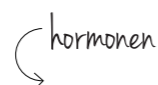
#1 077
VERGEET JE DARMEN EN LEVER NIET 079
• Focus op voeding 079
• One team 084

#2 087
FEED THE HORMONES RIGHT 087
• Ga voor groen! 087
• Meer plantaardige eiwitten, minder koolhydraten 089
• Vissen vol xeno-oestrogenen 089
• Vlees vol groeihormoon 091
• Rood is not done! 091
• Hoe vettiger hoe prettiger... 093
• Pas op met zuivel 095
• Kick af van geraffineerde suiker, alcohol en sloten koffie 096
• Al gehoord van intermitterend vasten?! 097
• Water, water, water 098

#3 102
BEWEEG, MAAR OVERDRIJF NIET 102

#4 104
HOUD JE CORTISOL IN TOOM... LET'S BEAT THAT STRESS THINGY! 104
• 7 stressreleasers 105

#5 114
SCHAAPJES TELLEN 114



ROCK YOUR BODY NAAR EEN HORMONALE BALANS	117	PMS (PREMENSTRUEEL SYNDROOM) JONGE VROUWEN EN ADOLESCENTEN	213
WIE IS JEROEN KRAK	117	• Oorzaken	213
WAAROM IS BEWEGEN BELANGRIJK VOOR JE HORMONALE BALANS	119	• Oplossingen	213
LET OP JE TECHNIEK! CONTROLE-HOUDING-FOCUS	121	NA DE ZWANGERSCHAP / POSTNATALE DEPRESSIE	213
DE INTENSITEIT	122	• Oorzaak	217
• Snelheid	122	• Oplossingen	220
BEGINNER-INTERMEDIATE-KILLER	122	RECEPTEN	225
• De niveaus	122	ONTBIJT	226
• De trainingen	123	• 3 quick superpower drinks	227
DE WORK-OUTS	124	• Antistressss cake	231
SPORTEN EN JE HORMONEN... MOET DAT NU ÉCHT?!	144	• Weerstandboost in een hartige pannenkoek	232
• Bewegen is niet hetzelfde als trainen!	144	• Chia pancakes met yummie toppings	236
		• Exotic quinoa	237
		• Noten spicy granola	238
		• Oats	241
SPECIFIEKE HORMONALE PROBLEMEN EN (NATUURLIJKE) OPLOSSINGEN	147	LUNCH	242
ESSENTIËLE OLIËN: MINIDOKTERS IN FLESJES	149	• Groentebrood	243
ACNE	153	• Misosoepje	244
• Oorzaken	153	• Crackers	247
• Oplossingen	155	• Spreads	248
BURN-OUT	158	• Bloemkoolsoep	251
• Oorzaken	158	• Gegrilde groenten	252
• Oplossingen	159	• Hummus	253
DEPRESSIE	164	• Kikkererwtencurry in een rolletje	254
• Oorzaken	165	DINER	256
• Oplossingen	166	• Mexican buffet	257
ERECTIEPROBLEMEN	176	• Bonensalade	258
• Oorzaken	176	• 't Is geen kaas, het is wat anders	258
• Oplossingen	177	• Quinoasalade met limoen	259
GEWICHTSPROBLEMEN	181	• t's not a quesadilla, it's boost food	259
• Oorzaken	181	• Pizzzaaaaa!	261
• Oplossingen	183	• Superfood stampot	264
HAARUITVAL EN HUIDPROBLEMEN	187	• Kaassausje gezond	264
• Oorzaken	188	• Paddo toast	267
• Oplossingen	188	DESSERT	268
MENOPAUZE OF BETER: MENOPOWER!	193	• Chocolade donuts	269
Behandeling	193	• Truffels	270
MENSTRUELE HOOFDPIJN/MIGRAINE	201	• Chocolade dadelbal	271
• Oorzaak	201	• Magnesium boost	271
• Oplossingen	201	• Appeltaart	272
OSTEOPOROSE	205	DANKWOORD	275
• Oorzaken	205	BRONVERMELDING	278
• Oplossingen	205		

VOORWOORD

Of ik een boek wilde schrijven over hormonen? Al drie jaar lang kreeg ik die vraag van mijn uitgeverij, en telkens dacht ik: mmmm mwoh, pfff, saai, moeilijk, doe maar niet... Wat deed me dan toch beslissen om uiteindelijk de sprong te wagen? Wel ondertussen had ik mijn voelsprietten al een tijdje uitstaan in de richting van 'hormonen, wat doen die dingen eigenlijk'. Om tot de conclusie te komen: alles? Want die hormonen kunnen cadeautjes en *suckers* zijn, want het is gewoon niet zo dat God een dj is, maar een hormoon. Want ze zijn zo allesbepalend.

Wanneer we jong zijn, bepalen ze of we ranke hindes, stoere brede kerels in de dop, gewoon vrolijke spring-in-'t-veldjes of diepzinnige denkers worden. Later of we trotse ouders of vrijbuiters worden, ambitieuze knokkers of tevreden zen-mensen. En ze bepalen als we ouder worden of we melancholisch piekerend of als avonturier de winter van ons leven inzetten.

Ik ben dankbaar dat mijn hormonen me welgezind waren. In mijn puberteit zorgden mijn groeihormonen wel voor razendsnel werk, waardoor ik tussen mijn elfde en dertiende constant had af te rekenen met groeipijn in mijn knieën. Buiten een paar hardnekkige puisten was de aanval der geslachtshormonen minzaam in mijn leven. Het feit dat ik intensief ballet deed en veel bewoog, heeft misschien geholpen. Mijn mama, zelf ook een ballerina, voedde me op met het motto 'je lijf is je tempel', dus junkfood was not done bij ons thuis en ik ben ervan overtuigd dat het hielp. Mijn meest rebelse hormoonaanval had te maken met een verslaving aan hamburgers tussen mijn twaalfde en veertiende, maar het bewust worden van mijn lijf en de oestrogenenstorm zorgden ervoor dat ik afkickte van al die viezigheid. Ik wilde mooi zijn en in mijn balletoutfit blijven passen...

Na de geboorte van mijn dochter en mijn echtscheiding ging mijn schildklier opspelen. Gelukkig kwam ik bij een orthomoleculair arts terecht, die me hielp met een hormoon dat minder chemisch was dan de gebruikelijke. Armour thyroid heet het (en als je sukelt met je schildklier, check dan zeker p. 38). In combinatie met het aanpassen van mijn voeding – lees: zo zuiver en ongeraffineerd mogelijk – en het invoegen van kokosolie in mijn dagelijkse dieet kon ik na een tijd mijn schildkliermedicijnen tot een minimumdosis beperken. In de periode dat mijn schildklierhormonen in een roetsjbaan zaten, kon ik nog amper mijn bed uit, mijn vrolijke zelf was ergens de kelder in gesukkeld.

Ik probeerde steeds de zonnige kant van het leven te zien, maar ik geef toe: in die periode en ook in de beginfase van dat wat écht wel een menopause werd, had ik last van een korte lont (neejeu, geen lontje: een LONT), was mijn optimisme vaak ver te zoeken en wilde ik eigenlijk alleen maar met een tv-dekentje op de zetel hangen.

Dankzij de hulp van fijne mensen die me in die fase ondersteunden en de kennis die ik tijdens mijn opleiding opdeed, kan ik nu gelukkig zeggen dat mijn positivo vibes weer alive & kicking zijn. Maar toegegeven, wanneer de hormonen in je lijf niet meewerken, dan heb je de neiging om te zeggen: 'Laat maar... 't Zijn d'hormonen. Kan niet, wil niet...'

Niets is minder waar, je kan je hormoonbalans koesteren en ondersteunen. Daarom ging ik dit boek uiteindelijk wél schrijven. Mijn vorige boeken *Menopause* en *Forever Young* zijn ook absolute aanraders als je levensbalans wil. Maar dit boek is een leidraad voor jong en oud, man en vrouw, voor iedereen die die roetsjbaan weer onder controle wil krijgen.

Met de hulp van orthomoleculair arts Rudy Proesmans, sportcoach Jeroen Krak, mijn mentors uit de levensschool, redactrice Isabel Boons en de vele mensen die me inspireerden op mijn pad naar een gezondere levensstijl, durfde ik het aan.

Nu kan en durf ik te zeggen: 't zijn de hormonen en 't zijn je vriendjes... als je ze in de watten legt!' En hoe je dat doet? Wel, dat lees je in dit boek.

Veel plezier ermee!!!

May-10





HORMONEN ZIJN BAAS!

Nee, je ziet ze niet, maar ja hoor: hormonen, ze zijn de baas in ons lijf. We associëren ze nogal snel met ‘dingen’ uit de puberteit en met geslachts- of sekshormonen. Maar ook alle andere hormonen kunnen je leven tot een roetsjbaan maken als ze uit balans geraken, en dat kan sneller gebeuren dan je dacht. O wee als je je een schotelvod voelt, dan zou het weleens zover kunnen zijn.

Hormonen worden aangemaakt door de endocriene klieren. Die scheiden stoffen af die direct in het bloed worden opgenomen en zo hun weg vinden naar de organen waarvoor ze bestemd zijn. **Dankzij de receptoren op de diverse weefsels vinden hormonen hun doelwit.** Een perfect sleutel-op-het-slotprincipe. De juiste sleutel op een slot zal zorgen voor een hele resem aan chemische reacties. Helaas raken die sleutels, vaak dankzij onze ‘snelle levens’, dikwijls de weg kwijt...

Als mens veranderen we voortdurend, maar ook ons lijf evolueert bijna continu en dat naargelang de eigen behoefte. **Ons complexe organisme bestaat uit veel processen die beïnvloed worden door externe factoren.** Zo heeft bijvoorbeeld het drinken van water een invloed op het circuleren van ons bloed. Om gezond te blijven en je goed te voelen, moet je lichaam heel wat processen regelen. In die regulatie spelen onze hormonen, naast het zenuwstelsel, een heel belangrijke rol. Toch zijn onze hormonen niet van de snelste: ze hebben de gewoonte om een tijdje onderweg te zijn (behalve onze *fight or flight*-hormonen dan) naar hun plaats van bestemming. **Hormonen zijn de communicatoren tussen cellen en lichaam.** Ontstaat er ruis op die communicatie, dan wordt ons lijf ziek.

ENDOCRIENE KLIEREN



HORMONEN
RECEPTOREN



OP DE JUISTE PLEK

HET ENDOCRIENE SYSTEEM VAN DICHTBIJ BEKEKEN

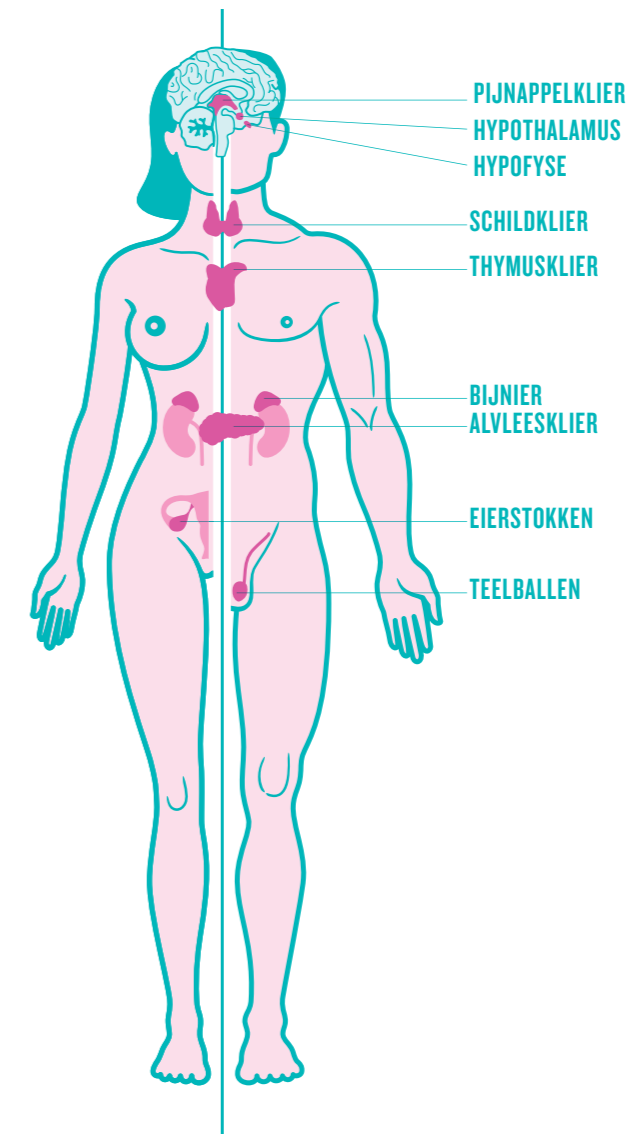
Het endocriene systeem of het hormoonstelsel omvat alle klieren in een menselijk lichaam die hormonen aanmaken. Die chemische boodschappers zorgen ervoor dat een lichaam werkt zoals het zou moeten, of net niet... Wanneer een hormoonstelsel niet gezond is, zal er een disbalans ontstaan in de hormoonproductie. Dat kan ervoor zorgen dat er problemen ontstaan tijdens de puberteit, dat zwanger worden moeilijk lukt of stress niet beheerst kan worden. Je zou ook makkelijker kunnen aankomen, zwakke botten hebben of energie missen omdat er te veel suiker in je bloed blijft circuleren.

Een gezonde hormoonbalans hangt af van:

- × hoeveel stress je hebt en vooral hoe je ermee omgaat;
- × milieu en levensomstandigheden;
- × hoe goed je spijsvertering werkt (darmen, lever en alvleesklier);
- × voldoende beweging;
- × gezonde slaap.

• De protagonisten ofwel de belangrijkste endocriene organen

Ons hormoonstelsel bestaat uit verschillende klieren. Zo bevinden de pijnappelklier (epifyse), de hypothalamus en de hypofyse zich in onze hersenen. In de nek vinden we de schildklier (thyroïd), terwijl de bijniere zich boven op de nieren bevinden. De alvleesklier (pancreas) zit achter de maag en in de regio van het bekken situeren zich de eierstokken (ovaria) bij de vrouw en de teelballen (testes) bij de man. Laten we ze even van dichtbij bekijken:



→ PIJNAPPELKLIER

LIGGING: bovenkant middenhersenen

MOTOR: daglicht

FUNCTIE: slaap/waak/wakker-ritme regelen

MAAKT: melatonine 🌙

WEETJE: daarom kom je in de winter moeilijker uit bed dan in de zomer.

→ HYPOTHALAMUS

LIGGING: in de hersenen onder de thalamus

MOTOR: signalen vanuit het zenuwstelsel

FUNCTIE: activeert de hypofyse om andere hormonen aan te maken en stuurt het bijniemerg aan om adrenaline en noradrenaline te maken

MAAKT: TRH (aanmaak schildklierhormoon) 🏠, CRH (neurotransmitter), GNRH GHRH, ADH (hormoon en neurotransmitter die humeur mee bepaalt) 😞😐😄, oxytocine (knuffelhormoon)

WEETJE: stuurt de dominante hormonale systemen aan.

→ HYPOFYSE

LIGGING: in de hersenen in een holte in de schedelbasis 

MOTOR: signalen vanuit het zenuwstelsel en hormonale opdrachten van de hypothalamus

FUNCTIE: aansturing van de bijniere, schildklier en eierstokken of testes

MAAKT: prolactine, ACTH, groeihormoon, testosteron 🏠, oestrogeen 💧, progesteron ❤️, cortisol, endorfine, schildklierhormoon, aldosteron

WEETJE: leider van het hormonale systeem.

→ SCHILDKLIER

LIGGING: voorzijde van de hals tegen de luchtpijp

MOTOR: TSH uit de hypofyse

FUNCTIE: stofwisseling en groei

MAAKT: T4 🏠, T3 🏠, calcitonine

WEETJE: als deze klier uit balans is, zorgt dat voor de meest uiteenlopende klachten en symptomen.

→ BIJNIE

LIGGING: boven op nieren

MOTOR: hypothalamus

FUNCTIE: gaspedaal en motor van onze energie. Zorgt voor herstel, aanmaak stress- en geslachtshormonen

MAAKT: testosteron 🏠 weer gewichtheftsymbool, cortisol, aldosteron, progesteron, adrenaline, noradrenaline en DHEA

WEETJE: we maken als we verouderen steeds minder DHEA aan = grondstof voor opbouw spieren, slaap en herstel.

→ ALVLEESKLIER

LIGGING: achter de maag en de twaalfvingerige darm

MOTOR: bloedsuikerspiegel

FUNCTIE: reguleert het suikerniveau in het bloed

MAAKT: spijsverteringsenzymen, insuline, glucagon, somatostatine

WEETJE: wanneer de pancreas geen insuline meer aanmaakt, ontstaat diabetes type 1 en diabetes type 2.

→ EIERSTOKKEN

LIGGING: links en rechts naast de baarmoeder

MOTOR: hormonen van de hypofyse

FUNCTIE: voortplanting en reproductie geslachtshormonen

MAAKT: oestrogeen, progesteron, testosteron

WEETJE: als de eierstokken niet goed functioneren, kunnen er overgangsproblemen, een onregelmatige cyclus en menstruatieklachten ontstaan.

→ TEELBALLEN

LIGGING: buiten het lichaam van de man in de balzak

MOTOR: hormonen van de hypofyse

FUNCTIE: vergroten libido, groei lichaamsbehaving, mannelijke kenmerken stimuleren, groei en herstel spieren, ondersteunen rijping spermacellen, herstel spieren

MAAKT: testosteron

WEETJE: testosteron wordt ook in de bijniere aangemaakt, uiteraard in mindere mate.



ROCK YOUR BODY NAAR EEN HORMONALE BALANS

WIE IS JEROEN KRAK?

Jeroen Krak, 31 jaar, geeft al dertien jaar les, training, begeleiding, coaching, crossfit, HIT (*High Intensity Training*), HIIT (*High Intensity Interval Training*), buitentrainingen... noem maar op. Hij is een allround trainer met een megapassie voor crossfit en het helpen van mensen.

Ik leerde personal trainer Jeroen kennen bij het Nederlandse televisieprogramma *Koffietijd*, waar hij een 10 weken challenge 'Fit met Koffietijd' had opgezet. Zijn enthousiasme, expertise en jahaa ook zijn looks vertelden me dat deze 'krak' – Krakkie voor de vrienden – dé perfecte bewegingsexpert was voor dit boek. Jeroen ademt gezondheid (*look at him!*) uit en weet als geen ander mensen te motiveren met zijn duidelijke uitleg, zijn filmpjes en schrijfsels.

'Ik was een fanatiek voetballer, maar toen ik op mijn zeventiende een scooterongeval kreeg en mijn scheenbeen verbrijzeld bleek, moest ik na een lange revalidatie op zoek naar een andere manier om aan het bewegen te blijven. Ik trok naar de sportschool en nog geen halfjaar later was ik er zelf les aan het geven', vertelt Jeroen. 'Vanaf dan ging de bal aan het rollen en heb ik mij een eigen manier van trainen aangemeten.'

Ik wist ook onmiddellijk dat ik andere mensen wilde helpen naar een meer gezonde levensstijl. Door een persoonlijke aanpak, probeer ik tijdens mijn personal trainingssessies ieder individu te blijven motiveren. Maar ik wilde meer!

Jeroen Krak is zelf model en zag hoe modellen *struggelden* om zichzelf een healthy en happy lifestyle aan te meten. Daarom richtte hij het onlineplatform Model Work-out op. 'Model Work-out is ontstaan om zoveel mogelijk modellen te begeleiden in hun turbulente leven met strenge fysieke eisen', gaat Jeroen enthousiast verder. 'Vandaag is het onlineprogramma toegankelijk voor iedere man en vrouw die zich wil laten inspireren en motiveren met content die speciaal voor hen is gecreëerd.'

Hij wilde nog meer mensen bereiken en creëerde het onlineplatform Rock Your Body. Dat is een tool die voor iedereen toegankelijk is en waar je alles kan vinden om te starten met een gezonde levensstijl en je daarin te ontwikkelen. 'Mijn doel, dat ik deel met Merel en Tessa – medeoprichters van Rock Your Body en de toppers van The Green Happiness – is om zoveel mogelijk mensen bewustzijn bij te brengen over hun lichaam. Mensen de handvaten geven om zelf te bepalen wat ze doen en in hun eigen kracht te staan. Jij bent de sleutel naar resultaat en joy! Dat wil ik nu samen met Martine ook in België en natuurlijk in Nederland verder uitdragen met dit boek, de oefeningen erin en de Mar10 Minuutjes-filmpjes die we straks ook gaan maken. Die filmpjes kan je zien via het YouTube-kanaal Mar10 Minuutjes.'



WAAROM IS BEWEGEN BELANGRIJK VOOR JE HORMONALE BALANS?

Je hormonale balans bepaalt hoe jij en je lichaam reageren op... 'je leven'. Enkel jij bepaalt de inrichting van jouw leven. Denk bijvoorbeeld aan primaire prioriteiten zoals werk, slaap, sociale invulling (hobby's, vrienden, familie en je omgeving) en *bewegen*.

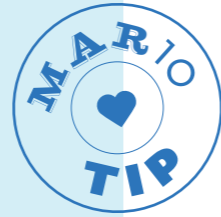
Bewegen is een tool die bijdraagt aan een stabiele en leefbare hormonale balans. Hoe je met die tool omgaat, kan je net zoals je eigen leven grotendeels zelf bepalen en personaliseren. Bewegen is goed voor je. Kies een vorm van bewegen die je leuk vindt, en ja dat kan alles zijn.

Hormonale disbalans ontstaat onder andere wanneer je je niet goed in je vel voelt en dan wil je niet bewegen, want er zitten je dingen dwars. Met andere woorden: er zal een sneeuwbaaleffect ontstaan. Maar vergeet niet, je kan zelf zorgen voor een kentering. Jij en enkel jij maakt keuzes die wel of niet goed voor je zijn.

Van bewegen is bewezen dat het je in elk opzicht meer voordelen oplevert dan nadelen. Je leeft er langer van. Het is bewezen dat je er beter door in je vel gaat zitten, en dat het goed is voor je levenskwaliteit. Ons gezonde verstand laat ons voelen dat bewegen goed voor je is. Dan is het aan jou om het op te nemen in jouw leven en er wat moois van te maken.

Je kan het Rock Your Body-team vinden via:
www.mymodelworkout.com
www.ryb.nl

Sports do not build character,
 they reveal it



De mens is letterlijk gebouwd om een atletisch leven te leven. Bewegen is dus een menselijke behoefte...
Sowieso adviseer ik iedereen die wil starten met sporten om eerst even met je huis- of een sportarts te praten om te bekijken welk niveau en welke intensiteit van trainen jij kan toepassen. Ik adviseer altijd om zachtjes op te bouwen en om de dag te trainen. Luister naar je lijf en geef het tijd om te wennen. Drink genoeg water en ga niet combineren met diëten. Eet gezond en regelmatig en slaap goed. Trainen kan je op alle momenten van de dag doen, maar regelmaat is iets waar ons lijf van houdt.

Ook ik vind in gang schieten verd*** moeilijk. Maar ik heb er een paar goede gewoontes voor ingebouwd die écht helpen.

- 's Ochtends trainen = wakker vroeger zetten = fris starten.
- Drink een glas water met citroen, ga even naar de wc, trek je sportschoenen aan – klaar! Drink ook tijdens je work-out water, dat is gezond en helpt je afvalstoffen af te voeren.
- Gewoon doen en niet zeveren.
- Meet je lijf, ga niet op een weegschaal staan.
- Volg de filmpjes, zet de muziek luid en GAAAA ervoor, je gaat als vanzelf gelukshormonen aanmaken, echt waar!
- Ik sport om en om, dus steeds met een rustdag ertussen. Op de rustdagen maak ik sowieso een lange wandeling.
- *Don't shop, adopt!* Een hond in huis halen geeft onvoorwaardelijke liefde = sowieso aanmaak van gelukshormonen. Het brengt je tot rust en laat je stresshormonen wegdeemsteren. Een hond is een zeer goede stimulans om te bewegen, anders veranderen jij en je nieuwe huisgenoten in vleeskroketten op pootjes!
- STRETCH na het sporten of wandelen in een warme douche. Het helpt tegen stijfheid, je bloedsomloop zal verbeteren als je op het einde even van warm naar fris gaat en zo sneller de melkzuren afvoert.

- Neem extra magnesium, calcium en kalium in je menu op of als supplement. Ze zitten in peulvruchten, noten, zaden, groene (blad)groenten, abrikozen.
- Niet veel tijd? De 10-minuten regel is een fantastische work-out waarvoor je inderdaad maar 10 minuten nodig hebt: 3 minuten doorstappen, 20 seconden alles geven, 3 minuten rustig uitlopen, 20 seconden alles geven, 3 minuten rustig uitlopen en om te eindigen nogmaals 20 seconden alles geven. Zoouou effectief!
- Ik ga 't liefst voor korte work-outs zoals die die Jeroen en ik samen maakten voor dit boek. Daarnaast kan je dan nog afwisselen met meer aerobe duursport/beweging zoals wandelen, fietsen, zwemmen...

LET OP JE TECHNIEK! CONTROLE-HOUDING-FOCUS

Dit is enorm belangrijk voor resultaat! **Liever langzaam en goed uitvoeren, dan snel en verkeerd.** De sleutel naar resultaat is je houding en de uitvoering van de oefening. Daarna komt pas intensiteit in de vorm van snelheid of gewicht.

1. Zorg voor voldoende spanning in je romp/*midline* (= volledige gebied tussen je knieën en je schouders) tijdens het uitvoeren van de oefeningen.
2. Begrijp wat de start- en de eindpositie van een oefening is. Streef ernaar om iedere oefening goed uit te voeren.
3. Wees consequent in wat je doet.

Rome is niet in één dag gebouwd.

Bij een huis is de fundering het belangrijkste. Alles werkt het beste met een basisstructuur. Een huis ruim je ook wekelijks op en het is heel fijn als je het bijhoudt, dan hoeft je niet telkens opnieuw te beginnen. Datzelfde geldt voor trainen. Als je consequent bezig bent met het juiste, dan ga jij resultaat zien en zie je ook echt verbetering.



DE INTENSITEIT

Wanneer je techniek en uitvoering goed zijn, kan je de focus leggen op de intensiteit van de work-out. **Intensiteit kan je meten in gewicht of snelheid.** Voor de Mar10 Minuutjes-work-outs focussen wij ons op snelheid. De snelheid zit hem in de uitvoering van de oefening en de rust ertussenin.

• Snelheid

Als je de begin- en eindpositie van een oefening goed uitvoert en je kan dat steeds sneller met de juiste techniek, dan kan jij meer herhalingen uitvoeren in een kortere periode.

Rust tussen de oefeningen: als je minder rust tussen oefeningen, kan je meer herhalingen uitvoeren in dezelfde tijd.

Een verborgen onderdeel is doorzettingsvermogen en capaciteit. Honderd squats zijn een enorme belasting voor je lichaam. Hoe vaker je dit doet, hoe meer je lijf gewend raakt aan die belasting. Dat betekent dat je steeds grotere sets kan uitvoeren en een hogere belasting op je spieren kan verdragen. Deze lange sets zijn niet alleen een hogere belasting voor je spieren maar ook **een grotere mentale uitdaging, love it.**

BEGINNER-INTERMEDIATE-KILLER

• De niveaus

In de zoektocht naar een goede hormonale balans, is het prioritair dat jij je goed voelt. Zo ook wat bewegen betreft. Daarom hebben we de oefeningen zo opgebouwd dat iedereen ermee aan de slag kan. Er wordt niets opgedrongen, **alleen wanneer jij je er goed genoeg bij voelt, kan je overgaan naar een hoger niveau.**

Er zijn drie niveaus, namelijk **beginner, intermediate en killer.** Of het killer-niveau zoveel hoger ligt dan het beginner-niveau? Nee absoluut niet, de oefeningen zijn wel uitdagender.

Het niveau kan jij zelf bepalen per training. Bij zowel beginner als killer bepaal jij, alleen jij het niveau (de intensiteit) van je training. Jeroen vergelijkt het managen, ervaren, doen van veel verschillende (stijlen) work-outs met een 'mini-leven'. Het is een eigen projectplan en het is aan jou om er een fijne flow in te vinden. Zodat jij in balans bent... een fijne hormonale balans.

• De trainingen

STAP 1

Start met de drie beginner-work-outs uit iedere stijl.
Voltooi die in **minimaal 3 dagen en maximaal 7 dagen.**

Je kan wel je eigen intensiteit bepalen aan de hand van de snelheid waarmee jij de oefeningen uitvoert. Maar let wel: techniek gaat altijd boven snelheid! Oefen met andere woorden tot je de techniek van een oefening perfect onder controle hebt, pas nadien kan je snelheid opbouwen.

STAP 2

Indien je de **drie beginner-work-outs helemaal kan voltooien in een week**, dan ben je klaar voor de volgende stap en voeg je de intermediate-work-outs toe aan je weekprogramma.

Probeer nu **alle zes de work-outs te voltooien in minimaal 3 en maximaal 7 dagen.** Je kan dus meerdere work-outs op een dag doen. Als je dubbele work-outs doet, kies dan altijd om te beginnen met beginner en te eindigen met de zwaarste work-out: beginner -> intermediate.

STAP 3

Heb je vertrouwen in de work-outs en **voelt het alsof jij technisch alles goed uitvoert?** Kan je de work-outs goed **volhouden** en kan je zelfs **spelen met de intensiteit per training?** Dan ben jij **klaar voor het volgende niveau: killer.** Voeg de killer-work-outs toe aan je weekprogramma.

Probeer nu alle negen de work-outs te voltooien in minimaal 3 en maximaal 7 dagen. Je kan dus meerdere work-outs op een dag doen. Als je dubbele work-outs doet, kies dan altijd om te beginnen met beginner en te eindigen met de zwaarste work-out: beginner -> intermediate -> killer.

ADVIES!

Heb je last van blessures? Dan kan je eventueel de oefening waarbij je last hebt tijdelijk vervangen door een andere oefening, zodat je kan herstellen (actief) van de blessure. Na herstel kan je de desbetreffende oefening weer toevoegen aan je work-out en uitvoeren met de juiste techniek zonder blessure.

DE WORK-OUTS

De work-outs uit dit boek zijn in drie verschillende stijlen en op drie verschillende niveaus (beginner, intermediate en killer) uit te voeren. De work-outs duren altijd 10 minuten. Ze zijn dus de ideale Mar10 Minuutjes-training en zijn stuk voor stuk HIT's (High Intensity Trainingen).

= ELKE MINUUT WISSELEN VAN OEFENING

HOE?

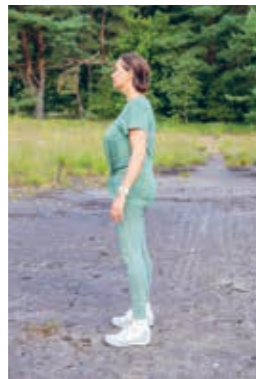
Deze stijl gaat voor elke minuut een nieuwe oefening, dus een totale work-out van 10 minuten. Het is de bedoeling om de oefening technisch zo goed mogelijk uit te voeren en er zoveel mogelijk van te doen in 1 minuut.

DOEL?

Techniek, doorzettings- en spieruithoudingsvermogen.

WORK-OUT 1 BEGINNER, IKKE DUS (2 RONDES, IEDERE OEFENING 1 MINUUT)

+ TOE TOUCHES



Believe you can and you're half way there

- ① Sta rechtop en span je billen en buik op.
- ② Buig naar voren en buig heel lichtjes door je knieën.
- ③ Raak je tenen aan.
- ④ Ga opnieuw rechtstaan en span je billen en buik op.

+ ARM RAISES



Om het even welke armstretch is oké. Zolang je maar een goede strekking in je armen opzoekt (dus ook je ellebogen).

+ SIDE TWISTS (LANG EN KORT)



- ① Sta rechtop met de voeten op heupbreedte.
- ② Zet je handen bij elkaar op schouderhoogte met je handpalmen naar beneden.
- ③ Beweeg van links naar rechts met je ellebogen en draai van zijkant naar zijkant.
- ④ Ga opnieuw rechtstaan en span je billen en buik op.

+ **KNEE RAISES (LANGZAAM)**

- ① Trek je knie op.
- ② Zorg dat je knieën altijd boven je heup uitkomen.

+ **WINDMILL**

- ① Sta rechtop met je voeten op heupbreedte.
- ② Beweeg kruislings je voeten naar je armen en vica versa.
- ③ Herhaal deze beweging en probeer je been zo gestrekt mogelijk te houden.

WORK-OUT 2 INTERMEDIATE, ZOONLIEF (2 RONDES, IEDERE OEFENING 1 MINUUT)+ **ICE SKATERS**

- ① Zet je voeten lekker breed.
- ② Tik om en om de grond aan alsof je aan het schaatsen bent.

+ **SQUATS**

- ① Zet je voeten op schouderbreedte. Ze wijzen lichtjes naar buiten.
- ② Je startpositie is rechtop met de billen en buik opgespannen.
- ③ Zak door de benen met de billen naar achteren, en plaats het gewicht in de hak van je schoenen.
- ④ Laat je billen zakken tot onder je knieën.



Hummus

Bloemkoolsoep

Gegrilde groenten

En dan is er soooooeeeeeep!

BLOEMKOOISOEP

4 personen – 30 à 45 minuten

Alle soepen zijn lekker, maar deze is rijk en vol en megasmakelijk als je er nog wat crunchy kiempjes overheen strooit.

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool
- 1 knoflookteentje
- 1 (zoete) aardappel
- 1 el olijfolie
- 1 tl karwijzaad
- 1 el komijnpoeder
- 1 el paprikapoeder
- 1 ui
- 1 tl gedroogde tijm
- 500 ml water
- 1 groentebouillonblokje
- 1 citroen
- peper en zout

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden (grillstand).

Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Haal de buitenste schillen van de knoflook, maar laat hem heel. Snijd de aardappel in kleine stukjes. Doe ze samen met de bloemkool en de knoflook in een kom, besprenkel met de olijfolie en kruid met karwijzaad, komijn- en paprikapoeder.

Meng goed en leg op een met bakpapier beklede bakplaat. Gril 15 tot 20 minuten goudbruin in de oven.

Snijd de ui en bak samen met de tijm glazig. Voeg er de geroosterde groenten, het water en bouillonblokje aan toe. Houd nog een paar bloemkoolroosjes over voor de garnering. Laat de soep nog een 5-tal minuten doorkoken. Mix de soep, voeg het citroensap toe en kruid af met peper en zout.

Gegrilde groenten

2-4 personen — 10 minuten

INGREDIËNTEN

1 courgette
2 wortels
1 paprika
1 aubergine
peper en zout

BEREIDING

Gril de groenten in een grillpan met een scheutje olijfolie en kruid bij met zwarte peper en zout.

Kies uiteraard een mix van groenten die je zelf lekker vindt!

MAR10
TIP



Hummus

4 personen — 5 minuten



INGREDIËNTEN

440 g kikkererwten (uit bokaal)
vocht uit bokaal
75 ml tahin (sesampasta)
sap van 1 citroen
1 teentje knoflook
50 ml water
1 tl zeezout

BEREIDING

Pureer de kikkererwten met alle ingrediënten en voeg water bij tot het smeugig wordt. En klaar!

Besmeer je cracker met hummus + gegrilde groenten + enkele druppels lekkere olie (walnoot-, olijf-, boletusolie...)

Lekkere kikkererwten zijn zó verzadigend. Ze vormen een volwaardige maaltijd met veel eiwitten.

