

6 maanden lean-bulk programma

Het voedingsschema:

Het voedingsschema is gericht op het creëren van zoveel mogelijk kwaliteit spiermassa. Om zoveel mogelijk spiermassa te creëren is het belangrijk om de eiwit inname hoog te houden. Eiwitten zorgen voor het onderhouden en opbouwen van lichaamweefsel, waaronder dus ons spierweefsel. Voor het aanmaken van spiermassa is het essentieel om in een positief energiebalans te verkeren, dit houdt in dat je meer energie (voeding) binnenkrijgt dan dat jouw lichaam nodig heeft/verbrand. Dit zorgt ervoor dat het lichaam weefsel kan aanmaken, waaronder dus het spierweefsel dat we willen creëren.

Het voedingsschema is relatief simpel, makkelijk in bereiding en zo goedkoop mogelijk. Over het algemeen bestaat het schema uit 7 of 8 maaltijden per dag, qua volume en aantal maaltijden is dit waarschijnlijk een stuk meer dan wat je momenteel tot je neemt. Qua aantal calorieën hoogstwaarschijnlijk ook wat meer dan wat je momenteel binnenkrijgt.

Wat we gaan doen is (afhankelijk van de metingen/voortgang) elke 4 weken wat toevoegen aan het voedingsschema. Niet meteen een hele maaltijd, maar vaak een bepaalde hoeveelheid van een product. Door dagelijks ongeveer dezelfde producten/voedingsstoffen binnen te krijgen creëer je een ritme voor je lichaam. Wanneer je na 4 weken ineens iets toevoegt gaat je lichaam hierop reageren en dat is precies wat we willen, dat je lichaam zich elke keer gaat aanpassen en blijft veranderen.

Het trainingsschema:

Het trainingsschema is net zoals het voedingsschema gericht op het creëren van zoveel mogelijk spiermassa. Het schema bestaat daardoor voornamelijk uit hypertrofie- (winnen van spiermassa) en krachttraining. Hoe het schema is opgebouwd is afhankelijk van het aantal trainingdagen en de keuze om thuis of in een sportschool te trainen. Mijn advies is om te trainen in een sportschool omdat je daar natuurlijk wat meer mogelijkheden hebt dan thuis. Mocht je nog niet erg bekend zijn met trainen in een sportschool, kies dan een sportschool waar je kunt rekenen op begeleiding. Wil je thuis gaan trainen, laat dan in de vragenlijst even weten wat voor materiaal je beschikbaar hebt zodat ik hier rekening mee kan houden in het trainingsschema.

Het meten/wegen:

Het meten en wegen is essentieel bij het bulken. Hierdoor kan ik jullie progressie bijhouden, zo kan ik zien of het voedingsschema passend is of dat het bijgesteld moet worden. Wat de bedoeling is bij het meten en wegen is het volgende: jullie stappen dagelijks op de weegschaal, elke ochtend direct na het opstaan (op een lege maag). De weegschaal die jullie hiervoor gebruiken is de FITAGE weegschaal met de FITAGE app, een link voor het bestellen van deze weegschaal staat in de bestellijst. Door dagelijks op de weegschaal te gaan staan (na het verbinden met de FITAGE app) met je telefoon in de hand registreert de app jouw meetgegevens in een grafiek. Nadat jullie via de app mijn verzoek hebben geaccepteerd kan ik inzicht krijgen in jullie meetgegevens, zo kan ik dus heel goed bijhouden hoe jullie er voor staan en of het nodig is om aanpassingen te doen aan jullie voedingsschema. Hieronder is te zien hoe deze meetgegevens eruit zien in de app.



Daarnaast vind ik het erg belangrijk om niet alleen inzicht te krijgen in jullie voortgang door middel van een weegschaal. Daarom sturen jullie mij elke 4 weken een progressie foto van de voor- zij- en achterkant van jullie lichaam. De progressie die zichtbaar is vind ik namelijk belangrijker dan de progressie die meetbaar is. Bij voorkeur worden de foto's gemaakt in zwembkleding zodat alle lichaamsdelen goed zichtbaar zijn. Deze foto's worden uitsluitend gebruikt voor het observeren en visueel maken van jullie voortgang en worden na de deelname weer verwijderd. Kies je ervoor om 10% korting te nemen op het programma en dus toestemming te geven voor het gebruik van jouw foto's op social media dan wordt dit altijd in overleg gedaan (kies tijdens het maken van de foto's dan wel voor kleding waarmee je op social media wilt verschijnen). Laat iemand anders foto's van je maken zoals in het voorbeeld hieronder. Of stel een timer in op je telefoon.



Foto van de voorkant

Foto van de rechter zijkant

Foto van de achterkant

Foto van de linker zijkant

Het meten/wegen van het lichaamsgewicht op de FITAGE weegschaal is nauwkeurig. Ook geeft de weegschaal een indicatie van jouw vetpercentage, spiermassa, vochtbalans etc. In alle eerlijkheid ben ik geen voorstander van het meten van je vetpercentage en spiermassa op een normale weegschaal, vandaar dat ik jullie ook elke vier weken deze foto's laat sturen. Mocht je daarom de mogelijkheid hebben om in de sportschool waar je traint een lichaamsanalyse te laten maken op bijvoorbeeld een Tanita of InBody weegschaal of nog beter, het laten meten van je vetpercentage met een huidplooiometer? Dan ben ik daar een voorstander van! Stuur deze meting dan samen met de foto's elke vier weken naar mij door.

Evaluatiemoment:

Elke vier weken plannen we een evaluatiemoment in. Dit zal plaatsvinden via Facetime of via een telefoongesprek van ongeveer 30 minuten. Hierin bespreken we de eventuele obstakels die jij bent tegengekomen tijdens de afgelopen vier weken en evalueren we de voortgang. Daarna bespreken we wat er de komende vier weken gaat veranderen in het voedingsschema. Afspraken voor het evaluatiegesprek worden gemaakt via WhatsApp.

Supplementen:

Naast het volgen van het voedingsschema raad ik aan supplementen te nemen als ondersteuning. Het gebruik van supplementen is veilig en kan bijdragen aan het verbeteren van de prestaties tijdens het trainen. Daarnaast ondersteunt het bij het binnenkrijgen van de juiste voedingsstoffen die essentieel zijn bij het ondergaan van deze fysieke transformatie. Belangrijk om te vermelden is dat deze supplementen niet verplicht zijn om te gebruiken tijdens dit programma, het blijft altijd een vrije keuze. Geef in de invullijst aan of je gebruik wilt maken van deze supplementen of dat je het liever zonder doet. Mijn advies is om ze wel te gebruiken!

De supplementen die we gebruiken tijdens het programma zijn de volgende:

- Whey eiwitpoeder: Het binnenkrijgen van voldoende eiwitten is belangrijk bij krachttraining. Eiwit is namelijk de voedingsstof die door het lichaam wordt gebruikt als bouwstof voor o.a. het spierweefsel. Eiwitpoeder biedt tijdens het voedingsschema ondersteuning bij het binnenkrijgen van voldoende eiwitten.
- Creatine Monohydraat poeder: Creatine is een lichaamseigen stof die voorkomt in onze spieren. Creatine werkt als energielevering voor de spieren om te kunnen bewegen. Bij het innemen van extra creatine kan je de volgende effecten verwachten: meer kracht, mogelijkheid om langer en zwaarder te kunnen trainen, positief effect op duurtraining prestaties en creatine houdt intramusculair vocht vast (vocht in de spieren) waardoor de spieren een vollere en grotere uitstraling krijgen.
- Vitamine tabletten: Naast de vitaminen die we binnenkrijgen uit het voedingsschema is het verstandig om extra vitaminen binnen te krijgen door deze tabletten te slikken. Vitaminen zijn betrokken bij een hoop belangrijke functies in ons lichaam waaronder het ondersteunen van de groei en ontwikkeling en nog belangrijker, om gezond te blijven.

Samenvatting van de komende 6 maanden:

Ik kijk er naar uit om met jullie aan de slag te gaan en om ondersteuning te bieden bij jullie fysieke transformatie. In het kort gaan we de komende 6 maanden het volgende doen: Jullie krijgen een eerste voedingsschema voor de eerste vier weken en een trainingsschema voor de eerste 5 weken van jullie programma. Wanneer jullie gestart zijn houden we samen de voortgang bij, na elke vier weken kijken we wat er veranderd is aan jullie lichaam en aan de hand daarvan passen we elke vier weken het voedingsschema aan. Daarnaast krijg je 5 keer (na elke 5 weken) een nieuw trainingsschema, deze wordt gemaakt naar jullie wensen en aangepast na de ervaring met jullie vorige schema.

Na 6 maanden hebben we een eindmeting en sturen jullie mij voor de laatste keer jullie foto's door. Hopelijk met hele mooie resultaten en bizarre transformaties. Mocht je na deze 6 maanden behoefte hebben om het programma nog langer voort te zetten kan dit natuurlijk in overleg.

Tijdens de 6 maanden komen er hoogstwaarschijnlijk momenten dat jullie vragen hebben, deze kunnen jullie elke dag stellen via WhatsApp of bewaren voor het evaluatiemoment na elke vier weken. Jullie krijgen mijn mobiele telefoonnummer en kunnen deze gebruiken voor vragen over het programma. Ook voor advies voor bijvoorbeeld een vakantie, over wat verstandig is om te doen qua voeding en training kunnen jullie mij via WhatsApp bereiken.

Kosten voor deelname aan het programma:

De kosten voor jouw deelname aan het programma bedragen eenmalig 200,- euro, daarbij heb je de mogelijkheid om 10% korting te krijgen door in de invulijst toestemming te geven voor het gebruik van jouw foto's op social media. Kosten zijn exclusief de weegschaal, supplementen, voeding en kosten voor het abonnement in de sportschool waar je gaat trainen.

Alle kosten zijn exclusief BTW (21%)

Bestellijst voorafgaand aan de start van het programma:

Weegschaal:

- FITAGE weegschaal
[FITAGE Personenweegschaal - Weegschaal met 17x Lichaamsanalyse - Vetpercentagemeter - ... | bol.com](#)

Supplementen (optioneel):

- Impact Whey Protein eiwitshake van MyProtein
<https://nl.myprotein.com/sports-nutrition/impact-whey-protein/10530943.html>
- Creatine monohydrate poeder van MyProtein
<https://nl.myprotein.com/sports-nutrition/creatine-monohydraat-poeder/10530050.html>
- Multivitamine Tabletten van MyProtein
<https://nl.myprotein.com/sports-nutrition/alpha-men-multivitamine-tabletten/10530421.html>

Let op! Voor de site van MyProtein zijn vaak kortingscodes beschikbaar, bericht mij even als je gaat bestellen voor een code!

Probeer de weegschaal en supplementen vroegtijdig te bestellen zodat je ze binnen hebt voordat het programma begint. Hierdoor kan je alvast jezelf registreren op de weegschaal en mijn volgzverzoek hierop accepteren.