



Versterk je krachten

POWERVROUW BUNDEL



Dé musthave voor
krachtsportende powervrouwen

KVV
KRACHTTRAINING VOOR VROUWEN

A woman with long brown hair, wearing a black and purple athletic top and black leggings, is captured in a dynamic pose. She is performing a squat while holding two dumbbells, one in each hand. Her hair is blowing in the wind, suggesting movement. The background is a plain, light grey.

“NOBODY CAN
GO BACK AND
START A NEW
BEGINNING.
BUT ANYONE CAN
START TODAY
AND MAKE
A NEW ENDING.”

- MARIA ROBINSON

VOORWOORD

Wij vrouwen zijn allemaal powervrouwen. We runnen het huishouden, zorgen voor onze familie, maken carrière en tegelijkertijd houden we ons bezig met onze gezondheid. We zijn onszelf continu aan het verbeteren, terwijl we ook voor de mensen om ons heen zorgen. Best lastig soms, hè?

Voor alle powervrouwen heb ik daarom deze Powervrouw Bundel uitgebracht. Hierin vind je alle info over krachttraining, voeding, motivatie en herstel die je nodig hebt, zodat jij in je kracht kunt staan en de powervrouw in je nog meer naar boven kunt halen.

Een programma waarmee je binnen twee maanden 20 kilo verliest of 10 kilo in spiermassa aankomt? Dat heb ik niet voor je, want dat is vrijwel onmogelijk.

De meeste programma's die dit beweren zijn niet vol te houden, waardoor je 0 resultaat behaalt. En mocht je het toch volhouden en wel wat resultaat behalen, dan val je daarna weer terug in je oude patroon. Binnen no-time heb je dan je oude lichaam weer terug. Dat wil je natuurlijk niet...

Daarom heb ik besloten om het anders te doen. Geen streng dieet

of trainingsprogramma, maar een eenvoudige gezonde leefstijl die bij jou past en waar je plezier in hebt. Want alleen met plezier zit jij lekker in je vel én wordt het makkelijk om jouw bodygoals te behalen.

“Geen streng dieet of trainingsprogramma, maar een eenvoudige gezonde leefstijl die bij jou past en waar je plezier in hebt.”

Stap voor stap leg ik je uit hoe je jouw leefstijl verandert en je eigen persoonlijke programma's samenstelt. Zo begrijp je waarom je iets doet, ben je meer gemotiveerd en kun jij je leven lang je eigen coach zijn.

Ik ben zelf een fanatiek krachtporter en ik ben altijd op zoek naar goede wetenschappelijk onderbouwde

informatie om mijn resultaten te verbeteren. Voor vrouwen was er eerst maar weinig info te vinden. Daarom besloot ik een aantal jaar geleden om het platform Krachttraining Voor Vrouwen op te richten.

Hiermee wil ik vrouwelijke krachtsporters voorzien van de juiste informatie, motiveren en met elkaar verbinden. Inmiddels volgen al ruim 50.000 vrouwen onze social media kanalen en heb ik al heel wat vrouwen mogen helpen met deze bundel.

Je hebt nu een boek in handen vol praktische stappenplannen,

oefeningen en tips die jou gaan helpen om eindelijk echt je leefstijl blijvend te veranderen en je bodygoals te behalen. Je hoeft nu niet meer verder te kijken en je suf te zoeken naar de juiste info.

Ik wens je veel leesplezier en ik hoop dat je veel van de informatie direct in de praktijk gaat toepassen.

Liefs, Rowan



Rowan Blom
Oprichtster Krachttraining Voor Vrouwen

Zo gebruik je dit boek

In elk hoofdstuk van dit boek vind je handige no-nonsense info om je leefstijl te veranderen en je bodygoals te behalen. Over de volgorde is goed nagedacht, maar misschien wil je toch liever starten met een ander deel. Als je eerst aan de slag wilt met je voeding of juist op zoek bent naar extra motivatie, kun je ook met #EAT well of #DREAM big starten.

Vind je het fijn om na het lezen van een bepaald hoofdstuk verder te gaan met een hoofdstuk uit een ander deel? Dat is geen probleem. Vind uit wat voor jou werkt en lees het boek op die manier. Het enige wat ik je aanraad is om bij het deel #EAT well niet meer dan één stap per week te doen. Het aanleren van nieuwe eetgewoontes is lastig als je te veel verandert in korte tijd, dus neem hier de tijd voor.

STAP 3

**Bepaal het aantal
work-outs per week**



Hoeveel dagen per week mag je maximaal trainen en hoe vaak moet je minimaal gaan? Wordt niet altijd gezegd dat je minimaal 48 uur rust moet houden? Om te bepalen hoeveel work-outs per week voor jou optimaal is kijken we naar de duur van de spiereiwitsynthese, je herstelcapaciteit en het ideale aantal sets per spiergroep per work-out.

Hoeveel work-outs per week is het maximum?

Na een training schiet je spiereiwitsynthese omhoog. Dit is het proces van het inbouwen van eiwitten in de spieren, waardoor je spieren herstellen en groeien. Om te bepalen hoeveel rust tussen trainingen jouw spieren nodig hebben kijken we naar de duur van dit proces. Zolang de eiwitsynthese is verhoogd, is een nieuwe training niet nodig en kan dit zelfs je herstel negatief beïnvloeden.

“Zolang de eiwitsynthese is verhoogd, is een nieuwe training niet nodig.”

Beginners

Bij beginners is de eiwitsynthese 72 uur of langer na de training actief [4]. Het is daarom niet nodig om binnen 72 uur opnieuw dezelfde spiergroep

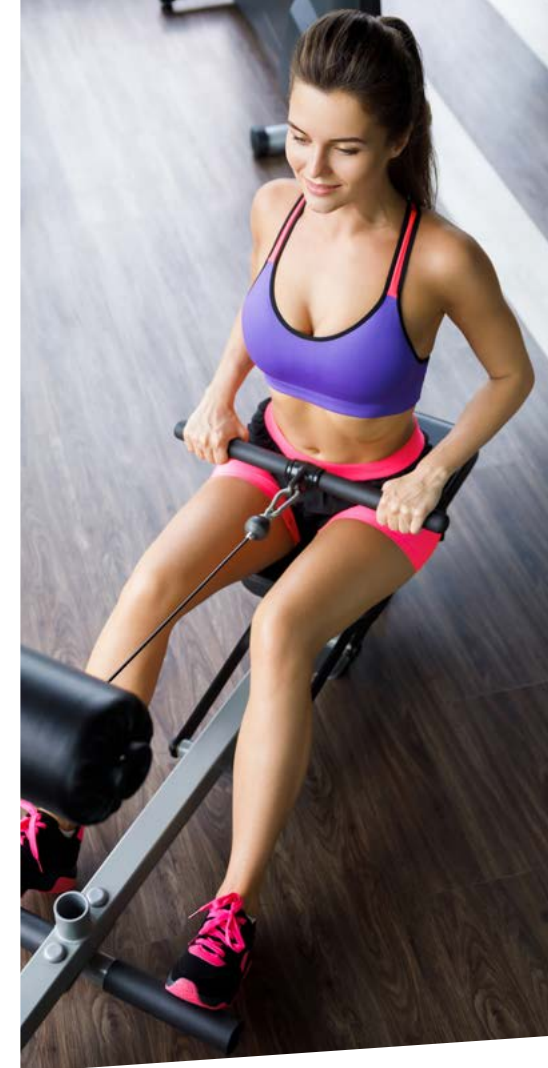
te trainen. Dit wordt zelfs afgeraden, omdat je als beginner gevoeliger bent voor spierschade. Je kunt daarom het beste niet meer dan twee keer per week trainen volgens een full body schema. Wil je vaker trainen? Dan kun je vier keer per week trainen met een upper/lower body splitschema (boven- en onderlichaam afwisselen) of een push/pull splitschema (push en pull oefeningen afwisselen).



4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16002437/>

Halfgevorderden

Als je in twee of meer van de oefeningen in de tabellen in het vorige hoofdstuk halfgevorderd bent, kun je jezelf als halfgevorderd beschouwen. De duur van de eiwitsynthese ligt bij halfgevorderden tussen de 24 en 36 uur [5]. Als halfgevorderde kun je daarom het beste niet meer dan zes keer per week trainen. Je traint dan volgens een full body schema of een upper/lower body of push/pull splitschema.



Gevorderden

Als je in twee of meer van de oefeningen in de tabellen in het vorige hoofdstuk gevorderd bent, kun je jezelf als gevorderde beschouwen. Bij gevorderden is de duur van de eiwitsynthese vaak minder dan 18 uur [6]. Dit betekent dat je zeven dagen per week kunt trainen. Het is echter wel aan te raden om elke week één rustdag in te plannen.

5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25739559/>

6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25096224/>

Minimaal 48 uur herstel is een fabel

Is het niet zo dat je spieren minimaal 48 uur moeten herstellen voordat je ze opnieuw kunt trainen? Dit wordt vaak gezegd, maar 48 uur is slechts een gemiddelde. Een halfgevoerde of gevorderde hoeft geen 48 uur rust te houden tussen twee work-outs.

Herstelcapaciteit

Naast je krachtniveau speelt ook je herstelcapaciteit een grote rol als je wilt bepalen hoeveel rust na een krachttraining jij nodig hebt. Je herstelcapaciteit hangt af van verschillende factoren. Je genen en je leeftijd spelen hierbij een belangrijke rol, maar deze factoren kun je niet beïnvloeden.

Factoren die ook een grote rol spelen en die je wel kunt beïnvloeden zijn je eiwitname, slaap en stressniveau.

“Na een intensieve training of een training met veel volume moet je vaak langer herstellen.”

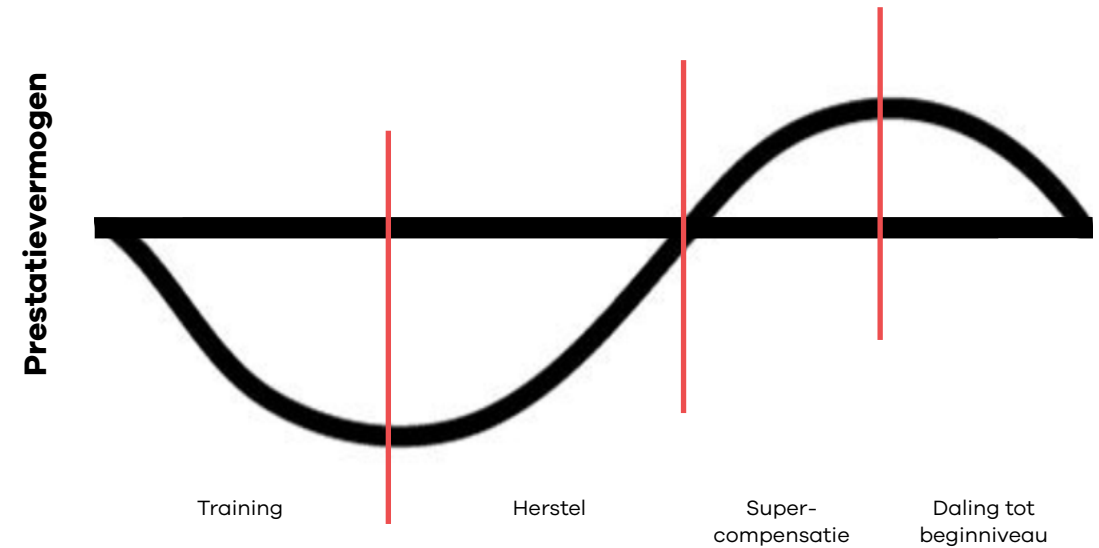
Als je weinig eiwitten eet, niet goed slaapt of veel stress hebt, moet je jouw trainingsfrequentie verlagen en langer rust nemen na een training.

Daarbij herstel je minder snel na een intensieve training of een training met veel volume. Dit zorgt voor meer spierschade en vermoeidheid, waardoor je langer moet herstellen. Halfgevoerden en gevorderden kunnen na zo'n training ook twee tot drie dagen rust nodig hebben [7].

Voel zelf aan of het aantal trainingdagen niet te veel voor je is. Merk je dat je uitgeput raakt, krijg je meer spierpijn en/of ga je slechter presteren? Dan is het waarschijnlijk beter om een stapje terug te doen. Als dit eenmalig is, kun je eenmalig een training verzetten of overslaan. Gebeurt dit vaker? Plan dan wekelijks minder trainingen in.

Hoeveel work-outs per week is het minimum?

Je weet nu wat het maximum aantal work-outs per week is, maar wat is dan het minimum? Kun je ook goede resultaten behalen met één keer per week trainen? Om dit te bepalen kijken we naar de duur van de supercompensatie en het aantal sets per spiergroep per week.



Supercompensatie

Na een training herstellen je spieren zich eerst tot hetzelfde niveau als voor je laatste training. Als je training zwaarder was dan de training daarvoor, gaat je lichaam je spieren daarna ook groter en sterker maken. Zo beschermt het je spieren tegen een volgende zwaardere belasting. Dit proces noemen we supercompensatie.

Bij een volgende training presteer je dus beter, omdat je spieren groter en sterker zijn. Wel is het belangrijk dat je niet te lang wacht met je volgende training. Als je spieren niet snel genoeg een trainingsprikkel krijgen, draait je lichaam het weer terug. Je bent dan weer even sterk als voor je laatste training.

Je kunt dus het beste in ieder geval weer trainen zodra je spieren hersteld zijn én sterker zijn geworden. Supercompensatie is het laatste deel van de spiereiwitsynthese. Dit betekent dus dat je na dit proces weer moet gaan trainen. Oftewel: beginners na 72 uur, halfgevoerden na 24 - 36 uur en gevorderden na 18 uur.

Dit is over het algemeen het meest optimale moment. Maar het kan ook zo zijn dat je toch nog niet helemaal hersteld voelt. Dan is je eiwitsynthese ook nog niet voltooid. In dat geval is het ideale moment voor je volgende training ook pas later.

Het hoeft ook niet zo erg te zijn als je een dag of een paar dagen later pas weer gaat trainen. Misschien is dit niet

het meest optimale moment, maar je spieren zijn dan nog steeds wel sterker en groter dan voorheen. De hoogste piek is direct na de eiwitsynthese, maar pas na één tot twee weken zijn je spieren weer op het oude niveau.

Is één keer per week trainen voldoende?

Als we alleen naar supercompensatie kijken, zouden zowel beginners als gevorderden dus ook maar één keer per week kunnen trainen. Je kunt dan nog steeds profiteren van supercompensatie en elke week vooruitgaan, ook al behaal je waarschijnlijk niet het meest optimale resultaat. Daarbij weet je dan ook zeker dat je echt volledig hersteld bent van je training. Dit zorgt voor betere prestaties en minder blessures.

Er zijn zelfs een meta-analyses gedaan die laten zien dat vaker trainen slechts zorgt voor iets meer spiergroei [8][9].

“Ook als je maar één keer per week traint, kun je nog profiteren van supercompensatie.”



Aan de hand daarvan zou je ook kunnen zeggen dat één keer per week trainen voldoende is. Wel is het zo dat het aantal sets per spiergroep per week bij deze onderzoeken voor beide groepen gelijk was. Dit betekent dat de ene groep bijvoorbeeld één dag per week 6 sets Squats deed en de andere groep verdeelde dit over twee dagen, oftewel 3 sets Squats per dag.

Ook is er een meta-analyse gedaan naar het effect van een hogere trainingsfrequentie in combinatie met een hoger trainingsvolume [10]. Hieruit is gebleken dat meer work-outs per

week met in totaal meer volume wel degelijk effect heeft op je spiergroei.

Dat zou natuurlijk kunnen liggen aan het trainingsvolume. Maar er is ook gebleken dat een hogere trainingsfrequentie wél van belang is voor je spiergroei bij een hoger trainingsvolume. Dit heeft te maken met het maximale effectieve volume per work-out, wat ligt op 5 sets per spiergroep [11]. Als je meer dan 5 sets doet, hebben de laatste sets na die eerste 5 veel minder effect. Je spieren zijn dan nameijk al vermoeid. Als je 10 sets voor één spiergroep verdeeld

“Het maximale aantal effectieve sets per work-out is 5.”

over twee work-outs behaal je dus veel betere resultaten dan met één work-out met 10 sets.

Je trainingsvolume verdelen

Beginners

Alleen bij een laag trainingsvolume van maximaal 5 sets per spiergroep per week is één keer per week trainen aan te raden. Aangezien je als beginner ook al minstens 8 sets per spiergroep per week moet doen, kun je dan ook beter minimaal twee full body work-outs per week inplannen. Of minimaal vier work-outs volgens een upper/lower body of push/pull split. Daarbij leer je met minstens twee work-outs per week ook sneller de techniek aan, wat ook weer positief is voor je prestaties.

Halfgevorderden

Het minimale trainingsvolume voor halfgevorderden ligt op 16 sets per spiergroep per week. Daarom kun je als halfgevoerde het beste minimaal drie full body work-outs per week doen. Of

8. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640414.2018.1555906>

9. <https://www.strongerbyscience.com/frequency-muscle/>

10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29470825>

11. <https://medium.com/@SandCResearch/what-is-the-maximum-number-of-stimulating-reps-that-we-can-do-in-a-workout-for-a-muscle-group-9379d91bf2c>

“Halfgevorderden kunnen het beste minimaal 3 work-outs per week doen.”

minimaal zes work-outs volgens een upper/lower body of push/pull split.

Gevorderden

Als je gevorderd bent, moet je minstens 20 sets per spiergroep per week doen. Aangezien je per training 5 effectieve sets kunt doen, kun je het beste kiezen

voor minimaal vier full body work-outs per week.

Je kunt beter niet trainen volgens een upper/lower body of push/pull split, omdat je dan niet het optimale uit je trainingen haalt. Je traint dan drie dagen de helft van de spiergroepen en de andere drie dagen de andere helft. Dit betekent dat je elke training 6 tot 7 sets per spiergroep moet doen. De laatste 1 tot 2 sets zijn niet effectief. Wel zou je eventueel (deels) kunnen kiezen voor zo'n splitschema, als je twee keer per dag traint. Let er dan wel goed op of je voldoende herstelt en houd alsnog één rustdag per week aan.



Waarom geen volledig splitschema?

Sommige vrouwen trainen volgens een volledig splitschema. Ze trainen dan elke dag een andere spiergroep. Zo kunnen ze meer verschillende oefeningen doen voor één spiergroep en ook de kleine spieren extra mee trainen. Toch is dit niet aan te raden.

Met een volledig splitschema train je een spiergroep vaak maar één keer per week. Voor halfgevorderden of gevorderden is dit te weinig, omdat ze wekelijks minimaal 16 of zelfs 20 sets per spiergroep moeten doen. Als ze een spiergroep maar tijdens één work-out trainen, betekent dit dat ze al die sets in die work-out moeten stoppen. Alleen de eerste 5 sets zijn effectief en de volgende sets dragen niet meer bij aan spiergroei.

Ook voor beginners is een volledig splitschema niet aan te raden. Sowieso

“Met een volledig splitschema train je een spiergroep maar eens per week en is de kans op blessures groter.”

Work-outs per week

Beginners

Full body:
minimaal en maximaal
2 work-outs per week

Upper/lower body of push/pull:
minimaal en maximaal
4 work-outs per week

o

Halfgevorderden

Full body:
minimaal 3 en maximaal
6 work-outs per week

Upper/lower body of push/pull:
minimaal en maximaal
6 work-outs per week

o

Gevorderden:

Full body:
minimaal en maximaal
6 work-outs per week

Eventueel 7 of meer work-
outs met een splitschema én 1
rustdag per week.

Samengevat:

Het maximale aantal work-outs per week bepaal je aan de hand van de duur van de spiereiwitsynthese van jouw krachtniveau en je herstelcapaciteit.

Het minimale aantal work-outs per week bepaal je aan de hand van de duur van de supercompensatie en je trainingsvolume.

Kies het liefst voor een full body schema en anders voor een upper/lower body of push/pull split. Een volledig splitschema is niet aan te raden.

Merk je dat je uitgeput raakt, krijg je meer spierpijn en/of ga je slechter presteren? Dan is het waarschijnlijk beter om een stapje terug te doen. Verzet een training of pas het aantal dagen per week aan.



kunnen zij een spiergroep beter twee keer per week trainen, ook al kan één keer per week op zich ook aardig effectief zijn. Maar aangezien je met een volledig splitschema een spiergroep tijdens een work-out volledig uitput, is de kans op blessures groot. Daarbij is het voor beginners niet nodig om ook de kleine spieren te trainen, want die trainen ze al voldoende met de basis oefeningen van hun schema.

Een volledig splitschema brengt dus eigenlijk alleen maar nadelen met zich mee en kan ervoor zorgen dat je minder goede resultaten behaalt.

STAP 5

**Vul aan met
andere oefeningen**



Je hebt nu alle belangrijke compound oefeningen toegevoegd en de basis van je trainingsschema gecreëerd. De rest van je schema vul je nu aan met andere oefeningen of eventueel andere variaties van de eerdergenoemde compound oefeningen. In dit hoofdstuk lees je waar je rekening mee moet houden en hier vind je de beste krachttraining oefeningen.

Bewegingspatronen

Een goede trainingsschema bestaat uit in ieder geval vijf verschillende bewegingspatronen, namelijk:

Push: Een beweging waarbij je duwt, zoals Bench Press, Push-Up en Overhead Press.

Pull: Een beweging waarbij je trekt, zoals Chin-Up en Barbell Row.

Hinge: Een beweging waarbij je een heupbeweging maakt, zoals Deadlift, Hip Thrust of Kettlebell Swing.

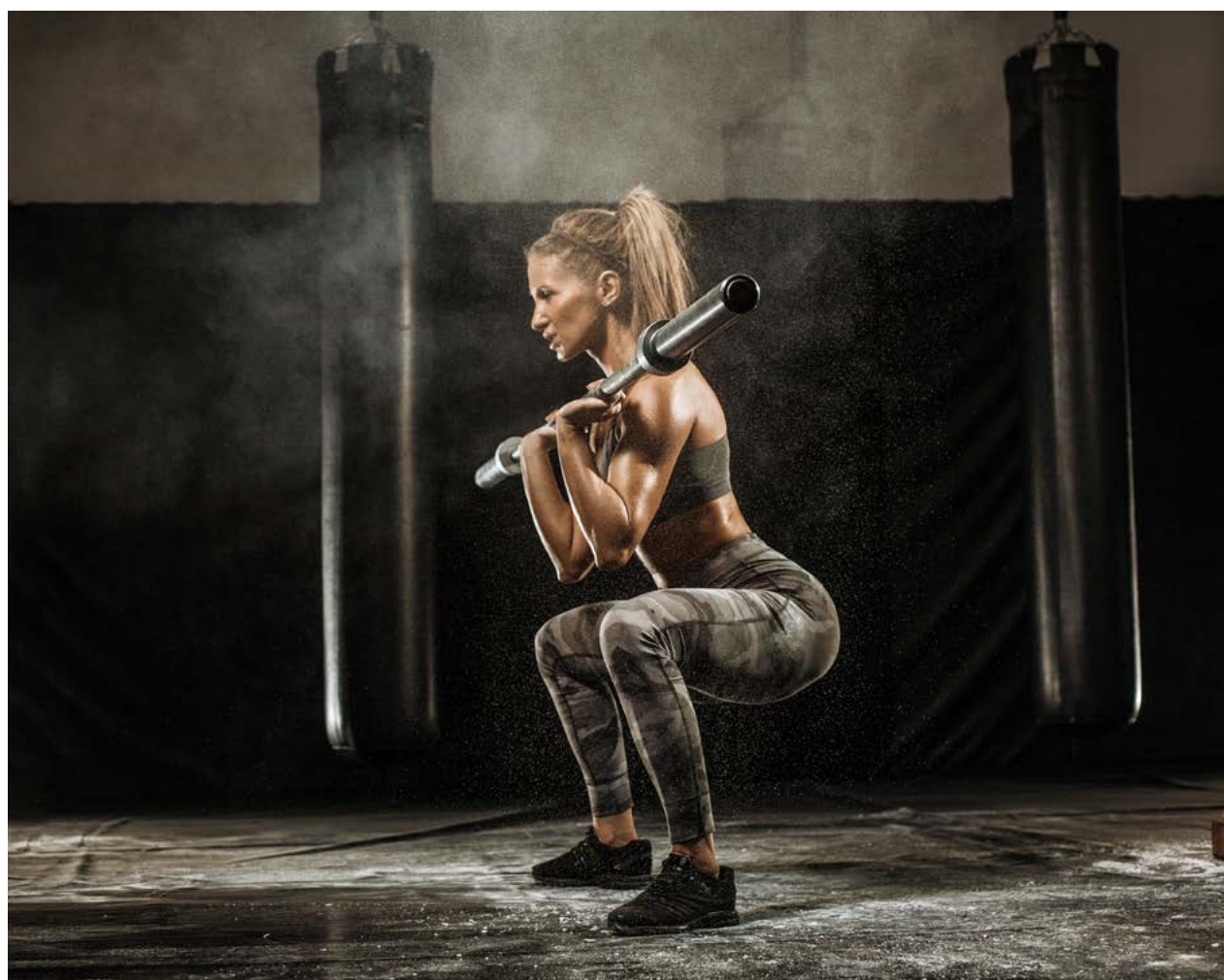
Squat: Een beweging waarbij je hurkt, zoals Squat of Lunge.

Loaded carries: Een beweging waarbij je met gewicht van punt A naar punt B loopt, zoals Walking Lunges. Deze oefening mag je ook vervangen door een schouder oefening.

Opsplitsen

Je kunt deze bewegingspatronen verdelen over je trainingdagen. Dit

komt zeker van pas als je gebruikmaakt van een push/pull schema. De ene dag doe je bijvoorbeeld push en hinge



“In een goed trainingsschema komen de vijf bewegingspatronen twee keer per week voor.”

oefeningen en de andere dag pull, squat en loaded carries/shoulder press oefeningen.

Zorg er in ieder geval voor dat je elk bewegingspatroon minimaal twee keer week doet.

Lijst met krachttraining oefeningen

We hebben een lijst voor je samengesteld met de beste krachttraining oefeningen en variaties hierop. De oefeningen zijn gesorteerd per spiergroep, zodat je ze makkelijk in je schema kunt indelen.

Bij elke oefening zie je ook of het om een compound of isolatie-oefening gaat en welk bewegingspatroon je hiermee uitvoert. Verder zie je welke spiergroepen helpen om de beweging mogelijk te maken (synergists) en welke spiergroepen helpen om je lichaam te stabiliseren (stabilizers).

Bekijk de oefeningen eens goed en schrijf de oefeningen die je graag zou willen doen op. Aan het einde van dit hoofdstuk ga je bepalen wat de juiste oefeningen zijn voor jouw trainingsschema. Je leert waar je rekening mee moet houden en hoe je de oefeningen en sets op de juiste manier inplant.

Hamstrings

Achterkant bovenbenen

Deadlift

Soort oefening: Compound

Bewegingspatroon: Hinge

Primaire spiergroepen: Hamstrings, glutes

Synergists: Quadriceps

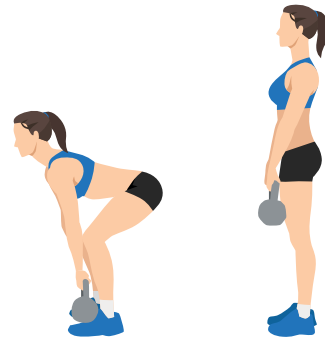
Stabilizers: Calves, erector spinae, latissimus dorsi, trapezius, buikspieren

Romanian Deadlift

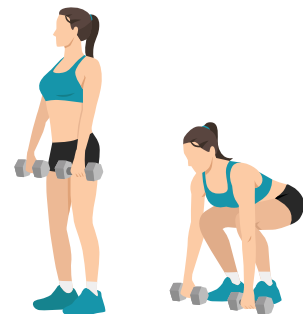
- Meer nadruk op de billen en hamstrings
- Minder nadruk op de onderrug
- Effectiever



Deadlift



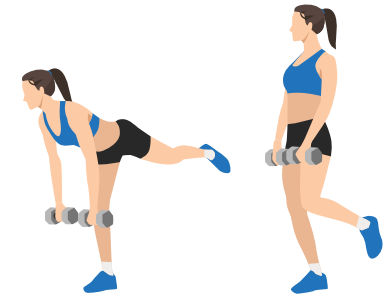
Kettlebell Deadlift



Dumbbell Deadlift

Trap Bar Deadlift

- Meer nadruk op de quadriceps
- Minder nadruk op de onderrug
- Ideaal voor beginners



Single Leg Romanian Deadlift

Sumo Deadlift

- Meer nadruk op de billen, hamstrings en quadriceps
- Minder nadruk op de onderrug



Hyperextension

Single Leg Romanian Deadlift

- Verbetert je evenwicht
- Goede variant op de Romanian Deadlift voor thuis sporters

Hyperextension

Soort oefening: Compound
Bewegingspatroon: Hinge
Primaire spiergroepen: Hamstrings, erector spinae
Synergists: Glutes
Stabilizers: Latissimus dorsi, pectoralis major, deltoids, trapezius, triceps, biceps, buikspieren



Reverse Hyperextension

Reverse Hyperextension

- Meer nadruk op de hamstrings en glutes
- Minder nadruk op de erector spinae

OEFENING

DEEL DE OEFENINGEN IN

Kijk nog even terug naar de oefening in hoofdstuk twee waarbij je hebt bepaald hoeveel werksets per spiergroep per week je moet doen voor het beste resultaat. In de tabel hieronder zie je hoeveel verschillende oefeningen je per spiergroep per week moet doen om te zorgen voor voldoende variatie.

Spiergroep	Beginner	Halfgevoerd	Gevorderd
Glutes (billen)	2	2	3
Hamstrings (bovenbenen)	2	2	3
Quadriiceps (bovenbenen)	1	2	2
Calves (kuiten)	3	3	4
Pectoralis major (borst)	2	3	4
Latissimus dorsi (rug)	2	2	3
Erector spinae (rug)	1	2	3
Deltoids (schouders)	3	5	6
Trapezius (nek)	3	3	6
Biceps (bovenarmen)	1	2	3
Triceps (bovenarmen)	1	1	2

STAP 3

Verdeel je macro's



Je calorie-inname en je calorieverbranding zijn het belangrijkste als je wilt afvallen of juist wilt aankomen. Maar je macroverhouding speelt ook een rol. Macro's zijn voedingsstoffen die energie - oftewel calorieën - leveren aan het lichaam. We kunnen macro's onderverdelen in drie soorten: eiwitten, koolhydraten en vetten.

Eiwitten

We hebben eiwitten nodig voor de energie - calorieën - en de aminozuren die ze leveren. Deze aminozuren gebruikt ons lichaam als bouwstenen voor onze cellen, waardoor ze zich herstellen en sterker worden.

Als krachtspportende powervrouw heb je deze eiwitten extra hard nodig voor het herstel en de opbouw van

je spieren. Zorg er daarom voor dat je elke dag 1,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht [20] binnenkrijgt. Hierbij is al rekening gehouden met een veiligheidsmarge. Als je heel strikt eet, is 1,6 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht ook voldoende. Meer dan dat voegt niets extra's toe. Er zijn wel een aantal situaties waarin het belangrijk is om je eiwitinname met nog ongeveer 0,4 gram per kilo lichaamsgewicht te verhogen:

- Als je in een cut ben en al super droog bent;
- Als je een starter bent, droog bent en in je eerste bulkfase zit;
- Als je 50+ bent, vanwege de anabole resistentie die dan optreedt;
- Als je een vegan eetpatroon volgt.

Een verhoogde eiwitinname is niet slecht voor ons lichaam. Ondanks sommige beweringen zijn eiwitten niet slecht voor de nieren, behalve als je chronische, bestaande nierproblemen hebt. Wel is het zo dat je met een extra hoge eiwitinname minder binnenkrijgt van de andere macro's die ook belangrijk zijn. Overdrijf je inname dus niet.



Koolhydraten

Koolhydraten zijn voedingsstoffen die ons lichaam energie geven. Suikers, zetmeel en voedingsvezels zijn vormen van koolhydraten. Al deze vormen worden in ons lichaam omgezet in glucose. Deze stof hebben we nodig om te kunnen functioneren.

Glucose kan door ons lichaam ook worden gewonnen uit vetzuren [21], waardoor koolhydraten niet essentieel zijn voor ons lichaam. Toch hebben koolhydraten verschillende voordelen. Zo helpen ze bijvoorbeeld met het bijvullen van de glycogeenvoorraden

na een intensieve cardiotraining. Dit is een efficiënte brandstof voor ons lichaam en die we goed kunnen gebruiken tijdens het sporten [22].

Simpele en complexe koolhydraten

Vaak wordt gezegd dat we beter kunnen kiezen voor complexe koolhydraten in plaats van simpele koolhydraten. Om je doelen te bereiken maakt dit echter niet uit. Beide soorten koolhydraten worden door ons lichaam afgebroken tot simpele suikers (in de meeste gevallen glucose). Wel is het zo dat complexe koolhydraten minder snel

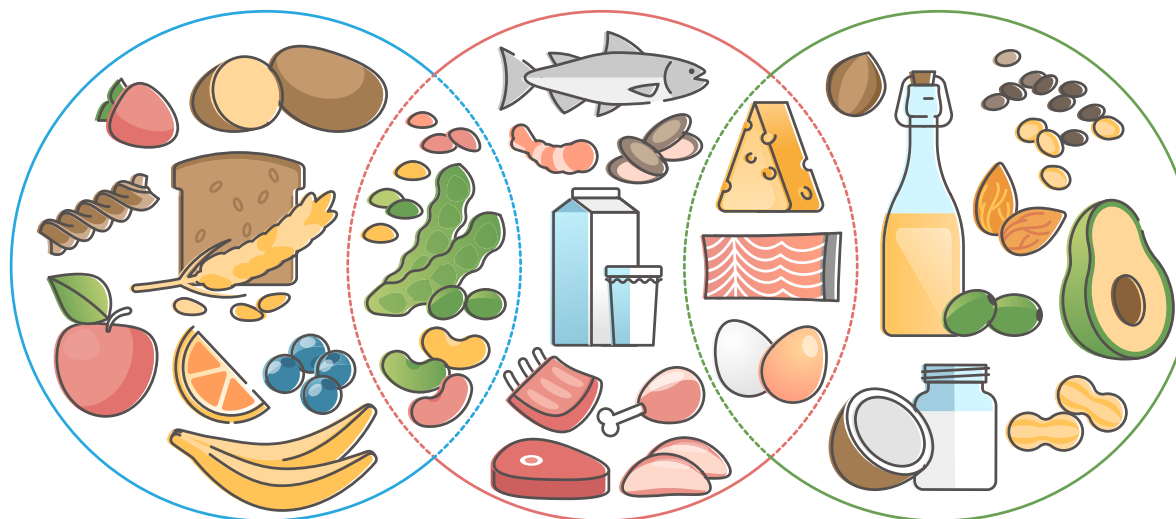
door het lichaam worden afgebroken en daardoor een meer verzadigd gevoel geven.

Afvallen met een koolhydraatarm dieet

Koolhydraatbeperkte, koolhydraatarme en ketogene diëten worden tegenwoordig steeds populairder. Koolhydraten zouden je dik maken en daarom zou je met dit soort voedingspatronen sneller gewicht verliezen.

Dat is niet helemaal waar. Je kunt prima afvallen als je wel koolhydraten toevoegt aan je voedingspatroon, zolang je maar minder calorieën eet dan je verbrandt. Je komt dus niet aan van het eten van koolhydraten. Alleen als je echt een intolerantie voor koolhydraten hebt, kunnen koolhydraten ervoor zorgen dat je niet

“Koolhydraten zijn niet de vijand en bieden zelfs voordelen voor ons lichaam.”



afvalt of zelfs aankomt in gewicht. Bovengenoemde diëten kunnen echter wel voordelen bieden. Je eet hierbij vaak meer eiwitten, wat een positief effect heeft op je verzadigingsgevoel en thermogenese. Dit kan helpen bij het afvallen.

Daarnaast kunnen deze diëten andere voordelen bieden, afhankelijk van je persoonlijke voorkeuren en doelen. Wel is het belangrijk dat je er bij zo'n dieet goed op let dat je alle voedingsstoffen nog binnenkrijgt, aangezien je vaak geen granen meer eet.

Koolhydraten zijn dus niet de vijand. Ze zijn niet slecht voor ons en bieden zelfs voordelen voor ons lichaam. Je hoeft ze dus niet uit je leven te bannen, behalve als je echt een intolerantie hebt.

“Vaak moet je minderen met koolhydraten bij het afvallen, omdat je anders te weinig eiwitten en vetten binnenkrijgt.”

Hoeveel koolhydraten per dag?

Jouw dagelijkse koolhydraatname bepaal je door eerst je dagelijkse eiwit- en vetname te berekenen. Vervolgens kijk je naar het aantal calorieën dat je nog over hebt en aan de hand daarvan bereken je het aantal gram of het percentage koolhydraten dat je moet eten op een dag.

Waar zitten koolhydraten in?

Je vindt koolhydraten voornamelijk in:

- Graan(producten)
- Peulvruchten
- Groenten
- Fruit
- Noten
- Zaden en pitten

Toch minderen met koolhydraten

Wel is het zo dat je vaak toch minder koolhydraten moet gaan eten als je wilt afvallen. Dat komt niet doordat koolhydraten ons dik maken, maar doordat je anders te weinig eiwitten en vetten binnenkrijgt.

Stel dat je op dit moment voldoende eiwitten, koolhydraten en vetten binnenkrijgt en volgens je caloriebehoefte eet. Om af te vallen moet je jouw calorie-inname gaan verlagen. Aangezien je nog dezelfde hoeveelheid eiwitten en vetten moet blijven eten, moet je jouw koolhydraatname verlagen. De verhouding tussen de macro's wordt dan ook anders.

STAP 4

Switch van nutriëntarm naar nutriëntrijk



Er gaan tegenwoordig zoveel verhalen de ronde over wat wel en niet gezond is. Zoete aardappel is veel gezonder dan gewone aardappel, dus eigenlijk mag je alleen nog maar zoete aardappel eten. Brood maakt je dik. Elke dag een ei eten is niet goed voor je...

Hoe zit het nu eigenlijk echt? Er zit vaak wel een waarheid in dit soort uitspraken, maar ze worden meestal sterk overdreven. Zoete aardappel bevat 30% meer vezels dan gewone aardappel, meer vitamine A en iets meer vitamine C. Maar de gewone aardappel bevat ruim 40% meer eiwit, minder calorieën en meer luteïne (een antioxidant) [27].



Brood is ook heel goed voor ons, zolang we kiezen voor de volkoren variant en niet elke dag tien sneetjes eten als ontbijt en lunch.

Moet je nu alleen maar weer gewone aardappels eten voor de eiwitten? En moet je exact weten hoeveel sneetjes je per week mag eten? Nee, dat is niet nodig. Ga voor variatie. Wissel gewone

aardappels af met zoete aardappels, eet de ene dag brood als lunch en de volgende dag een salade. Met voldoende variatie zorg je ervoor dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt.

Welke voedingsmiddelen zijn niet gezond?

Natuurlijk zijn er wel voedingsmiddelen die minder goed voor ons zijn of niets toevoegen. Deze voedingsmiddelen bevatten bijvoorbeeld ongezonde transvetten of weinig nutriënten. De meeste hiervan kennen we al: frisdranken, chocola, snoep, koek, chips. Maar soms zijn de suikers of vetten ook verborgen, bijvoorbeeld in sauzen, soepen, ingeblikte groenten of gezouten nootjes.

“Gewone aardappel bevat ruim 40% meer eiwit, minder calorieën en meer luteïne dan zoete aardappel.”

Nutriëntrijke producten:

Groenten;
Fruit;
Vis;
Schaal- en schelpdieren;
Vlees;
Eieren;
Melk;
Yoghurt & kwark;
Soja- en kokosdrink, -yoghurt en -kwark;
Roomkaas, zuivelspread en hüttenkäse;
Kaas, geitenkaas en mozzarella;
Seitan, tofu en tempé;
Vleesvervangers;
Noten en zaden;
Peulvruchten;
Volkoren pasta;
Zilvervliesrijst;
Quinoa, volkoren bulgur en couscous;
Aardappels;
Volkoren- en bruinbrood;
Roggebrood;
Haveremout, muesli en ontbijtgranen;
High oleïc zonnebloemolie, olijfolie en kokosolie;
Roomboter;
Verse en gedroogde kruiden;
Koffie en thee;
Water.

Hoe weet je nu wat wel of niet goed is? Het belangrijkste is om zoveel mogelijk te kiezen voor onbewerkte voeding. Als je dat doet en voldoende varieert zit je eigenlijk altijd wel goed. Links zie je een lijst met voedingsmiddelen die rijk zijn aan nutriënten en goed zijn voor je lichaam.

Waar moet je op letten?

Groenten en fruit

Ondanks dat groenten en fruit ontzettend rijk zijn aan voedingsstoffen, zijn groente- en fruitdrankjes dit niet altijd. De drankjes die je in de winkel vindt zijn gepasteuriseerd, waardoor er veel voedingsstoffen verloren zijn gegaan en er vrijwel alleen maar suikers overblijven. Ook sapjes die vers worden geperst in de winkel of die je thuis perst bevatten weinig nutriënten, omdat ze niet meer het gehele product bevatten. De pulp zit hier namelijk niet meer in.



“Maak je smoothie nutriëntrijker met chiazaad, hennepzaad of haveremout.”

Een zelfgemaakte smoothie bevat een stuk meer nutriënten dan een sapje, omdat dit nog pulp bevat. De meeste voedingsstoffen blijven dan behouden. Door fruit en groenten te mixen kunnen er wel wat voedingsstoffen verloren gaan. Dit komt door de warmte die van de blender of mixer af komt en door de zuurstof die er tijdens het mixen bij komt.

Je kunt dit zoveel mogelijk voorkomen door te kiezen voor een blender of mixer die niet zo snel warm wordt. Ook kun je het fruit/de groenten eerst in kleine stukjes te snijden, zodat je dit minder lang hoeft te mixen.

Doe de blender ook niet te vol, want dan wordt het warmer. En drink je smoothie direct op nadat je hem hebt klaargemaakt.

Wil je dat je smoothie meer voedingsstoffen bevat? Schil het fruit en de groenten dan niet, maar blend de schil mee!

Je kunt je smoothie nog nutriëntrijker maken door er vezelrijke producten aan toe te voegen, zoals chiazaad, hennepzaad of haveremout. Ook bij een smoothie is het belangrijk dat je hier niet te veel van drinkt. Gebruik het niet als vervanging van je dagelijkse portie fruit. Omdat het niet verzadigend is, is het eigenlijk niet aan te raden als je wilt afvallen. Alleen als je het echt lekker vindt, kun je af en toe een smoothie nemen. Als je wilt bulken, kan het wel een goede toevoeging zijn om ervoor te zorgen dat je voldoende binnenkrijgt op een dag.



Vlees

Vlees bevat veel nutriënten, ook rood vlees. Blijf echter variëren en eet niet elke dag biefstuk, maar kies ook eens voor kip, vis of een vleesvervanger.

Rood vlees dat is bewerkt om de smaak te verbeteren of de houdbaarheid te verlengen is niet gezond. Er is namelijk een verband tussen het eten van bewerkt vlees en een verhoogd risico op beroerte, darmkanker en diabetes type 2 [28]. Voorbeelden van bewerkt vlees zijn hamburgers, worstjes en vleeswaren. Gekruide, gemarineerde of bewerkte kipfilet vallen hier niet onder.

Vleesvervangers

Als je kiest voor een vleesvervanger, kies dan een product dat geen toegevoegde suikers, niet te veel zout (< 1,1 gr/100 gr) en niet te veel verzadigd vet (< 2,5 gr/100 gr) bevat.

Noten

Kies altijd voor de ongebrande, ongeroosterde en ongezouten variant. De gebrande of geroosterde variant is meestal bereid met transvetten. De gezouten variant bevat veel zout.

“Kies altijd voor noten die ongebrand, ongeroosterd en ongezouten zijn.”

Havermout, muesli en ontbijtgranen

Kies hierbij voor de naturel variant of controleer de ingrediënten.

Koffie en thee

Kies altijd voor pure koffie of thee zonder toevoegingen en bewerkingen. Let op de ingrediënten bij koffie uit een pad of zakje of thee uit een zakje. Koffie bevat veel cafeïne, dus ga hier verantwoord mee om.



OEFENING

VERVANG NUTRIËNTARME PRODUCTEN DOOR NUTRIËNTRIJKE PRODUCTEN

1. Pak je weekmenu erbij en pak een markeerstift of een pen. Markeer alle voedingsmiddelen die in de lijst van nutriëntrijke voedingsmiddelen hierboven voorkomen. Markeer ook alle maaltijden die je zelf hebt gemaakt met alleen deze voedingsmiddelen.

2. Bij alle producten die je niet hebt gemarkeerd omdat ze niet in de lijst voorkomen ga je op onderzoek uit. Welke ingrediënten zitten hierin? Is het eerste ingrediënt wel een ingrediënt van de lijst met nutriëntrijke producten in dit hoofdstuk? Bevat het product voedingsvezels, vitamines en mineralen of zitten er vrijwel geen nutriënten in? Zit er plantaardig vet (gedeeltelijk gehard) of gehydrogeneerd vet in of andere transvetten? Is er suiker toegevoegd?

Alle producten met als eerste ingrediënt een ingrediënt van bovenstaande lijst die ook voedingsvezels, vitamines en mineralen bevatten en geen transvetten en toegevoegde suikers - of slechts heel weinig - mag je markeren.

3. Zoek voor alle andere producten een geschikte vervanger. Kun je de saus of de soep zelf maken met enkel onbewerkte voedingsmiddelen? Of vind je een vergelijkbaar product zonder transvetten of toegevoegde suikers? Kun je sommige producten misschien beter helemaal weglaten en vervangen door iets heel anders, bijvoorbeeld een stuk fruit of noten?

4. Zorg er nu voor dat minimaal 80% van de voedingsmiddelen in je menu nutriëntrijk is. Dit betekent dat ongeveer 80% van de calorieën uit nutriëntrijke voedingsmiddelen moet komen. Sommige bewerkte producten vervang je dus door een ander product, maar andere bewerkte producten mag je laten staan. Dit zijn je lekkernijen waar je van mag genieten. Houd hierbij rekening met je calorie- en macrobehoefte en pas je weekmenu eventueel nog iets meer aan.

STAP 7

Voed jezelf als een powervrouw



Als powervrouw wil je niet alleen eten om je doelen te bereiken en je gezondheid te verbeteren. Je wilt er ook stralend uitzien, veel energie hebben en je tevens goed voelen als je hormonen schommelen. Zo merk je vrijwel direct het effect van je verantwoorde voedingspatroon en dit geeft je weer extra motivatie. Hoe eet je als een powervrouw?

Huid, haar en nagels

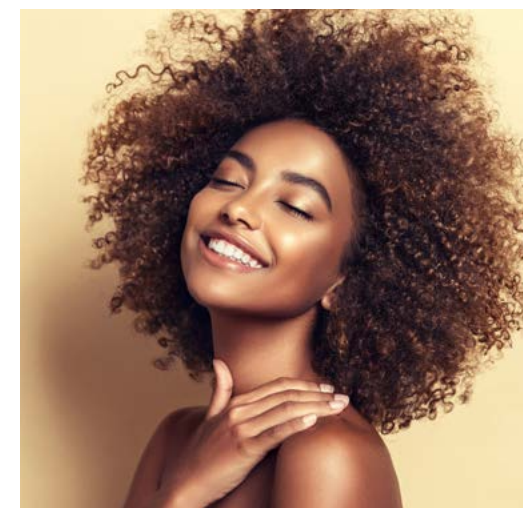
Je huid, haar en nagels weerspiegelen je eetpatroon, je gezondheid en je stressniveau. Brokkelen je nagels af, ziet je haar er dof uit of is je huid vettig? Grote kans dat je niet alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt!

Eiwitten

Net als alle cellen in je lichaam zijn ook je huid, haar en nagels voor het grootste deel opgebouwd uit eiwitten. Je lichaamscellen vernieuwen zich continu, waardoor het belangrijk is om voldoende eiwitten binnen te krijgen om je huid, haar en nagels mooi te houden.

Omega 3

Ontstekingen in de huid kunnen puistjes en acne veroorzaken, maar soms zijn ze onzichtbaar. Zichtbare én onzichtbare ontstekingen produceren enzymen die de huid afbreken en daardoor huidveroudering veroorzaken.



“Je huid, haar en nagels weerspiegelen je eetpatroon.”

Ontstekingen, roodheid en irritaties aan de huid kunnen worden verlicht met omega 3-vetzuren. Ook zorgt omega 3 ervoor dat de huid minder droog aanvoelt. Aangezien omega 3 eveneens de conditie van de hoofdhuid verbetert, maakt het je haar mooier. Daarbij draagt het bij aan mooie en gezonde nagels.

Voeding tips tijdens de menstruatie

IJzer

Soms kun je tijdens je menstruatie aardig wat bloed verliezen. Dit kan leiden tot een ijzertekort wat weer bloedarmoede tot gevolg kan hebben. Dit leidt weer tot vermoeidheid, stemmingswisselingen en vergeetachtigheid. Het is dus belangrijk dat je tijdens je menstruatie voldoende ijzer binnenkrijgt.

Vezels

Heb je last van een opgeblazen gevoel tijdens je menstruatie? vezels kunnen dit verminderen, omdat ze je spijsvertering stimuleren.

Omega 3

Uit onderzoek is gebleken dat omega 3 menstruatiepijn kan verlichten. Het werkt zelfs beter dan Ibuprofen [33].

“Omega 3 werkt beter tegen menstruatiepijn dan Ibuprofen.”

33. https://www.researchgate.net/publication/286493835_Comparison_of_the_effects_of_marine_omega-3_fatty_acids_and_ibuprofen_on_primary_dysmenorrhea

Magnesium

Het is niet voor niets dat je behoefte hebt aan chocola als je ongesteld bent. Hier zit namelijk magnesium in. Dit stofje kan je helpen te ontspannen, verlicht krampen en kan hoofdpijn verminderen.

Calcium

Het mineraal calcium kan helpen bij angst en depressie. Ook helpt het bij pijntjes en krampen en het ontspant de spieren.

Overgang

Tijdens de overgang verandert geleidelijk aan je hormoonbalans. Aan het einde van de overgang maak je vrijwel geen progesteron meer aan en zestig procent minder oestrogeen. Je lichaam zoekt tijdens de overgang steeds naar een nieuwe balans, waardoor je te maken krijgt met overgangsklachten. De juiste voeding kan helpen om deze klachten te verlichten.

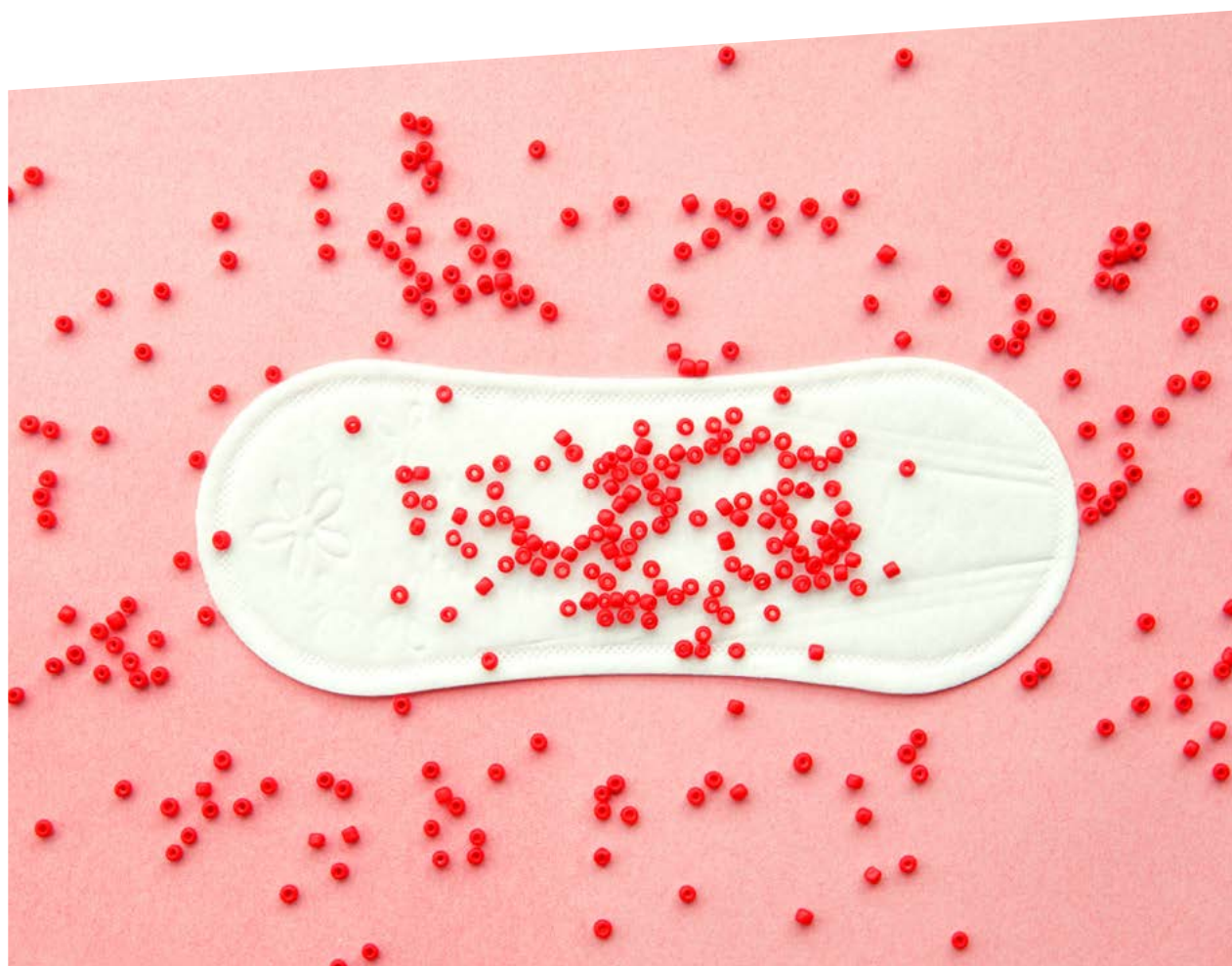


Fyto-oestrogenen

Tijdens en na de overgang kunnen fyto-oestrogenen je helpen om je oestrogeengehalte hoger te houden. Ze lijken op oestrogeen en kunnen ook communiceren met onze oestrogeenreceptoren. Sommigen bootsen het effect van oestrogeen na, terwijl anderen de receptoren blokkeren. Omdat je oestrogeengehalte hierdoor hoger blijft, heb je minder last van overgangsklachten.

Gezonde vetten

Gezonde vetten dragen bij aan een



Voedingsmiddelen met calcium



gezonde hormoonhuishouding en zijn daarom ook onmisbaar tijdens de overgang.

Calcium

In de overgang is de kans op botontkalking groter. Daarom is het belangrijk om voldoende calcium binnen te krijgen.

Vitamine D

Naast calcium is ook vitamine D belangrijk voor onze botten. Deze vitamine kan tevens spanningen, stress en neerslachtigheid verminderen. Om dit nog meer tegen te gaan kun je eerder in dit hoofdstuk bekijken welke voedingsstoffen helpen bij stress en neerslachtigheid.

STAP 2

Zorg voor een goede voorbereiding



Een goede voorbereiding is het halve werk. Dat geldt ook als je een nieuwe levensstijl ontwikkelt. Natuurlijk begin je heel enthousiast, maar vaak geven we het na de eerste paar weken alweer op. Het nieuwtje is er vanaf, het bleek moeilijker dan gedacht, je krijgt te maken met stress op je werk of je hebt gewoon even geen zin meer.

Het is zeker dat dit moment gaat komen. En niet eenmalig: je gaat hier vaker mee te maken krijgen. Hoe bereid je je hier nu goed op voor zodat je niet opgeeft?

Het belang van doelen

Oké, hier heb je waarschijnlijk al vaak genoeg iets over gehoord. Maar duidelijke doelen zijn ook echt belangrijk voor jouw fitness journey. Wil je afvallen? Bedenk dan hoeveel kilo je wilt afvallen, welke maat je wilt hebben en welk vetpercentage. Wil je sterker worden? Bepaal dan hoeveel gewicht je wilt kunnen liften of wat voor zwaar object je wilt kunnen optillen.

Je doelen moeten ook realistisch zijn. Tien kilo afvallen in twee maanden is waarschijnlijk iets te hoog gegrepen. Je moet dan een crash dieet volgen waar je niet gelukkig van wordt en de kans is groot dat je dit niet volhoudt. Houd je dit wel vol en ga je na het dieet weer eten zoals je nu eet? Dan kom je binnen no-time weer aan.

Bedenk dat het soms wat langer duurt om je doelen te bereiken, maar dat de weg ernaartoe dan wel veel leuker is. De kans is ook groter dat je het volhoudt en je resultaten zijn blijvend.

In het eerste deel #TRAIN hard heb je jouw doel al bepaald. Schrijf dit doel ook op een vel papier en hang dit op je koelkast of op je spiegel. Zo zie je elke dag weer wat je doelen zijn, waardoor je hier ook meer op gaat focussen. Maak ook alvast foto's op het begin en meet je gewicht, je vetpercentage en/of je maten op. Je ziet dan makkelijker je vooruitgang, wat zorgt voor extra motivatie.

“Hang een vel papier met je doelen op je koelkast of spiegel. Je ziet het dan elke dag en gaat hier meer op focussen.”

OEFENING

BEREID JE VOOR OP JE NIEUWE LEEFSTIJL

Volg de onderstaande stappen om je goed voor te bereiden. Ben je al begonnen zonder voorbereiding? Dan kan het alsnog goed zijn om deze stappen te volgen, zodat je jouw gezonde leefstijl blijft volhouden.

1. *Schrijf je doelen op.* In het eerste deel heb je dit al gedaan, maar kijk hier nu nog eens naar. Is er misschien iets veranderd? En zijn je doelen echt wel realistisch? Maak ook foto's van jezelf en meet je gewicht en je maten.
2. *Plan je eerste work-out in.* Doe dit op een goed moment en kijk eventueel of je met iemand samen kunt gaan sporten.
3. *Ga shoppen.* Haal een leuke sportoutfit in huis waar jij je comfortabel in voelt.
4. *Doe boodschappen voor een week.* Haal gezonde voeding in huis en zorg ook voor gezonde snacks, zoals groenten en low Kcal fruit.
5. *Meal prep je maaltijden.* Heb je een drukke week voor de boeg? Kook dan alvast meerdere maaltijden in het weekend.
6. *Bedenk wat je valkuilen zijn.* Maak hier een lijstje van en bedenk wat je ertegen kunt doen. Plan bijvoorbeeld gezonde snacks in op bepaalde momenten of verdeel snacks die minder gezond zijn in kleine porties.

STAP 7

Leer omgaan met emoties



Je bent al een aantal weken bezig met je nieuwe leefstijl en alles lijkt goed te gaan. Totdat je ineens in een stressvolle situatie terechtkomt, er iets gebeurt in je leven wat je verdriet doet of je gewoon je dag niet hebt. Je hebt geen zin meer om te gaan sporten en in plaats daarvan ga je met een reep chocola of een bak chips op de bank zitten. Daarna voel je je schuldig en heb je het gevoel dat het toch allemaal geen zin meer heeft. Je stapt weer over naar je oude leefstijl...

“Suikerrijke snacks lijken misschien even te helpen tegen emoties, maar zorgen uiteindelijk voor meer somberheid en stress.”

Veel vrouwen voelen zich ook schuldig na een eetbui en hebben het gevoel dat ze alles verpest hebben. Dit kan ertoe leiden dat je je gezonde leefstijl laat voor wat het is en je oude gewoontes weer oppakt. Dat wil je natuurlijk voorkomen en daarom is het belangrijk dat je leert omgaan met je emoties.

Vluchtgedrag

Het weg eten van emoties is eigenlijk een soort vluchtgedrag. Sommige mensen vluchten in drank of drugs, maar veel mensen vluchten in eten. Je vlucht weg voor je emoties en

Emoties weg eten

Emoties weg eten: dit hebben we waarschijnlijk allemaal wel eens gedaan. Je denkt dat je je beter voelt door een reep chocola te eten. En soms voel je je ook even beter. Dit komt misschien door de suikers in combinatie met een soort placebo-effect.

Op de langere termijn voel je je hierdoor echter niet beter. Na enkele uren krijg je een suikerdip en voel je je weer somber. Daarbij is ook bewezen dat je juist meer stress kunt gaan ervaren als je veel suikers eet.





probeert er zo mee om te gaan. Als je echter leert omgaan met je emoties, is dit vluchtgedrag niet meer nodig. Maar hoe doe je dat dan?

Emotionele intelligentie

Om te leren omgaan met emoties moet je eerst je emotionele intelligentie trainen. Je emotionele intelligentie is de vaardigheid om emoties te herkennen in jezelf en in anderen. Je moet je dus juist bewuster worden van je emoties, in plaats van hiervoor te vluchten. Dat klinkt misschien een

beetje, maar uiteindelijk zal je zien dat dit echt wel meevalt. Vaak voel je niet één emotie tegelijk, maar meerdere. Door je hiervan bewust te worden en de verschillende emoties te herkennen, worden ze minder beangstigend en voel je je minder overweldigd.

“Als je je bewuster wordt van je emoties, zie je jezelf hier los van en kun je er beter mee omgaan.”

Een strak lichaam met mooie vormen, meer energie, lekker in je vel zitten én elke dag genieten. Dat wil jij toch ook?

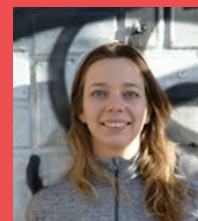
Vaak denken we dat we veel moeten trainen en een streng dieet moeten volgen om onze bodygoals te behalen en in onze kracht te staan. Gelukkig is dat helemaal niet nodig, zolang je maar de juiste stappen volgt.

Je hoeft je nu niet meer suf te zoeken naar de juiste info. Alles wat je moet weten hebben wij samengevoegd in dit boek. Met onze Powervrouw Bundel creëer jij stap voor stap een gezonde leefstijl die bij jou past en waar je plezier aan beleeft.

Het boek is toegankelijk geschreven in begrijpbare taal en bevat veel simpele oefeningen waarmee je de wetenschappelijk onderbouwde info direct in de praktijk kunt toepassen.

Beginners maken met dit boek met uitgebreide en duidelijke informatie een vliegende start. Gevorderde krachtssporters ontdekken hoe zij hun trainingen en leefstijl nog meer kunnen optimaliseren.

Met dit boek versterk je jouw krachten, zowel fysiek als mentaal. Voel je fit en energiek, haal meer uit het leven en laat die powervrouw in jou zien!



Rowan Blom is oprichtster van het online platform Krachttraining Voor Vrouwen met meer dan 50.000 social media volgers. Ze is fanatiek krachtssportster en heeft jarenlang research gedaan naar krachttraining, voeding en gedrag. In 2019 verscheen het eerste tijdschrift van Krachttraining Voor Vrouwen: KVV Magazine.



NUR: 485

