

Module 1 – Fundament & Mindset

1.1 Welkom & Introductie	3
1.2 Hoe resultaat boeken echt werkt	4
1.3 De Alles-of-Niets Mindset	4
1.4 Dieetgedachten herkennen & vervangen	6
1.5 Slechte gewoontes doorbreken	7
1.6 Kom af van zelsabotage	9
1.7 Discipline kun je leren	10
1.8 Gewoontes vormen je identiteit	11
1.9 Faalangst loslaten	12
1.10 Omgaan met je omgeving	13
1.11 Jij bepaalt, elke dag opnieuw	14

Module 2 – De Basis van Voeding

2.1 De voedingspiramide: wat telt het meest	15
2.2 Wat zijn calorieën en hoe bereken je ze?	16
2.3 Macronutriënten: eiwitten, koolhydraten en vetten	18
2.4 Micronutriënten & hydratatie	20
2.5 Supplementen: wanneer wel/niet	22
2.6 Gezond vs. ongezond: de nuance	23

Module 3 – Voeding Tracken & Plannen

3.1 Hoe maak je een voedingsschema?	24
3.2 Voeding tracken in de praktijk	25
3.3 Macro's passend krijgen	27
3.4 Moeilijke situaties plannen: uit eten, nachtdienst, weekend	27

Module 4 – Training en Spiergroei

4.1 De basis van training	32
4.2 Progressie meten	33
4.3 Warming-up, techniek & bracen	33
4.4 Cardio, stappen & NEAT	36
4.5 Veelgestelde trainingsvragen (FAQ)	36

Module 5 – Slaap, Stress & Herstel

5.1 Waarom slaap essentieel is	38
5.2 Stressmanagement in je dagelijks leven	39

Module 6 – Levenslange Resultaten & Balans

6.1 Wat kun je verwachten qua resultaat?	41
6.2 Weegschaal & metingen goed gebruiken	42
6.3 Resultaat vasthouden = gewoontes volhouden	43

Slotwoord	45
------------------	----



Bijlages

Trainingsschema's
 Trainings logboek
 Weighttracker
 Habittracker
 Macro lijst
 Voedingsschema's



Annelise den Bok

ONLINE COACHING

© ANNELISEBOK | JIJ IN JE BESTE VORM | AFVALLEN | SPIEROPBOUW

VOORBEELD



Persoon



70 KG



1600 kcal per dag



Eiwitten

(1.8 g per kg lichaamsgewicht)

$$1.8 \times 70 = \mathbf{126 \text{ gram eiwit}}$$

$$126 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = 504 \text{ kcal uit eiwit}$$

Vetten

(25% van de totale calorie-inname)

$$25\% \text{ van } 1.600 \text{ kcal} = 400 \text{ kcal uit vet}$$

$$400 / 9 = \mathbf{44 \text{ gram vet}}$$

Koolhydraten

(de rest van de calorieën)

Totaal besteed aan eiwitten en vetten:

$$504 \text{ kcal (eiwit)} + 400 \text{ kcal (vet)} = 904 \text{ kcal}$$

$$1600 - 904 = 696 \text{ kcal over voor koolhydraten}$$

$$696 / 4 = \mathbf{174 \text{ gram koolhydraten}}$$

TO DO

**BEREKEN
JOUW
MACRO'S**

Eiwitten:

Vetten:

Koolhydraten:

Eiwitten = 4 kcal per gram
 Vetten = 9 kcal per gram
 Koolhydraten = 4 kcal per gram

Annelise den Bok

ONLINE COACHING

© ANNELISEBOK | JIJ IN JE BESTE VORM | AFVALLEN | SPIEROPBOUW

Trainingsprogramma - 5 dagen per week

Dag 1

Oefeningen	Sets	HH	Rust
Warming up	10:00		
Squat	3	8-10	90
Leg extension	3	10-12	60
Hamstring curl	3	12-15	60
Leg press	3	10-12	90
Calf raises op leg press	3	12-15	60
Hyperextension	3	12-15	60
Cardio	20:00		

Dag 2

Oefeningen	Sets	HH	Rust
Warming up	10:00		
DB chest press	3	8-10	90
One arm DB row	3	10-12	90
Incline cable fly	3	12-15	60
Lat pulldown	3	10-12	60
Triceps pushdown	3	12-15	60
DB bicep curl	3	12-15	60
DB side raises	2	12-15	60
Cardio	20:00		

Dag 3

Oefeningen	Sets	HH	Rust
Warming up	10:00		
DB romanian deadlift	3	12-15	90
Walking lunges	4	15-20	90
Split squat	3	10-12	90
Reverse lunge	3	10-12	90
Hamstring curl	3	12-15	60
Hip thrust	3	8-10	60
Cardio	20:00		

Dag 4

Oefeningen	Sets	HH	Rust
Warming up	10:00		
Machine chest fly	3	12-15	60
Pull ups	3	amap	90
DB chest press	3	10-12	60
Cable seated row	3	10-12	60
Shoulder press machine	3	12-15	90
DB side raises	2	12-15	60
DB bicep curl	2	12-15	60
Tricep extension	2	12-15	60
Cardio	20:00		

Dag 5

Oefeningen	Sets	HH	Rust
Warming up	10:00		
Leg press	3	10-12	90
Hip thrust	3	8-10	90
Landmine press	3	10-12	60
BB Bent over row	3	10-12	90
Cable side raises	3	12-15	60
Push ups	3	amap	60
Reverse fly	3	10-12	60
Cardio	20:00		

HH - Herhalingen (reps)

Dit is het aantal keer dat je een oefening achter elkaar uitvoert zonder pauze.

Sets

Een set is een ronde van herhalingen.

Rust

Dit is de pauze die je neemt tussen sets. Hoe lang je rust

DB = Dumbbell

BB = Barbell

amap = as many as possible

Annelise den Bok

ONLINE COACHING

© ANNELISEBOK | JIJ IN JE BESTE VORM | AFVALLEN | SPIEROPBOUW

6.1 Wat kun je verwachten qua resultaat?

Als je start met gezonder eten, trainen en beter slapen, wil je natuurlijk graag resultaat zien. Maar het is belangrijk om realistische verwachtingen te hebben, want duurzame verandering kost tijd.



Afvallen: langzaam = duurzaam

Een gezond en haalbaar tempo om vet te verliezen is ongeveer 0,5–1% van je lichaamsgewicht per week. Dit tempo zorgt ervoor dat je spiermassa behoudt, je stofwisseling niet vertraagt, en je je plan kunt volhouden.

Verwacht dus geen magische verandering in 2 weken. Het geheim zit in:
Geduld + herhaling = resultaat.


Verwacht dus geen magische verandering in 2 weken. Het geheim zit in:
Geduld + herhaling = resultaat.

Hoe snel je afvalt hangt af van:

- ➡ Hoe strikt je je plan volgt
- ➡ Hoeveel je beweegt
- ➡ Hoeveel slaap en herstel je krijgt
- ➡ En vooral: hoe consequent je bent

En spiergroei dan?

Spieropbouw gaat langzamer en subtieler. Zeker bij vrouwen of gevorderde sporters is zichtbare verandering pas merkbaar na enkele maanden. Maar voelbare progressie, zoals meer kracht, betere houding en strakkere vorm komt vaak al eerder.

 Wat zijn realistische doelen voor jou de komende 3 maanden?

.....

.....

.....

.....



Voorbeeld

70 kg persoon

Doel: vetverlies met behoud van spiermassa

Gezond tempo: 0,5–1% per week
→ 0,35 tot 0,7 kg per week

Wat kan er gebeuren in 12 weken?

Langzaam tempo (0,35 kg/week):
 $0,35 \times 12 = 4,2$ kg vetverlies

Gemiddeld tempo (0,5 kg/week):
 $0,5 \times 12 = 6$ kg vetverlies

Sneller tempo (0,7 kg/week):
 $0,7 \times 12 = 8,4$ kg vetverlies

Dit lijkt misschien "traag", maar 6 kg vetverlies in 3 maanden met behoud van spiermassa en energie is een fantastisch resultaat, en veel beter vol te houden dan crashdiëten.

Annelise den Bok

ONLINE COACHING

© ANNELISEBOK | JIJ IN JE BESTE VORM | AFVALLEN | SPIEROPBOUW

VOEDING PER MACRO

Annelise den Bok

ONLINE COACHING

© ANNELISEBOK | JIJ IN JE BESTE VORM | AFVALLEN | SPIEROPBOUW

Eiwitten

Magere Franse kwark
Griekse yoghurt 0%
Arla Skyr naturel
Hüttenkäse light
Lactosevrije kwark
Halfvolle kwark
Magere Franse kwark
Vrije uitloop eieren
Omega3 eieren
Zalm
Makreel
Ansjovis
Sardientjes
Baars
Forel
Haring
Extra mager gehakt
Magere beefburger
Tartaar
Tbone steak
Ribkarbonade
Schouderkarbonade
Haaskarbonade
Kipgehakt
kalkoengehakt
Kiprollade
Kippenbout/poot
Kipvleugels
Biefstuk
Pepersteak
Ossenhaas
Runderlap
Kreeft
Krab
Mosselen
Garnalen
Tonijn op waterbasis
Tilapiafilet
Pangasiusfilet
Kalkoenfilet
Kipfilet
Makreel

Koolhydraten

Groentes
Fruit
Brood
Bonen
Yam
Kikkerwerwten
Linzen
Rijst
Aardappels
Zoete Aardappel
Havermout
Rozijnen
Quinoa
Cream of rice
Crackers
Rijstewafels

Vetten

Avocado
Kokosmelk
Kokosnoot
Chiazaad
Olijven
Amandelen
Pinda's
Walnoten
Macadamia noten
71%+ pure chocola
Pindakaas
Olijfolie
Kokosolie

VOEDINGSSCHEMA +/- 2000 KCAL

Product	Aantal gram	Kcal	Eiwit	Koolhydraten	Vet
ONTBIJT					
Magere kwark	250 gram	150	22	12,5	1
Muesli	50 gram	186	6,3	28,7	4,1
Appel	1 stuk	105	1,2	23	0,5
TUSSENDOOR 1					
Gemengde noten	30 gram	195	6,5	4	17
Whey proteïne met water	30 gram	120	24	2	1
LUNCH					
Volkoren brood	2 sneetjes	164	7,8	27,4	1,6
Ei, gekookt	2 stuks	128	12,4	0	8,8
Kipfilet	60 gram/4 plakjes	76	10,4	2,5	2,5
TUSSENDOOR 2					
Crackers	3 stuks	124	2,4	25,5	1
Pindakaas	30 gram	198	6,8	3	17,2
AVOND					
Olijfolie	10 gram	90	0	0	10
Groente (naar keuze)	200 gram	78	4	10	1
Kipfilet	125 gram (1 stuk)	135	28	0	2
Rijst	50 gram (ongekookt)	176	3,5	39	0,5
TUSSENDOOR 3					
Magere kwark	250 gram	150	22	12,5	1
Banaan	1 stuk	124	1	27	0
TOTAAL		2124	158	217	69