

Groter en sterker worden in 3 maanden

Aankomen in spiermassa doe je door +5 a 10% boven de caloriebehoefte te eten.

5% wanneer je al een tijdje traint en je zo kan opnoemen wat je zou kunnen squatten voor 5 herhalingen.

10% wanneer je nog ongetraind bent en net bent begonnen met krachttraining.

Meer is niet beter, beter is beter.

Een klein overschot is prima. Eet en groei in spiermassa door onbewerkt kwaliteitsvoedsel.

Voel je **sterk** door de juiste eiwitten, vetten en koolhydraten.

Wat is bewerkt en wat is onbewerkt eten?

<u>Macro nutriënt</u>	<u>Bewerkt</u>	<u>Onbewerkt</u>
Eiwit	Cervelaat worst	Gras gevoerde biefstuk
Koolhydraat	Koek	Havermout
Vet	Frituurvet	Avocado
Eiwit	Knakworst	Volle kwark
Koolhydraat	Snoep	Zoete aardappel
Vet	Calve pindakaas	Pindakaas van pinda's
Eiwit	Kroket	Kipfilet
Koolhydraat	Cracker	Brood van de bakker
Vet	Becel boter	Roomboter

Word gespierd, niet vet!!!

Hoe kan je dit meten? Heel simpel.



Kijk in de spiegel en sta op de weegschaal.

Ziet je buik er hetzelfde uit en word je op de weegschaal zwaarder?

TOP!!!

Je doel is om gespierder te worden. Niet vetter! Eet dus onbewerkt eten om spiermassa aan te komen en train om **sterker** te worden.

Wanneer je begint maak je een foto van je lichaam.

Aankomen in spiermassa is hormonaal aan te raden onder een vet% van:

Mannen: 15%

Vrouwen: 25%

Waarom?

Een **strak** lichaam kan beter omgaan met calorieën en macro's (eiwitten, vetten en koolhydraten).

Voor mannen is het testosteron hoger wanneer het vet% lager is (niet te laag, 10 a 12% is perfect)

Voor vrouwen is de oestrogeen huishouding meer in balans wanneer het vet% lager is (15 à 20% is perfect)

Er bestaat niet zoiets als dat het lichaam vet massa omzet in spiermassa. Dat kan niet.

Je wilt vet verminderen en spiermassa aankomen.

Calorieën omzetten in spiermassa in 5 stappen

(De extra 5 à 10% calorieën wil je dus niet gebruiken voor vet opslag)

Om ervoor te zorgen dat het overschot aan calorieën wordt gebruikt voor het aankomen van spiermassa is het belangrijk dat je:

1. Keihard traint!

Je wilt **sterker** worden, elke training, elke herhaling span je de spieren van de beweging constant aan. Je voelt je spieren constant aanspannen (denk dus aan je neurologische warming up)

Minimaal 3 keer per week. Train elke week elke spiergroep.

Precies dit doe je met steeds wat zwaarder gewicht. Elke training, elke week, elke maand!

2. Je eet elke dag je eiwit doel.

Koolhydraten en vetten zijn brandstof.

Eiwitten zijn bouwstoffen.

Je hebt over de gehele dag een doorstroming in je bloed van aminozuren (verteerde eiwitten). Je eet dus over de gehele dag eiwitten. Elke dag, elke week, elke maand!

<u>Hoge kwaliteit</u>	<u>Gematigde kwaliteit</u>	<u>Lage kwaliteit</u>
Volle zuivel	Erwten eiwit	Soja-eiwit
Vlees	Rijst eiwit	Andere vegetarische eiwitbronnen
Vis	Hennep eiwit	
Gekookte/ Gebakken eieren	Whey eiwit	
Gevogelde	Gehydroliseerd eiwit	
Melkeiwit		
Caseïne eiwit		

3. Koolhydraten.

Niet te veel en zeker niet te weinig.

3 gram koolhydraten per kg
lichaamsgewicht*.

<u>Lichaamsgewicht</u>	<u>3 g/kg/dag</u>
90 kilo	270 gram
85	255
80	240
75	225
70	210
65	195
60	180

* Aankomen in spiermassa is hormonaal aan te raden onder een vet% van: Mannen: 15%, Vrouwen: 25%. Een **strak** lichaam verwerkt de koolhydraten in de spieren en slaat het minder snel op naar vet.

Eet de koolhydraten 90% onbewerkt. Je kan je voorstellen dat je niet in spiermassa groeit van een chocolade koekje en wel van havermout, Je groeit niet van de suiker in een slagroomtaart en wel van een zoete aardappel.

4. Vetten.

Vetten zijn onmisbaar voor het aanmaken van "natuurlijke hormonaal balans".

Denk aan testosteron voor mannen en oestrogeen voor vrouwen.

Een gezond, **sterk en strak** lichaam heeft hogere waardes aan oestrogeen en testosteron dan een ongezond, zwak en slap lichaam.

Een hormonaal gezond lichaam kan spiermassa aankomen (hormonaal anabool). Een ongezond lichaam kan dit niet (hormonaal katabool).

Wanneer een sporter de illegale drugs anabole steroïde neemt hoeft die sporter weinig tot geen vetten meer te eten om tot hetzelfde level te komen dan iemand die de drugs niet gebruikt. Dit voorbeeld laat zien hoe belangrijk vetten zijn voor een "natuurlijk hormonaal balans". En hoe ongezond het is om illegale drugs te gebruiken.

Eet elke dag minimaal 1g, per kg lichaamsgewicht, per dag.

5. Herstel.

Je wordt zo **sterk** en gespierd van een training als dat je ervan hersteld.

- Slaap 7 tot 9 uur per nacht zodat je spieren rusten.
- Drink niet meer dan 4 bakken koffie zodat je goed kan slapen.
- Beweeg voldoende zodat je lichaam doorbloed en alle stoffen naar de organen kan transporteren.

1. Behaal elke dag je calorie doel.
2. Behaal elke dag je eiwit doel.
3. Eet **ALTIJD** minimaal 90% onbewerkt eten.
4. Wordt **supersterk** door meer gewicht te verplaatsen met je lichaam.
5. [>>>Bekijk deze video<<<](#)