

HET ANTI-DIEET

CREËER JE EIGEN (ANTI) DIEET.



STOPPEN MET DIEETEN.
STOPPEN MET TERUGVALLEN.



Tim de Beer



@TimdeBeer__

Laten we beginnen met waarom het 'anti-dieetboek'

Mijn missie is simpel: Ik wil je helpen stoppen met dieetfases en jojo-dieeten. Ik wil niet dat je na elke poging weer aankomt. In plaats daarvan wil ik je de aanpak aanleren die ervoor zorgt dat je resultaten maakt en blijft maken. Ik wil de laatste persoon zijn die je nodig hebt.

Ik heb zelf zowat elke dieet geprobeerd, daarbij heb ik ook al honderden mensen mogen helpen bij het behalen van zijn/ haar doelen. In dit e-book ga ik je de tools & kennis meegeven die voor vele al heeft gewerkt.

WWW.MAXEDOUT.NL

Just so you know

Of je nou wilt aankomen of afvallen. Uiteindelijk draait het allemaal om de 'energiebalans'. Borrrrrinnnngg.... I know.. Maar toch belangrijk...

Daarom heb ik hier een video over gemaakt waarin ik alles over het onderwerp uitleg: <https://youtu.be/Kz51tDcfn6E>

Kort samengevat voor de ongeduldigen: krijg je meer energie (calorieën) binnen dan je eigenlijk nodig hebt? Dan zal je aankomen. De extra energie (calorieën) zullen dienen als reserve brandstof (oftewel dat verschrikkelijke buikvet) voor tijden van schaarste, oftewel... De tijden waarin je minder energie/ calorieën binnen krijgt dan je eigenlijk nodig hebt. Dan zal brandstof (uit dat verschrikkelijke buikvet) moeten worden gebruikt als energie.. En zal je dus 'afvallen'.

Bij dit 'anti-dieet' boek hoort ook nog een andere video. Deze video kan je hier openen: ["Hoe stel je een eigen voedingspatroon op?"](#)

GELOOF IN JEZELF!

Hier een paar voorbeelden om te laten zien dat wat ik zeg geen onzin is. Het kan ook op deze manier. Het is nog altijd hard werken, maar het hoeft zeker geen straf te zijn wanneer je de juiste principes snapt en toepast.



Vind wat werkt voor jou.

Een andere reden waarom ik je deze transformaties wil laten zien, is om te benadrukken dat geen één persoon van deze foto's/ transformaties hetzelfde voedingspatroon heeft (gebruikt). Het enige dat iedereen van deze foto's gemeen heeft, is dat ze bepaalde basisprincipes volgen. Deze basisprincipes - rondom voeding - ga ik je leren in dit 'anti-dieetboek'. Daarnaast krijg je maaltijden om inspiratie uit te halen. Niet dat de maaltijden uit dit maaltijdenboek heilig zijn, zeker niet. Wel laten ze zien hoe ik de basisprincipes die je nodig hebt, toepas in de maaltijden.

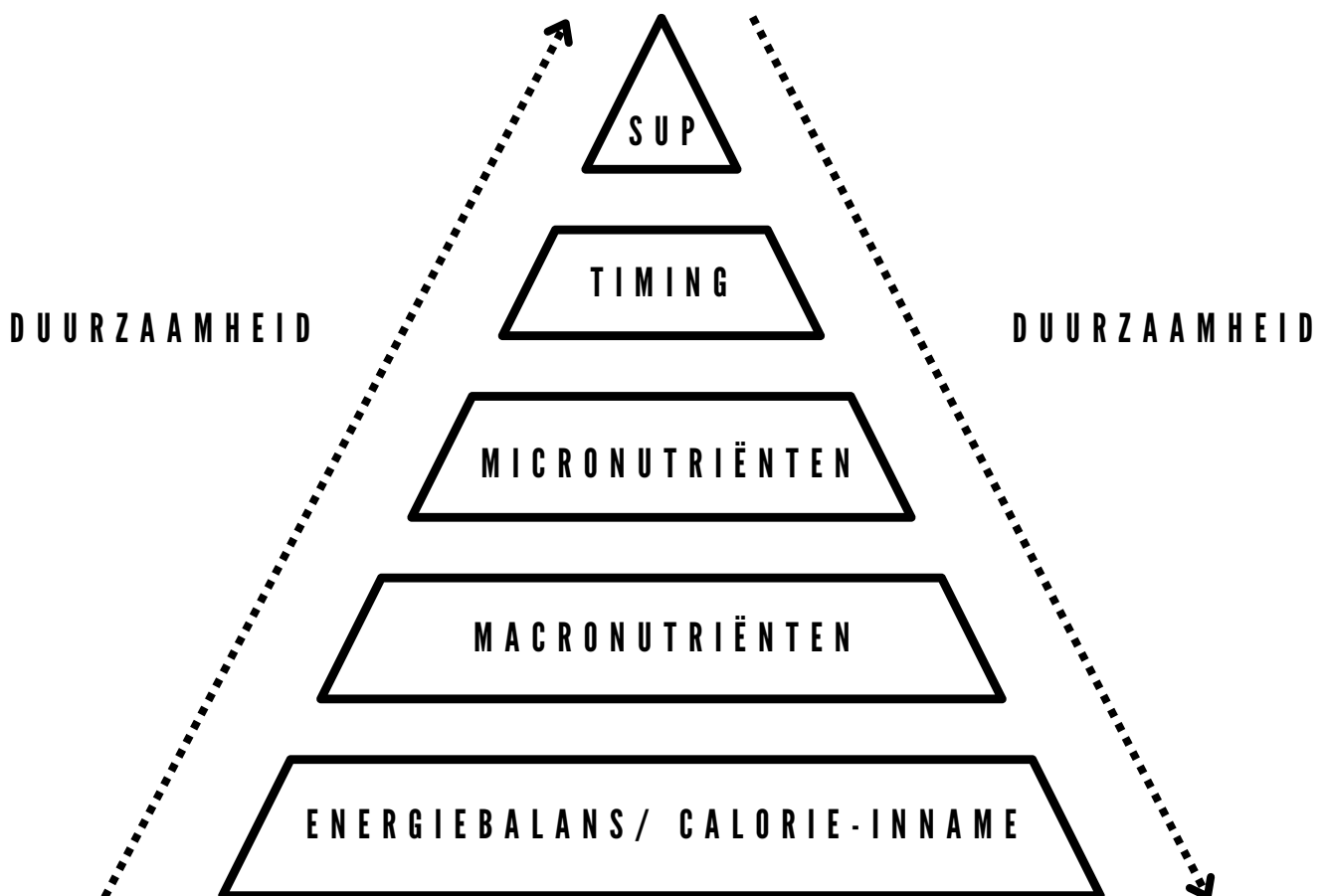
Uiteindelijk is het dan ook het doel dat je zelf weet waarom je op een bepaalde manier eet en waarom je bepaalde keuzes maakt.



De Voedingspyramide

Het ALLERbelangrijkste is uiteindelijk dat je een bepaald plan kan volhouden (duurzaamheid). Daarom is er geen 'one size fits all'. Jij hebt andere voorkeuren en een ander leven dan anderen. Dat maakt dat je moet vinden wat werkt voor jou.

Je kan 100 lekkere recepten op Instagram vinden, maar als je geen tijd hebt om deze wekelijks te maken dan wordt het knap lastig om dit als leefstijl vol te houden. Daarom moeten we zoeken naar wat het best bij jou past.



Calorieën

(ENERGIEBALANS UIT DE PYRAMIDE)

Calorieën staan onderaan de pyramide, oftewel: ze zijn het allerbelangrijkste (duhhh...).

Je lichaam kan alleen energie uit calorieën halen. Zonder calorieën, tja.. Ga je dood. Toch nog niet zo gek dus, die cravings wanneer je weinig hebt gegeten (1200 calorieën...) of maaltijden hebt overgeslagen.

Je lichaam zit nou eenmaal niet graag zonder energie, net als de auto waar je mee rijdt. Die gaat ook piepen wanneer de tank leeg begint te raken.

Calorieën kan je zien als een meeteenheid. Hetzelfde als een meter. Net zoals 1 meter altijd 1 meter is, is 1 calorie ook altijd 1 calorie, ongeacht waar deze vandaan komt. 100 calorieën van een koek geven dus dezelfde hoeveelheid energie als 100 calorieën uit een stuk fruit. Enige kanttekening is dat 100 calorieën aan koek vaak smaakt naar meer in tegenstelling tot het fruit.

Stel je hebt als persoon zijnde +/- 2500 calorieën nodig, dan maakt het 'in principe' niet uit waar die vandaan komen (als het gaat om je fysieke doelen). Eet je er 2300, dan zal je gewicht verliezen doordat het lichaam de overige 200 calorieën uit het vet (of ander weefsel) moet halen, de opslagplaats van (te veel) calorieën.

Hoeveel calorieën je nodig hebt, ligt weer aan (veel) verschillende dingen:

- Heb je een sportief leven?
- Heb je een actief beroep?
- Ben je 'groot' / weeg je veel?
- Heb je veel spiermassa?
- Maak je lange dagen?
- Slaap je goed?

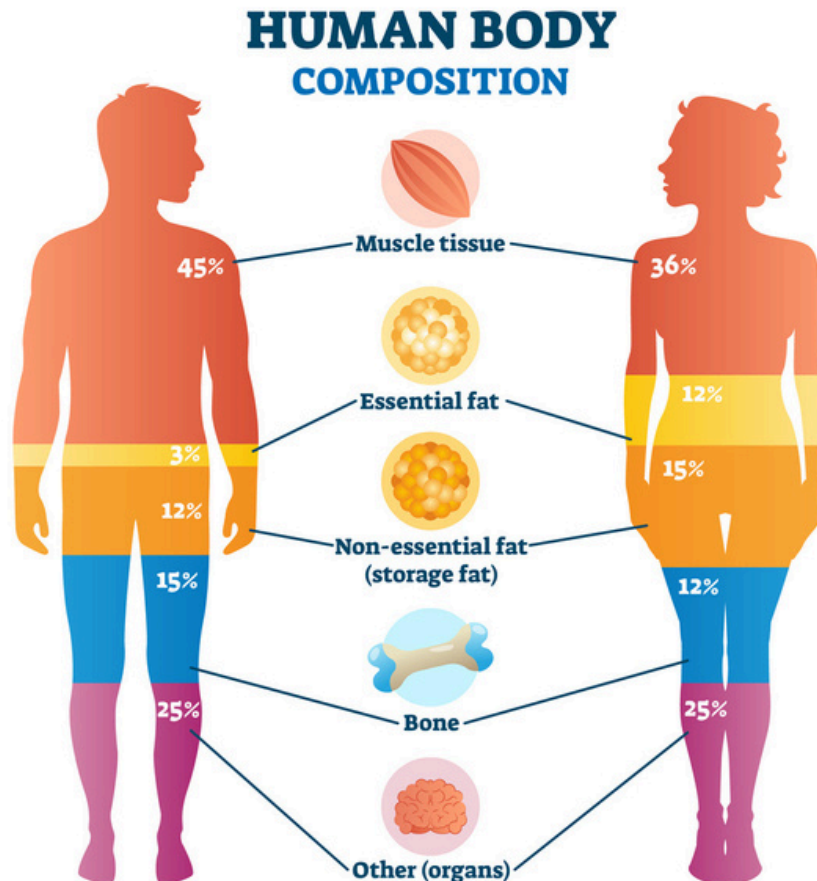
Macronutriënten

Hier wordt het interessant, naar mijn mening dan, want ook je macroverhouding is zeker van belang. Je wachte? Ja dat leg ik hieronder uit.

De voeding die je eet, bestaat naast calorieën ook uit nutriënten. Grote (macro) en kleine (micro). De grote, oftewel de 'macro'nutriënten zijn:

1. Eiwitten; die 4 calorieën per 1 gram bevatten.
2. Vetten; die 9 calorieën per 1 gram bevatten.
3. Koolhydraten; die 4 calorieën per 1 gram bevatten.
4. Alcohol; die 7 calorieën per 1 gram bevatten.

In welke verhouding je deze 'macronutriënten' eet kan ook voor een (groot) gedeelte bepalen waar je lichaam 'energie' gaat opslaan.



Ik ga je 3 diagrammen laten zien en aan de hand van deze diagrammen wil ik je laten zien wat verschillende 'macroverhoudingen' - 2e kopje uit de pyramide - in je voeding kunnen doen met je lichaamssamenstelling (zie de afbeelding hierboven voor de lichaamssamenstelling).

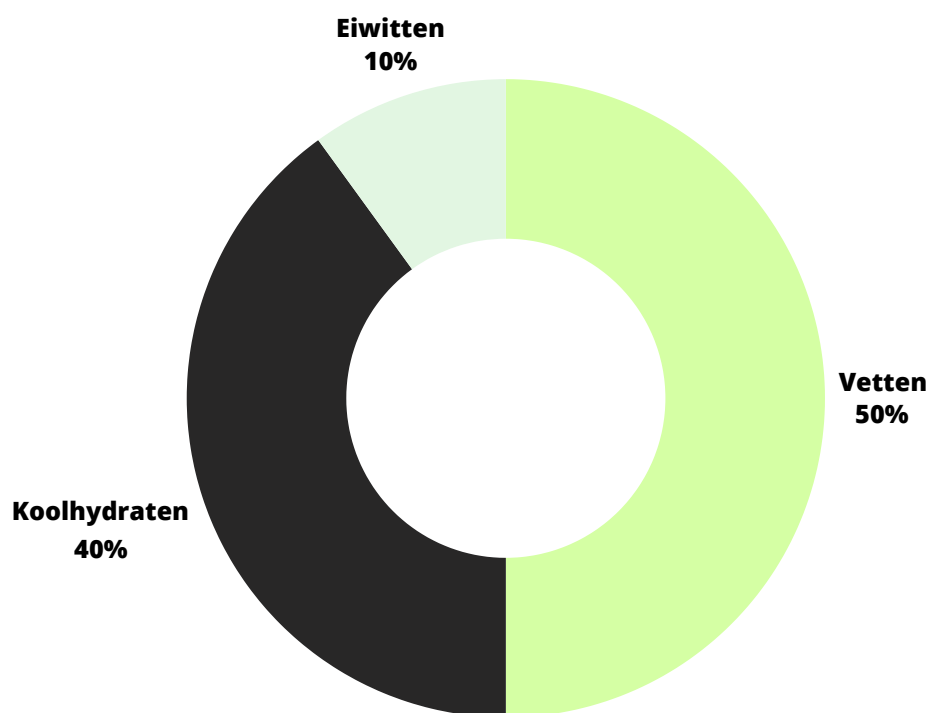
Zoals aangegeven zijn calorieën het ALLERbelangrijkst. Die zullen bepalen of je in gewicht aankomt of dat je gewicht verliest.

Laten we weer even teruggaan naar de persoon die 2500 calorieën nodig heeft. Dit is zijn/ haar 'onderhoud', hetgeen dat nodig is om het gewicht stabiel te houden.

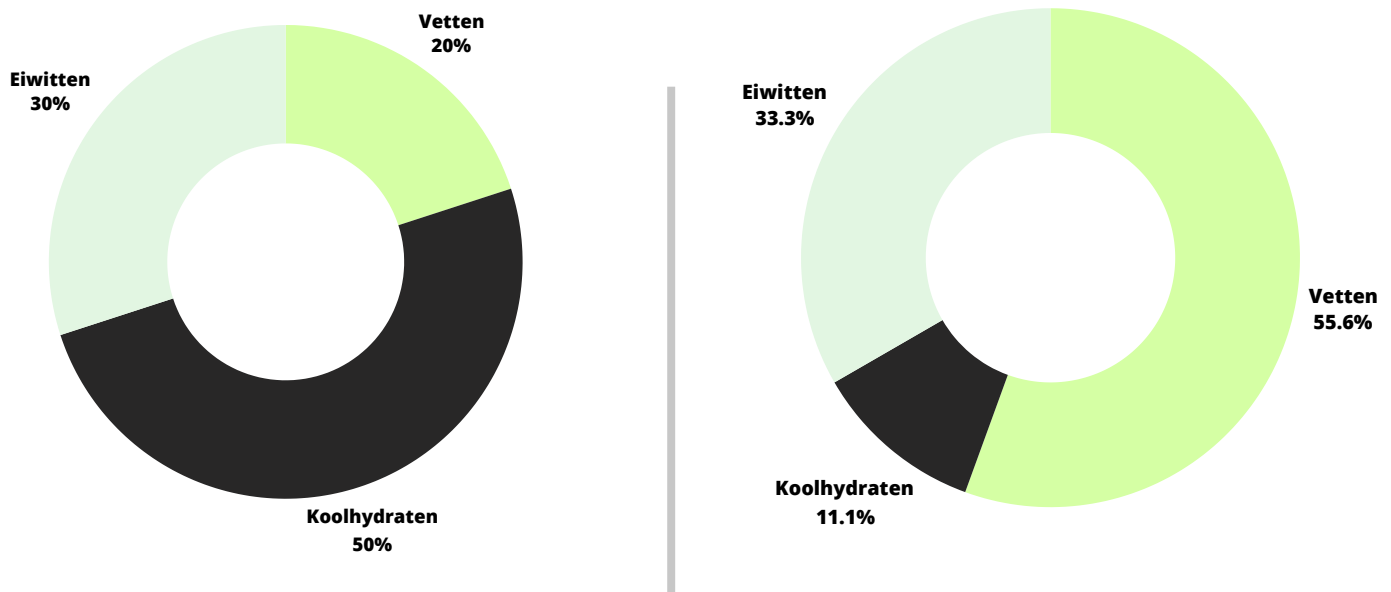
Stel deze persoon eet 2700 calorieën in plaats van 2500, 200 'te veel' dus. Deze persoon zal in dit geval hoogstwaarschijnlijk aankomen. Er komt meer energie binnen dan er verbruikt wordt.

Dus nu de vraag: wat denk jij dat er gebeurt bij de verschillende macroverhoudingen?

2700/2500 kcal verdeeld over



En bij de volgende (met ook 2700 ipv 2500 kcal):



De calorieën kunnen wellicht overal hetzelfde zijn, maar dat wil niet zeggen dat de 'lichaamssamenstelling' ook overal hetzelfde blijft.

Op een eerdere pagina staat een plaatje met de (ideale) lichaamssamenstelling van de mens. Deze kan bij verschillende mensen natuurlijk (erg) verschillen, maar zo heb je een beeld.

Vergeleken met bijvoorbeeld een huis, moet je/kan je de macronutriënten als volgt zien:

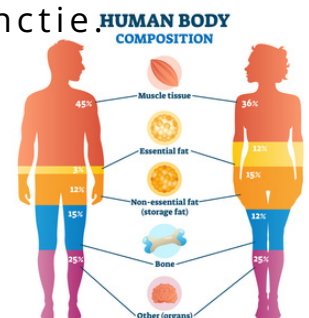
Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam; De stenen, ramen, deuren, etc...

Koolhydraten zorgen voor de energie, oftewel, het zijn de mensen die van de bouwstenen een object (huis/lichaam) maken.

Vetten zijn er voor de back-up, maar wel belangrijk. Zie het als het gereedschap dat nodig is om dingen in elkaar te zetten.

Alles (en elk macronutriënt) heeft zo een eigen functie.

Het plaatje



Macroverhouding

(EN DE 'IMPACT' ERVAN OP HET LICHAAM)

Eiwitten zijn dus super belangrijk. Voor als je dat ondertussen nog niet door had, dan bij deze.

Je hele lichaam bestaat er zowat uit. Eet je er te weinig zal spieren opbouwen nogal lastig worden (als in, heel lastig..).

Vandaar dat genoeg eiwitten eten in ELK voedingspatroon super belangrijk is. Meer eiwitten eten is eigenlijk zowat het antwoord op alles (soort van).

Laten we eens teruggaan naar de 2700 in plaats van 2500 calorieën.

Eet je vooral veel vetten en weinig eiwitten (en zeker zonder krachttraining)? Dan zullen die 200 extra calorieën ook een heel stuk makkelijker worden opgeslagen als vet. Zeker als het lichaam geen reden heeft om het ergens anders op te slaan. Dat zou het wellicht wel hebben als je aan krachttraining zou doen en daarbij genoeg eiwitten eet. Dan zal het lichaam namelijk een deel van die 200 calorieën liever besteden aan meer spiermassa opbouwen. Dat is immers wat het lichaam op dat moment nodig heeft, extra vet niet.

Is er een 'perfecte' macroverhouding? Nee, maak het niet moeilijker dan het is.

Zorg er in ieder geval wel zeker voor dat je genoeg eiwitten binnen krijgt , that's it. (1,6 - 2,2g per 1kg lichaamsgewicht). Eet daarbij wat 'goede' vetten en koolhydraten & je zit altijd goed.

“Maar Tim, hoeveel vetten en koolhydraten moet ik eten dan...?” As I said, niet moeilijker maken dan het is. Er is hier geen 'perfect' antwoord, doe wat voor jou werkt.

Mijn methode

VOOR RESULTAAT, ONDERHOUD & VERDERE GROEI

Resultaten maken is één ding. Resultaten kunnen onderhouden en uiteindelijk verder kunnen groeien is een tweede. Dat is wat een coach goed maakt: de vaardigheid om jou resultaat te geven door middel van kennis, tools en vaardigheden van waaruit jij dan zelf verder kan groeien.

Dit is dan ook wat ik bij iedereen die ik coach probeer toe te passen door middel van drie zaken met elkaar te combineren.

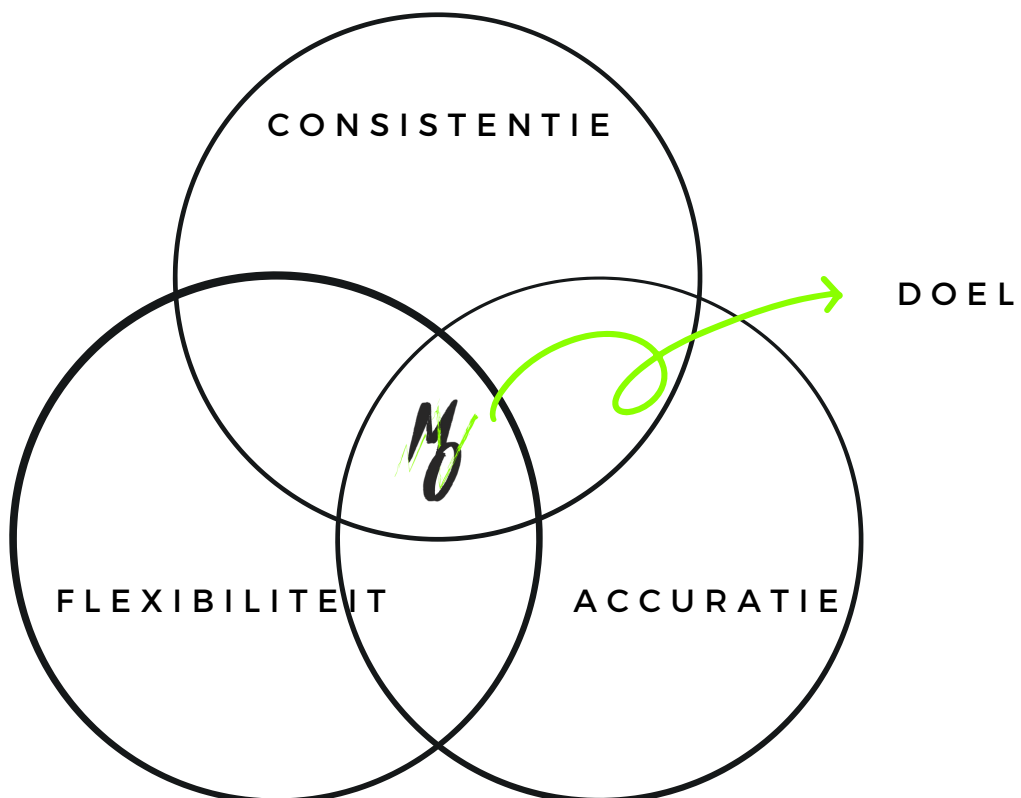
Accuratie + Consistentie + Flexibiliteit = Resultaat.

Accuratie: het verkeerde heel goed doen heb je niks aan.

Flexibiliteit: imperfect durven zijn en snel kunnen aanpassen.

Consistentie: Leren hoe je consistent kan blijven.

Heb je een goed plan? Kan je dit elke dag blijven uitvoeren en kan je er oprecht oké mee zijn als je er een keer van afwijkt? Dan heb je de geheime formule naar resultaat voor het leven.



Gezond vs ongezond

Hier heb ik ook een video over gemaakt:

<https://youtu.be/qfMsSBs26KY>

Iets als een gezond of ongezond voedingsproduct op zichzelf, daar geloof ik niet zo zeer in. Een Snickers is niet ongezond doordat het een Snickers is. Er zit niks in chocolade wat het per definitie 'ongezond' maakt. Wat wel ongezond zou zijn, is alleen maar Snickers door de hele dag heen eten.

Het belangrijkste is je cellen voeden zodat je lichaam zijn ding kan doen. Cellen voeden, doe je met voedzame voeding.

Een Snickers kan je cellen voeden, want het zijn immers gewoon calorieën. Het bevat echter niet bepaald veel eiwitten en micronutriënten. Ook die heb je zeker nodig. Zou je dus alleen maar Snickers eten dan mis je veel nutriënten. DAT maakt het slecht. Daarbovenop smaakt 1 kleine Snicker meestal naar meer waardoor je er heel snel veel te veel calorieën door binnenkrijgt. Dat probleem heb je meestal niet met fruit & groenten. Althans, ik niet.

Zou je echter de hele dag alleen maar fruit & groenten eten, zou dit nog steeds niet 'goed' zijn. Je voedt hier je cellen nog steeds niet mee. Er zitten hier amper Calorieën in en juist dat heeft het lichaam ook nodig. Het gaat dus altijd om je totale voedingspatroon, dat wel goed of slecht kan zijn en niet om één voedingsproduct.

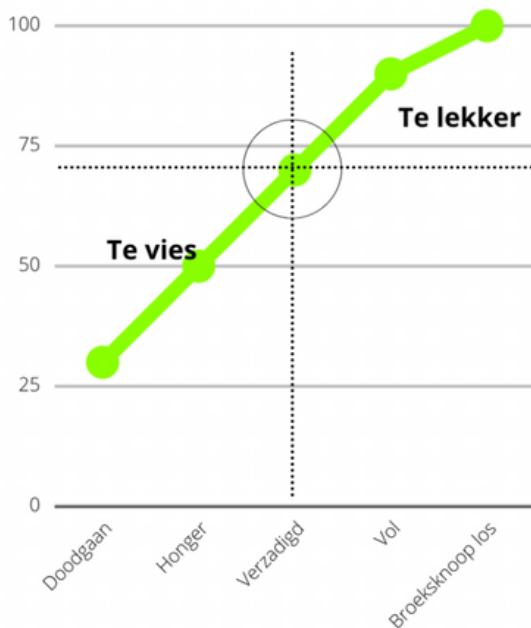
Een goed voedingspatroon bestaat uit gevarieerde voeding met genoeg eiwitten, koolhydraten & vetten.

Wil je het extra goed hebben, zorg er dan ook voor dat je genoeg vezels & andere micronutriënten binnen krijgt door veel kleuren te eten.

Resultaten volhouden

VIND MAALTIJDEN DIE VOOR JOU WERKEN

Een ander belangrijk concept om uiteindelijk een goed lichaam te kunnen onderhouden, is weten welke maaltijden voor je werken. Hiervoor heb ik een grafiek gemaakt.



Hoe lekkerder de maaltijd is, hoe groter de kans dat je er teveel van gaat eten.

Hoe vaak ben je doodziek van aardappelen met een stukje vlees en groenten omdat je er veel te veel van hebt gegeten?

Waarschijnlijk niet heel vaak. Ik gok dat dat anders is wanneer je naar een all-you-can-eat restaurant gaat.

Eet je daarentegen iets dat je totaal niet lekker vindt (havermost voor mij), maar doe je het omdat dit volgens jou 'moet'? Dan is de kans ook hier weer groot dat je dit niet voor de rest van je leven zal volhouden.

Het is dus belangrijk om voor jezelf die 'sweet-spot' te vinden. Welke maaltijden vind je lekker, maar niet zo lekker dat je er jezelf veel te vol mee eet?

Ik heb hier ook een heel artikel over geschreven met alle informatie over hoe je lichaam en 'honger' werkt.

Klik op [deze link](#) om naar het artikel te gaan.

Jij bepaalt alles

JIJ BENT HET MIDDELPUNT VAN JE LEVEN

Jij bepaalt zelf hoeveel je wilt en kan opgeven voor een beter lichaam en meer resultaten. Geef je een C aan inzet dan krijg je een C aan resultaten. Geef je een A aan inzet krijg je een A aan resultaten (mits je mijn methode toepast of een accuraat plan hebt).

Bepaal voor jezelf hoeveel je hiermee bezig wilt zijn. Er zullen periodes zijn waar je periodiek 'A' weken hebt en hele mooie resultaten maakt. Er zullen anderzijds ook weken zijn waar je periodiek 'C' weken hebt. Weken waarin je wellicht iets minder resultaten maakt, maar de prioriteit op andere dingen in het leven hebt. Het is goed om te begrijpen dat hier geen goed/fout is. Je hoeft niet altijd 'A' weken te hebben, maar je moet wel bewust zijn van waarom je wel/geen resultaten maakt.

Over het algemeen is het vooral belangrijk dat je bewust bent van alles dat je doet. Ga bewust door het leven. Waarom kies je ervoor om iets te doen? Ben je trots op de keuze die je nu gaat maken? Gaat je latere 'ik' hier blij mee zijn? Gaat dit helpen de persoon te worden die ik graag wil worden?

Dit zijn allemaal vragen die je jezelf telkens weer kan stellen om de goede keuze te maken die past bij de persoon die je bent of wilt worden.

Voor mij persoonlijk bestaat het leven uit meer dan alleen maar zo 'optimaal' mogelijk proberen te eten. Het bestaat uit zo optimaal mogelijk leven. Daar hoort bij mij soms een lekker hapje en drankje bij voor de gezelligheid. Ik streef meestal naar een 80/20 regel (80% voedzame voeding en 20% minder voedzame voeding).

Kom erachter wat werkt voor jou

CREEER HET 'PERFECTE' VOEDINGSPATROON VOOR JOU

Uiteindelijk is voeding veel meer dan alleen een tool om een beter en of mooier lichaam op te bouwen. Ons lichaam is constant bezig met het afbreken en opbouwen van cellen (celvernieuwing). Onze darmen veranderen elke week, onze huid verandert elke 4 weken en andere weefsels zijn dus ook constant aan het vernieuwen.

Waarom zeg ik dit? Dit zeg omdat als jij alleen maar chocolade zou eten, het lichaam zich hiermee opnieuw zou moeten opbouwen. Kan, maar vaak niet ideaal.

Het lichaam breekt voeding af om jou vervolgens weer op te kunnen bouwen. Simpel gezegd.

Daarbij werkt elk lichaam anders en kan jij misschien niet tegen producten waar een ander wel tegen kan. Een paar dingen waar je dit aan kan merken zijn dingen als een slechte vertering, psoriasis, eczeem en andere huidziekten. Je darmen voelen geen pijn, en moeten toch op een manier aangeven dat er iets niet goed gaat. Op deze manier kan dat gebeuren.

Wil dit dan zeggen dat dit altijd de gouden sleutel is? nee, maar in mijn ervaring van de coaching kan het zeker voor 90% van de mensen iets doen als je huidklachten ervaart.

Dus begin met meer kennis krijgen over voeding, zo onbewerkt mogelijk eten, meer eiwitten eten, een structuur leren opbouwen, etc... Dat is stap één.

Heb je dat uiteindelijk onder de knie, kan je eventueel aan de slag met testen waar je goed en minder goed op reageert. mocht je dit willen natuurlijk.

Eten op gevoel

HOE DOE JE DAT?

In mijn ogen is het niet het doel om voor altijd je calorieën te blijven tellen. Is het een fase die je eens in je leven kan helpen? Jazeker, het geeft je kennis en inzicht over je voedingspatroon.

Je inkomsten erbij pakken en kijken waar het geld naartoe gaat is ook logisch. Hetzelfde geldt voor je voeding. Je kan maar een X aantal Calorieën per dag eten. Net als een dagelijks budget voor je boodschappen. Sommige mensen hebben meer te bestenden en hoeven er minder op te letten. Zo is het ook met je voeding. Hoe minder Calorieën je mag, hoe bewustere keuzes je moet gaan maken. Je kan alleen bewuste keuzes maken wanneer je weet wat je doet. Als je niet weet hoe duur iets is kan je ook geen bewuste keuzes maken. Als je niet weet hoeveel Calorieën & eiwitten iets bevat kan je ook geen bewuste keuzes maken in je voeding.

Dus kennis krijgen over voeding door je voedingspatroon eens onder de loep te nemen is zeker een goed idee. Heb je dit nog nooit gedaan en weet je totaal niet waar je moet beginnen? Dan kan je toegang krijgen tot de MyFitnessPal cursus die ik daarvoor heb opgenomen. Klik [HIER](#) om naar deze pagina te gaan.

Nadat je kennis over je voedingspatroon en voedingsproducten hebt opgedaan kan je uiteindelijk veel beter & makkelijker bewuste keuzes maken op basis van je hongergevoel.

In de volgende bladzijde vertel ik je hoe dit eruit ziet.

Eten op gevoel

DE HONGERSCHAAL



Hiervoor maak je gebruik van een 'hongerschaal'. Over het algemeen wil je ervoor zorgen dat je altijd tussen neutraal en goed gevuld blijft. Elke maaltijd die je eet moet ervoor zorgen dat je goed gevult bent.

Merk je dat je te veel honger krijgt en je nog niet toe bent aan een maaltijd dan pak je een snack om niet te veel honger te krijgen. Je kan zelf namelijk wel raden wat er dan gaat gebeuren... Je krijgt niet bepaald veel zin in een stuk fruit maar eerder aan de chocolade die nog in de kast ligt. Niet erg, maar ook niet hetgeen waarmee je je lichaam echt wilt voeden.

Op gevoel eten is voor sommigen makkelijker gezegd dan gedaan. Je moet bijvoorbeeld het verschil tussen honger en lekkere trek kunnen herkennen. Je moet ook je eigen lichaamssignalen kunnen herkennen & vertrouwen. Iets dat voor de een lastiger is als voor de ander.

Weet wel dat het lichaam een heel stuk geavanceerder is dan welke app dan ook. Geen een app of site weet beter hoeveel Calorieën het lichaam nodig heeft dan jou lichaam zelf. Zeker als je een goed voedingspatroon opgebouwd hebt.

“Ik weet wel wat ik moet doen”

MAAR TOCH DOE IK HET NIET...

Dit is het laatste dat ik wil delen voordat we naar de maaltijden gaan. Waarom? Er is een grote kans dat je niet eens nieuwe maaltijden nodig hebt. Zo wel, had je naar google kunnen gaan om een paar goede redelijk onbewerkte eiwitrijke maaltijden op te zoeken.

Ik schat de kans vrij groot dat je wel weet wat een relatief ‘goed’ en ‘gezond’ voedingspatroon is. Er zit alleen een gat tussen weten wat je moet doen en wat je nu doet.

Ik als coach ben dan altijd benieuwd naar waarom iets niet gebeurt terwijl je weet dat het wel moet gebeuren. Welke overtuigingen heb je die je houden waar je nu staat? Daar zitten meestal de échte antwoorden.

Ik hoop dat dit e-book en de maaltijden je wat vooruit kunnen helpen. Het zou natuurlijk ook heel mooi zijn als je hierdoor al je doelen zou kunnen behalen. Echter is die kans vrij klein...

Er is een reden waarom je de doelen die je met jezelf stelt niet voor altijd kan volhouden. Telkens naar een andere aanpak (of maaltijden) gaan zoeken gaat daarbij waarschijnlijk niet helpen.

Zoeken naar de reden waarom het lastig is om jezelf hieraan te houden wel. Dat is waar de échte antwoorden liggen.

Coaching is niet een aanpak geven en je succes wensen. Coaching is ervoor zorgen dat er geen gat meer tussen wat je doet en wat je eigenlijk zou moeten doen komt. Het is erachter komen wat je tegenhoudt en welke patronen en gewoontes er veranderd moeten worden om bij je doel te komen en blijven. Wil je je resultaat voor altijd onderhouden? dan zal je daar dus zelf ook op moeten reflecteren.

Nog een paar feitjes.

- Er zijn geen heilige maaltijden. En dus ook niet iets als 'havermout' of 'rijst met kip' waar ik me vroeger dood aan heb gegeten. Het gaat altijd om de basisprincipes: redelijk onbewerkt, genoeg eiwitten, genoeg vezels, (goede) vetten, koolhydraten (meer als je veel inspanning moet leveren) en variatie in je voedingspatroon. That's it.
- Zorg voor een goede structuur en probeer deze aan te houden. Je lichaam werkt op een bioritme en gaat patronen herkennen. Tijden van eten ook.
- Om erachter te komen hoeveel calorieën je binnen krijgt - en in welke macroverhouding - kan je het best je calorieën voor een bepaalde periode bijhouden met een app als [MyFitnessPal](#).
- Er bestaan geen gezonde/ ongezonde voedingsproducten. Er zit niks in een donut zelf dat deze ongezond of slecht maakt. Een voedingspatroon kan wel goed of slecht zijn. Eet je alleen maar donuts, dan zal je heel wat nutriënten missen. Niet optimaal. Daarnaast is de kans op meer calorieën consumeren dan je nodig hebt bij het alleen maar eten van 'bewerkte'/ 'slechte' voeding een stuk groter. 100 calorieën aan fruit zal een stuk meer vullen dan 100 calorieën aan donuts. Dat gezegd te hebben, mag je natuurlijk zeker wel eens genieten van iets lekkers. Het plan moet flexibel zijn, maar alles met mate. Maak vooral bewuste keuzes.
- Je eet wat je ziet, dus leg goede producten in het zicht en haal minder goede producten uit het zicht/ niet in huis. Een koelkast/ huis met alleen goede producten kan al heel veel voor je betekenen.

- Ga geen calorieën drinken. Ons lichaam is heel goed in het aangeven van hoeveel voeding we nodig hebben. Met drinken is dit echter niet zozeer het geval. Dus die Cola, of wat je dan ook lekker vindt, bevat alleen maar extra calorieën. Zonde dus. Alles qua zero/ light is daarentegen wel prima. Ik drink genoeg zero producten en maak genoeg gebruik van zoetstoffen zonder kwaaltjes. Je lichaam gaat er ook niet opeens suiker van maken... en er is ook geen insuline respons.. Wat nog wel eens wordt gezegd... Dus drink je zero drankjes, zeker als je een zoetekauw bent net als ik.
- Ook de kleine dingen tellen. Het koekje bij de koffie, de koffiemelk in de koffie, de saus bij je maaltijd, het drankje in de avond, etc. Ik zeg niet dat deze dingen nooit meer kunnen of mogen, maar begrijp wel dat deze dagelijkse kleine dingen optellen. Stel je eet/drinkt 300 'nutteloze' calorieën per dag, dan kan het weghalen van die calorieën al heel veel doen (op een langere tijdsperiode).
- Zie het NIET als een race. Er zit geen eindstreep aan het behalen van je doelen. Hoe sneller je het doel wilt halen, hoe sneller je uiteindelijk ook weer terugvalt. Probeer oprecht te genieten van het proces. Blijf leuke dingen doen, maar werk tegelijkertijd ook ontzettend hard aan de doelen die je hebt.
- Je hoeft niet altijd andere maaltijden te eten. De meesten van ons hebben zo'n 10-30 maaltijden waar we altijd uit rouleren. Waar je dus voor moet zorgen, is dat de maaltijden die je regelmatig eet, passen bij de doelen die je hebt. Er is niks mis mee om vaak hetzelfde eten (en dit zou zelfs kunnen helpen)!
- probeer je lichaam niet te slim af te zijn... Maaltijden overslaan of weinig proberen te eten gaat er juist voor zorgen dat je in de avond cravings krijgt.

Handige video's/ artikelen

OM JE NET WAT VERDER TE KUNNEN HELPEN

Naam	Onderwerp
<u>MyFitnessPal Cursus</u>	Hier leer je ALLES over MyfitnessPal (app om je Calorieën te tracken)
<u>Artikel over honger en verzadiging</u>	Hierin krijg je een goed beeld van hoe 'honger' werkt en hoe je hier op inspeelt.
<u>Artikel over Body Recomposition</u>	Hier leer je wat je moet doen om vet te verliezen terwijl je spieren opbouwt.
<u>Caloriedoel bepalen</u>	Hierin leer ik je hoe je zelf je calorieën op de beste manier een caloriedoel bepaalt.
<u>Artikel If it Fits your Macros</u>	Hier leer ik je alle basisprincipes die je nodig hebt voor een goed voedingspatroon.
<u>Video waarom ik geen voedingsschema's gebruik</u>	Hierin leg ik je uit waarom ik persoonlijk geen fan ben van voedingsschema's.
<u>Mijn podcast</u>	Met de beste informatie over het opbouwen van een strakker lichaam.

Eiwitbronnen

Product (per 100g)	Calorieën	Eiwitten	Vetten	Koolhydraten
20+ (Smeer) kaas	135	17	7	1
(Skyr) yoghurt of magere yoghurt	53	11	0	4
Whey poeder	371	82	7,5	4
Light mozzarella	165	20,5	8,5	1,5
Light zuivelspread	97	12	4	3,3
Cottage cheese/ Hüttenkäse	91	12	3,5	0
Ei-eiwit van 1 ei	25	6,2	0	0
Tonijn (in blik)	99	23,5	0,5	0
Kipfilet	114	24	1,9	0
Tempeh	149	12	7,5	5,6
Tofu	126	13	7,6	1
Sojabonen/ edamame boontjes	135	13	6,6	2,8
Mager rundvlees	192	20	12	0,9
Mager vlees (vb rosbief)	111	21	3	0

Vetbronnen

Product (per 100g)	Calorieën	Eiwitten	Vetten	Koolhydraten
Avocado	183	2	18	2
Zalm	220	19	16	0
Amandelen	613	26	52	6
Walnoten	697	17	67	3,2
Pindakaas light	533	18	41	17
Pindakaas	664	21	58	11
Olijfolie	819	0	91	0
Remia friteslijn	102	0,6	5,3	10
20+ kaas (eiwitbron)	235	31	12	0
30+ kaas	295	31	19	0
48+ kaas	355	23	29	0
Lijnzaad	510	18	42	1,6
Volle yoghurt	100	7	6,5	3,5
chiazaad	461	20	33	4,9

Koolhydraatbronnen

Product (per 100g)	Calorieën	Koolhydraat	Vezels	Eiwitten	Vetten
Brood (volkoren)	229	38	6,9	12	1,8
Havermout	375	60	9	11	8
Rijstwafels	380	79	4	7,5	3
(volkoren) crackers	369	67	10	10	3,6
1 Appel	52	16,2	2,7	0,4	0,3
1 Banaan	90	33	3,1	1,8	0,5
Aardappel	88	19	2	2	0
Zoete aardappel	96	24	3	1,5	0
Witte rijst	352	80	1,1	5,8	1
Volkoren spaghetti/ alle pasta	338	64	6,8	14	2
Normale spaghetti/ alle pasta	351	72	2,7	2,7	13
Roggebrood	202	35	9,1	5,9	2,1
Volkoren wrap	287	46	6,4	9,3	6
Cruesli	480	57	10	8,1	19

JE EIGEN MAALTIJD SAMENSTELLEN

Zoals eerder vermeld, is er niks 'speciaals' aan de maaltijden die ik je ga geven in dit maaltijdenboek. Het enige wat elke maaltijd gemeen heeft, is dat ze over het algemeen hoog in eiwitten zijn en niet 'te' bewerkte producten bevatten, maar natuurlijk wel lekker genoeg zijn zodat eten of 'diëten' geen straf hoeft te zijn. Elke maaltijd kan je zelf samenstellen zoals je zelf wilt. Het is dus ook niet zo dat je precies de hoeveelheid moet eten die ik je hier aangeef. De ene persoon heeft meer nodig dan de andere. Kies dus vooral je eigen porties.

Uiteindelijk komt elke maaltijd een beetje op hetzelfde neer:

- Focus op een eiwitbron in de maaltijd
- Het liefst zo'n 25-30+ gram eiwitten per maaltijd
- Soms een goede vet bron zoals ei/avocado
- Probeer wat vezels toe te voegen
- Voeg soms wat extra volume toe (zoals groentes)
- Maak de maaltijd voedzaam (Geen dingen overslaan)
- Maak de maaltijd lekker genoeg (Geef het +/- een 7)

In de avond bloemkoolrijst met groenten en een klein beetje kip eten is NIET voedzaam (en lekker). Er zitten amper calorieën in waardoor je in de avond wellicht nog steeds cravings krijgt. Je lichaam heeft voeding en calorieën nodig dus geef het dat ook. Eet volwaardige, voedzame maaltijden. Dus zeker ook koolhydraten... Doe je dat, kom je al een heel eind.

Wees ook niet bang om soms een sausje of iets anders lekkers te pakken. Je hele leven droge maaltijden blijven eten, lijkt me nou ook niet heel bevorderlijk, maar dat blijft natuurlijk je eigen keuze. Ik kies ervoor om dit wel lekker te doen en kies vaak voor de 'light' optie.

Laten we beginnen met wat maaltijden

Alle maaltijden zijn slechts voorbeelden. Heb je eigen maaltijden die je lekker vindt, moet je die vooral blijven klaarmaken. Het blijft uiteindelijk belangrijk dat je dingen blijft eten die je ook lekker (genoeg) vindt. Het moet geen straf zijn, wel het tegenovergestelde. Hopelijk kan je wat inspiratie opdoen met deze maaltijden. Bij de maaltijden staan geen calorieën en macronutriënten om de simpele reden dat iedereen een andere hoeveelheid nodig heeft. Je kan ervan uitgaan dat het allemaal voedzame maaltijden zijn met niet onnodig veel calorieën en meer dan zat eiwitten en vezels. Precies wat je wilt dus!



proteine smoothies

Lekker, snel & voedzaam

Ik ben zelf erg fan van proteïne-smoothies. Persoonlijk pak ik het regelmatig als ontbijt of als tussendoortje. Ik ga in de volgende pagina opties geven voor hoe je je smoothie kan bereiden en hoe je hierin kan variëren.



Uitleg

Er is geen specifieke manier om deze smoothie te maken. Het ligt er maar net aan wanneer je deze maaltijd pakt en wat het doel ervan is.

Stel ik pak het als ontbijt, dan wil ik genoeg calorieën binnen krijgen om de ochtend 'mee door te komen'. Dan zou de smoothie er als volgt uit kunnen zien:

- Ongezoete amandelmelk 400 ml
- Havermout 80 gram
- Diepvriesfruit (blauwe bessen & frambozen) 100 gram
- Eiwitpoeder 30 gram
- Honing (van de boer) 15-20 gram
- Zoetstof (paar druppels) - ik ben een zoetekauw
- Banaan (kan ik er ook naast eten om toch iets te eten)
- Lijnzaad/ chiazaad/ Hennepzaad 10-15 gram

Zoals je kan zien een flinke shake met genoeg calorieën en nutriënten om de ochtend mee door te komen. Zou ik er nog wat vetten aan toe willen voegen, zou ik er een beetje olijfolie doorheen doen.

Pak ik het als tussendoortje (voor de eiwitten & vezels) dan zou ik de havermout en de banaan weglaten aangezien deze voor een tussendoortje niet nodig zijn.

Je bepaalt dus zelf wat je in je smoothie doet op basis van wat je denkt nodig te hebben. Ook ben je natuurlijk vrij om te variëren in smaakjes wat betreft eiwitpoeder en fruit.

Ingrediënten

- Ongezoete amandelmelk
- Diepvriesfruit
- Lijnzaad
- Chiazaad
- Hennepzaad
- Zoetstof
- Eiwitpoeder
- Honing
- Havermout
- Banaan
- Ander fruit
- Olijfolie



Vorbereidingstijd
5 Minuten



Lekker, snel & voedzaam



Voedzame snacks

Op de dag zelf wil je natuurlijk focussen op voedzame hoofdmaaltijden. Mijn voorkeur zou uitgaan naar 3-4, maar doe vooral wat werkt voor jou. Naast de maaltijden kunnen snacks helpen om je honger wat te reguleren.

Verschillende keuzes:

- Rijstwafel(s) of crackers met eiwitrijk beleg: Cottage cheese & jam, Kipfilet/ ander mager beleg, avocado, ei, & gerookte zalm
- Eiwitreep
- Eiwitshake
- Eiwityoghurtje
- Fruit (al het fruit is goed)
- Fruit-/ groentemix
- Hard gekookt eitje/ eieren
- Meloen met ham
- Smoothie; Diepvriesfruit met eiwitpoeder
- Chiapudding met eiwitpoeder
- Zelf repen maken met zaden & pitten



Broodjes

De persoon die jou vertelt dat je geen brood moet eten, mag je voortaan negeren. Ik persoonlijk vind brood top, zeker voor de lunch. Het is lekker en je kan er super veel mee variëren. Hierbij dus een paar opties waar je uit kan kiezen als je zelf ook graag een (voedzaam) broodje in de middag maakt.

Verschillende keuzes:

- Broodje avocado kip
- Beenham met honing mosterd
- Ham en ei (uitsmijter)
- Zalm met light zuivelspread
- Tonijn & ketchup
- Zelfgemaakte tonijnsalade
- cottage cheese + jam
- Gezond: Ham, 30+ kaas, ei
- Carpaccio

Ook hier kan je weer verantwoorde keuzes maken. Wil je bijvoorbeeld vooral letten op je eiwitten en minder vetten binnen krijgen dan kan je ervoor kiezen om calorievrije sausjes te pakken. Je kan ook 20/30+ kaas pakken in plaats van 48+ kaas. Je kan, als je een eitje bakt, bij sommige eieren de eidooier weghalen omdat hier de meeste vetten (en dus calorieën) in zitten.

Allemaal manieren om de maaltijd weer samen te stellen zoals jij het zelf wilt.



Tosti's

Naast normale broodjes kan je natuurlijk ook soms tosti's eten. Deze zijn niet 'ongezonder' dan normale broodjes alleen maar doordat ze warm zijn gemaakt... Zeker eens lekker voor de afwisseling!

Verschillende keuzes:

- Tuna melt: Tonijn met 30+ kaas
- Ham en 30+ kaas
- Kipfilet, kaas & pesto
- Cottage cheese, pesto, zalm

Overall kan je ook weer groenten toevoegen, mocht je dit willen. Er is hier ook weer geen goed/fout dus pak vooral degene waar je op het moment het meest trek in hebt.

Het enige kleine nadeel van een tosti is dat een tosti over het algemeen niet super veel vult terwijl het meestal wel redelijk wat calorieën bevat. Dat maakt het natuurlijk niet 'slecht' maar het is wel iets om bij stil te staan. Misschien zit je na 2-4 normale boterhammen erg vol en is dit bij tosti's niet zo.



Broodjes uit de oven

Ook hier geldt weer: prima voor de afwisseling! Uit de oven (of airfryer) kan je ook altijd weer lekkere en voedzame gerechten of broodjes maken. Hier weer een paar voorbeelden.

Verschillende keuzes:

- Tuna melt: Tonijn met 30+ kaas
- Ham en 30+ kaas
- Mozzarella light, tomaat & pesto
- Avocado met kip & ei
- Zalm met ei

Ook hier kan je alles weer met elkaar combineren. Ik persoonlijk vind een broodje met mozzarella light (bevat meer eiwitten & minder vetten dan normale mozzarella) heel lekker. De ene keer doe ik de mozzarella wel mee in de oven en de andere keer niet. Maar net waar ik zin in heb.

Bij broodjes kies ik wel altijd voor volkoren broodjes met eiwitrijk beleg om het zo voedzaam mogelijk te maken. Als voorbeeld dus mozzarella light en 30+ kaas in plaats van normale mozzarella en 48+ kaas.



eiwitrijke wentelteefjes

De Maxedout Special

Dit is een favoriet maaltijdje van mezelf: eiwitrijke wentelteefjes. Het smaakt superlekker, vult goed en bevat veel goede voedingsstoffen. Deze moet je zeker eens uitproberen!



Uitleg

Dit is een van mijn favoriete maaltijden. Het enige nadeel aan dit gerecht is dat het redelijk wat tijd kost om te maken. Daarom is het voor mij meestal een weekend-maaltijd. Dan neem ik er graag de tijd voor om deze maaltijd te maken.

Het maken van de eiwitrijke wentelteefjes is ook super simpel. Je pakt de hoeveelheid eieren die je wilt gebruiken. Ik persoonlijk pak meestal 4 hele eieren en 2 ei-eiwitten. Heb je liever iets minder vetten? Dan kan je bijvoorbeeld 1 heel ei met 4 ei-eiwitten pakken. Je hoeft ook niet perse 6 eieren te pakken, 3-8 is prima. Echter hoe meer eieren, hoe meer eiwitten en hoe meer eiwitten hoe beter.

Je doet de eieren in een kom, doet er een beetje magere melk (100 ml) of ongezoete amandelmelk bij, beetje zoetstof (5-10+ druppels) & als laatste doe je er wat kaneel bij (dat mag best redelijk wat kaneel zijn). Ik persoonlijk doe alles lekker op gevoel dus pak vooral wat goed voelt, voor de zekerheid heb ik er wel porties bij gezet.

Zet een pan op het vuur, mix alles door elkaar en dop je boterhammen in de mix. Zorg ervoor dat de mix GOED in de boterham zit (paar keer omdraaien) en leg de boterham vervolgens in de pan. LET OP: wel Pam spray, boter of olijfolie gebruiken zodat de pan niet aanbakt. Laat de boterhammen even goed aanbakken en wil ze niet te snel omdraaien, dit verpest ze.

Als ze klaar zijn kan je er wat (suikervrije) siroop op doen om het af te maken. Daarna is het smullen! PS ik gebruik wit brood, ook niks mis mee. Ik merk dat wit brood het mengsel beter opneemt.

Ingrediënten

- Boterhammen (4)
- Magere melk (100-150ml)
- Eieren (6+)
- Kaneel
- Zoetstof/ flavour drops
- (suikervrije) siroop



Vorbereidingstijd

30 Minuten



Super lekker & veel eiwitten



yoghurtjuh

Altijd goed

Een andere maaltijd die natuurlijk altijd goed is, is een bak(je) yoghurt. Het is makkelijk te maken, bevat veel eiwitten en is in de meeste gevallen erg voedzaam. Daarnaast is het ook vaak makkelijk mee te nemen, wat het al bij al een super goede maaltijd maakt.

Uitleg

Ook dit is weer super persoonlijk. Ben je iemand die wilt aankomen en heb je hier moeite mee dan kan je kiezen voor een volle yoghurt. Hier zitten namelijk meer calorieën in. Heb je juist het tegenovergestelde en wil je vooral meer vet verliezen (& spieren opbouwen), kan je beter kiezen voor een 'magere' yoghurt aangezien hier minder vetten & meer eiwitten in zitten.

Het ideale aan (magere) yoghurt (of kwark) is dat je zelf kan bepalen wat je erbij doet. Je kan het zo voedzaam maken als je zelf wilt. Een tijdje terug at ik zelf nog bijna elke dag een bak yoghurt. Ik ben ondertussen gestopt met het eten van lactose omdat ik erachter ben gekomen dat ik hier niet goed tegen kan. Zo is 'goede' of 'slechte' voeding dus voor iedereen anders. Yoghurt is in theorie niet slecht. echter mijn lichaam reageert er niet goed op dus zijn er voor mij betere opties.

Toppings toevoegen aan je yoghurt/ kwark maken hem vaak 'compleet' en een stuk voedzamer. Ik raad je dan ook aan om de volgende dingen toe te voegen aan je yoghurt:

- Vezelbron (zoals lijnzaad of blauwe bessen)
- Stuk fruit (zoals kiwi, appel of banaan)
- Iets lekkers (zoals hagelslag of oreo crumbs)
- Flavoudrops (als je het graag wat zoeter hebt)
- Cruesli (Ik kies vaak verse of zelfgemaakte cruesli)

Je kan ook altijd nog wat extra whey toevoegen al is dit in mijn ogen soms een beetje zinloos (tenzij je het voor de smaak doet).

Ingrediënten

- magere yoghurt/ kwark
- Vezelbron (lijn-/ chiazaad)
- Fruit
- Lekkere topping
- Zoetstof
- Vorm van cruesli



Vorbereidingstijd
5 Minuten



Smoothiebowl

Ook een smoothiebowl is altijd een goede kaas als het gaat om een lekker voedzaam ontbijt. Deze kan je ook weer helemaal zelf samenstellen. Op internet staan 100e ideeën voor lekkere smoothiebowl's. Zoek er vooral een of een paar die jou lekker lijken.

Onderin heb ik een uitleg gemaakt over hoe je een smoothiebowl maakt. Let wel op dat je een relatief goede blender moet hebben om deze maaltijd te maken.

Als je een smoothiebowl wilt maken dan doe je dat door bevroren fruit te mixen met whey poeder en halfvolle melk (of iets van amandelmelk). Hoe meer (halfvolle) melk je erbij doet en hoe minder bevroren fruit hoe minder dik de substantie zal worden. Wil je een dikkere substantie krijgen dan moet je minimale melk erin doen en iets meer bevroren fruit. Een paar lepels yoghurt erdoor is ook altijd lekker.

Als dit vervolgens is gemixt kan je er daarna de toppings opdoen. ik ben er ook nooit op tegen om er een lekkere topping bij te doen zoals cruesli, speculoos of een klein beetje chocolade.

Overnight oats

Niet mijn voorkeur. Wel de voorkeur van vele anderen. Smaken verschillen zullen we maar zeggen. Daarentegen wel zeker een goede optie. Je kan ervoor kiezen om veel havermout te gebruiken en er een maaltijd van te maken. Je kan er ook voor kiezen om kleine bakjes te maken die dienen als snack om mee te nemen. Het fijne aan dit recept is dat je het gelijk voor een paar dagen zou kunnen preppen. Je maakt bijvoorbeeld op zondag/maandagochtend gelijk 4-5 kommetjes zodat je daarna voor de rest van de dagen gelijk een ontbijt hebt.

Ook hier zijn weer 100e verschillende recepten op internet te vinden, pak vooral een versie die je lekker vind. Vind je speculaas lekker? Zoek dan een overnight oats met speculoos. Vind je chocolade lekker, zoek dan een overnight oats met chocolade.

Hoe je het over het algemeen maakt: Je doet havermout in een schaalje, doet hier wat melk en whey poeder bij en doet dit vervolgens (afgedekt) in de koelkast voor minimaal 6 uur. Dit is de meest basic versie en zoals vermeld kan je hem dus nog een stuk lekkerder maken door andere voedingsproducten toe te voegen. Voor verschillende opties kan je op internet kijken.



Wrappssss

Altijd goed

Ook weer een top maaltijd die eigenlijk altijd wel goed is. Je kan wraps ook altijd weer zo voedzaam maken als dat je zelf wilt doordat je natuurlijk zelf kan bepalen wat je erin doet.



Enkele opties:

Laten we beginnen met een paar opties:

- Wrap met kip, pesto, parmezaanse kaas & groentes (zoals spinazie & sla).
- Wrap met kip en avocado (en evt wat bonen voor extra vezels)
- Wrap met zalm en light zuivelspread (& groentes)
- Wrap met tonijn en cottage cheese & mosterd dille saus
- Wrap met mager gehakt, kaas, mais & groentes

Uitleg:

Uiteindelijk kan je hier ook weer eindeloze varianten mee maken. Kijk vooral naar wat jij lekker vindt en wat jij nodig hebt. Wil je een goede eiwitrijke wrap met ook genoeg vezels kan je voor eitwitrijke en vezelrijke opties gaan:

Een (volkoren) wrap met kip, pesto (of avocado), bruine bonen & groenten (met evt een sausje)

Wil je minder vetten/ calorieën? Dan haal je simpelweg de avocado of pesto weg (dat is de vetbron en bevat dus de meeste calorieën).

Zo kies je dus altijd zelf wat je wel en niet neemt. Soms wil je veel vetten bij je wraps omdat je in andere maaltijden nog niet veel vetten hebt gegeten. Dan kan je deze makkelijk toevoegen. Soms wil je ook juist geen vetten omdat je in de andere maaltijden al veel vetten eet. In dat geval haal je dus juist de vetbron weg.

Mogelijke ingrediënten:

- (Volkoren) wrap
- Kip (reepjes)
- (Gerookte) zalm
- Tonijn in blik
- (Light) sausje
- Avocado
- Pesto
- Groenten (bladspinazie / rode kool)
- Bonen
- Light zuivelspread
- 30+/- light witte kaas



Vorbereidingstijd

10 Minuten



Tonijnsalade

Zelf gemaakt

Ook weer een top maaltijd die eigenlijk altijd wel goed is. Je kan wraps ook altijd weer zo voedzaam maken als dat je zelf wilt doordat je natuurlijk zelf kan bepalen wat je erin doet.



Uitleg:

Ook dit is weer een favorietje van me. Eiwitrijk, voedzaam & lekker. Ik ben een simpele ziel dus maak het allemaal niet te moeilijk. Mijn tonijnsalade bestaat uit tonijn uit blik (op olijfolie basis), een heel rood ui, een beetje halfvolle mayonaise en een paar theelepels mosterd met honing smaak.

Nou hoef je mij natuurlijk niet 100% te kopiëren en kan je de tonijnsalade maken zoals je zelf wilt. Andere opties die je erbij kan doen/ zou kunnen gebruiken zijn: griekse yoghurt, kappertjes, augurk, etc..

De tonijnsalade mix je in een kom (met wat kruiden zoals zout en peper) en die kan je vervolgens smeren op een broodje, crackers, rijstwafels, etc...

Ik persoonlijk varieer dit vaak, de ene keer eet ik er rijstwafels bij, de andere keer doe ik het op een baguette en de ander keer doe ik het weer op een geroosterde boterham.

Mogelijke ingrediënten:

- Brood/ crackers
- Rode ui
- Tonijn in blik
- Augurk
- Halfvolle mayonaise
- Mosterd (met smaak)
- Specerijen
- Andere toevoeging

Vorbereidingstijd

10 Minuten





Omelet / eitje(s)

Niet te vergeten

Ook hier kan je natuurlijk niet veel fout aan doen. Zeker niet als ontbijt. En nee, te veel eitjes zijn niet slecht voor je en ook niet voor je cholesterol... Er zijn vast andere gewoontes van je die een heel stuk ongezonder zijn dan een paar eidooiers eten...



Uitleg:

Eieren bevatten een van de beste eiwitten. Je kan dus eigenlijk nooit de mist ingaan door de dag te starten met een eitje of dit mee te nemen als snack (gekookt lijkt me dan wel zo handig). Tussen bakken en koken zit geen verschil in de voedingswaardes, je moet er alleen wel rekening mee houden dat als je bakt met boter/ olie deze calorieën er wel bijkomen.

Ik geef ook vaak de tip mee om naast hele eieren ook alleen het ei-eiwit te gebruiken om zo aan extra eiwitten te komen. Je pakt dan bijvoorbeeld 1-3 hele eieren en nog een X aantal ei-eiwitten. Veel makkelijkere manieren om efficiënt extra eiwitten binnen te krijgen zijn er niet.

Het fijne aan eieren is dat je er veel mee kan afwisselen.

Hier wat opties:

- Scrambled eggs (eventueel op een geroosterde boterham)
- Spiegelei met rookvlees (Rookvlees is een magere optie voor bacon)
- Normaal spiegelei / omelet
- Omelet met groentes (& ketjap)
- Eitjes + Klein beetje magere kookroom + Groentes (champignon, hamblokjes, tomaat, etc..)

Zo kan je vast zelf ook nog wat opties bedenken.



Vorbereidingstijd

10 Minuten



Tim de Beer

Dit was hem dan. Hopelijk heb ik je veel mogen leren van dit maaltijdenboek. Mocht je toch liever persoonlijk advies krijgen over wat werkt voor jou dan kunnen we altijd een vrijblijvend gesprekje van 30 minuten inplannen. Hier zal ik met je meekijken naar wat je nu doet en wat er beter zou kunnen.

Dat kan via de volgende link: <https://maxedout.nl/resultaten/#mail>

Mocht je nog andere vragen hebben dan kan je die natuurlijk ook altijd persoonlijk aan me stellen. Dat kan via de volgende link: https://ig.me/m/timdebeer__

Heel veel succes met de weg naar een betere fysiek en onthoud: blijf genieten van de reis, de tegenslagen en de resultaten die je gaat maken.

Volg mijn kanalen

[maxedout.nl](https://www.maxedout.nl)



@timdebeer__



www.maxedout.nl



Get Maxedout podcast