

Jouw GOOD. strategie

jouw beginpunt, jouw plan, en de vier weken die het verschil maken



Wie ergens naartoe wil, heeft eerst een beginpunt nodig. Dat leg je vandaag vast. Niet om jezelf te beoordelen; dit is gewoon de plek waar je nu staat, en vanaf hier gaat het vooruit. Je hoeft geen calorieën te tellen en geen schema van een topsporter te volgen. Dit blad neemt je in drie stappen mee:

1

Je beginpunt

Vandaag 4 dingen vastleggen. Duurt een kwartier, inclusief de leukste conditietest die je ooit op een traptrede deed.

2

Je plan

Één doel kiezen. Niet drie. Het weekritme staat er al bij, jij hoeft alleen te kiezen wat bij je past.

3

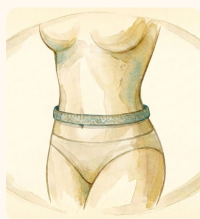
Je strategie

4 weken volgen en afvinken. Daarna ga je gewoon door; ergens onderweg merk je dat het vanzelf begint te gaan.

1 Leg vandaag je beginpunt vast

Taille

Meet op de blote huid, precies op de hoogte van je navel, ontspannen uitgeademd, het lint recht rondom. Meet 2 keer op hetzelfde moment van de dag en noteer het gemiddelde. Dit is je belangrijkste getal: krimpt je taille de komende weken blijvend, dan is de kans groot dat je vet verliest, ook als de weegschaal niets doet.



Vandaag: _____ cm

De GOOD. Recovery Test (uit mijn boek GOOD.21: your-good-life.nl/good21)

Pak een stevige opstap of de onderste traptrede. Stap 3 minuten op en af in een vast ritme: op-op-af-af, één voetstap per tik (gratis metronoom-app op 96 tikken). Tel direct daarna 15 seconden je hartslag en doe dat keer 4. Ga 1 minuut zitten en tel opnieuw. Hoe groter het verschil, hoe beter je herstel: meer dan 25 slagen is uitstekend, 15 tot 25 goed, 10 tot 15 matig, minder dan 10 vraagt aandacht. Gebruik elke keer dezelfde trede en vergelijk vooral met jezelf. Word je duizelig of benauwd, of voel je pijn op de borst: stop meteen.

Na de test: _____ · na 1 min: _____ · verschil: _____

Je beweging op een dag

Tel je telefoon stappen, noteer dan een gewone doordeweekse dag. Geen teller? Schat het: 500 meter (een blokje om, naar de bakker en terug) is ongeveer 650 stappen. Hoeveel van zulke stukken loop je op een dag?

_____ stappen of _____ x een blokje om

Tel je proteïne-maaltijden

Kijk naar je 3 maaltijden van vandaag. Bij hoeveel daarvan was een proteïnebron het middelpunt van het bord? De lijst op pagina 4 laat zien wat meetelt.

Vandaag: _____ van 3 maaltijden

Je plan en je strategie

één doel, vier weken, klaar terwijl je bezig bent

2 Kies één doel (echt maar één)

☐ Sterker

2x per week 20 tot 30 minuten **krachttraining**, plus **dagelijks een wandeling**. Zwaarder maken doe je in kleine stappen: één herhaling meer dan vorige week, of een klein gewicht erbij. Geen idee waar te beginnen? Op pagina 3 staat een compleet circuit voor thuis.



☐ Fitter

Dagelijks een wandeling, plus **2x per week intervallen** in de vorm die bij jou past: 30 seconden zo stevig als jij kunt (op de fiets, de trap of gewoon doorstappen), dan rusten tot je ademhaling gezakt is, en dat 4 tot 6 keer. Japans wandelen telt ook: 3 minuten stevig, 3 minuten rustig, een half uur lang (uitleg: your-good-life.nl/blog/japans-wandelen). **1x per week krachttraining** houdt de basis op peil.



☐ Strakker

2x per week **krachttraining**, **dagelijks een wandeling** en bij elke maaltijd een **proteïnebron**. Cardio mag erbij als je het leuk vindt, maar verwacht er niet het hoofdresultaat van: dat komt uit je spieren (die verbruiken ook in rust energie) en uit je dagelijkse beweging. Werk je zittend? **Sta elk half uur op en beweeg 2 minuten** (waarom dat zoveel uitmaakt: your-good-life.nl/blog/zittend-werk-elke-30-minuten-opstaan).



Krachttraining, maar waar? Aan de apparaten bij een sportschool zoals Basic-Fit (www.basic-fit.com): die geleiden de beweging, waardoor je veilig zwaarder kunt. Ben je beginner, boek dan eerst één les bij een personal trainer en laat een circuit voor je samenstellen; dat is de goedkoopste blessureverzekering die er bestaat.

3 Vink je 12 weken af

Ik begin op: _____ · Na 4 weken (op _____) maak ik de eerste balans op; na 12 weken zie ik het hele verschil.

Week	Krachttraining	Wandeling (15+ min) of interval	Water (dagdoel)	Meetlint
1	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	—
2	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____ cm
3	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	—
4	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____ cm
5	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	—
6	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____ cm
7	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	—
8	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____ cm
9	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	—
10	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____ cm
11	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	—
12	☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	_____ cm

Wandeling en water: één vakje per dag (7 dagen). Krachttraining: twee vakjes per week. Je waterdagdoel reken je uit op pagina 5.

Na 4 weken: taille gekrompen, herstel verbeterd of meer proteïne-maaltijden? Zelfde plan gewoon doorzetten; je lichaamssamenstelling verschuift pas goed meetbaar na 8 tot 12 weken. Nog niets veranderd? Draai aan één knop (een training erbij, of proteïne bij elke maaltijd), niet aan alles tegelijk. Herhaal de Recovery Test elke 4 tot 6 weken. En op een dag, bij de een na vier weken, bij de ander na twee maanden, merk je dat je de vinkjes vergeet omdat je week er vanzelf zo uitziet. Vanaf dan is het geen strategie meer; dan is het gewoon van jou.



Week 12 · de nieuwe jij

Het thuiscircuit

20 tot 30 minuten krachttraining, om te beginnen zonder één gewicht

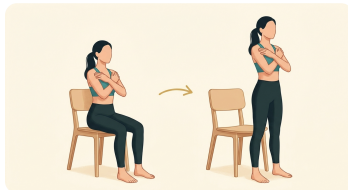
Dit circuit is je startversie voor thuis; elke oefening heeft een lichte en een zwaardere vorm, dus kies wat vandaag bij je past. Per ronde: oefening 1, 2 en 4 doe je 10 tot 12 keer, de uitvalspas 10 keer per been, de plank houd je 20 tot 30 seconden vast.



Na oefening 5 begin je weer bij oefening 1 · loop het rondje 3 keer · dat is 1 training

Oefening

Zo doe je het, met liefde voor je gewrichten



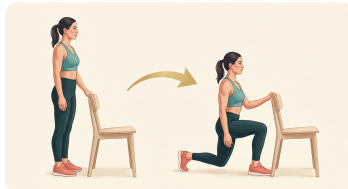
1. Opstaan uit de stoel (squat)

Ga op een stevige stoel zitten, voeten op heupbreedte, armen gekruist voor je borst. Sta op zonder je handen te gebruiken, en ga wéér zitten, zo rustig dat je de stoel nauwelijks hoort. Dat is 1 keer. **Lichter:** duw jezelf af met je handen op je bovenbenen. **Zwaarder:** raak de stoel alleen nog even aan; later met gewichten in je handen.



2. Duwen tegen het aanrecht (push-up)

Handen op het aanrecht, voeten een flinke stap naar achteren, lichaam één rechte lijn. Buig je armen tot je borst bijna het blad raakt, en duw jezelf terug. **Lichter:** handen tegen de muur in plaats van het aanrecht. **Zwaarder:** handen steeds lager: tafel, bank, en uiteindelijk op een mat, eerst op je knieën, daarna op je voeten.



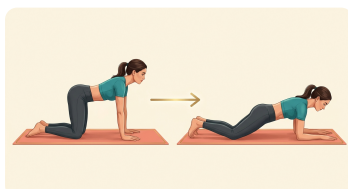
3. De uitvalspas

Sta rechtop met één hand op een stoelleuning. Doe een grote stap naar voren en laat je achterste knie rustig richting de vloer zakken, zo ver als vandaag lukt. Duw jezelf terug. Om en om, 10 per been. **Lichter:** een kleinere stap en minder diep zakken; de leuning blijft je vriend. **Zwaarder:** zonder steun; later met gewichten in je handen.



4. De brug

Lig op je rug op een mat (of op bed als de vloer te ver weg voelt), knieën gebogen, voeten plat. Duw door je hakken en til je heupen op tot knieën, heupen en schouders één lijn zijn. Twee tellen vasthouden, rustig zakken. **Lichter:** til je heupen maar een paar centimeter; ook dat traint. **Zwaarder:** strek tijdens het tillen één been.



5. De plank

Begin op handen en knieën. Zak op je onderarmen en schuif je knieën naar achteren tot je lichaam van hoofd tot knieën één rechte lijn is. Span je buik aan en houd 20 tot 30 seconden vol, gewoon doorademen. **Lichter:** korter vasthouden, vaker. **Zwaarder:** op je tenen in plaats van je knieën; elke week 5 seconden langer, tot 1 minuut.

Klaar met oefening 5? Begin weer bij oefening 1. Herhaal het hele circuit tot je 3 rondes hebt gedaan, met een minuut rust tussen de rondes. Drie rondes van vijf oefeningen, dat is je training van 20 tot 30 minuten. Is dat vandaag te veel? Begin met 1 of 2 rondes en bouw rustig op; ook dat is trainen. Voelt een oefening in een gewricht in plaats van in een spier, stop dan en kies de lichtere vorm. **Liever aan apparaten met begeleiding?** Dat kan bij een sportschool zoals Basic-Fit (www.basic-fit.com); boek als beginner eerst één les bij een personal trainer voor je eigen circuit.

Proteïne: waar het in zit

en wat elke bron kost aan calorieën

Richtlijn voor gezonde volwassenen die krachttraining doen: 1,6 tot 2,2 gram proteïne per kilo lichaamsgewicht per dag (heb je een nieraandoening of een eiwitadvies van je arts, overleg dan eerst). Bouw elke maaltijd rond één bron uit deze lijst, en let op de rechterkolom, want niet elke proteïnebron is ook een slanke.

Jouw rekensom: lichaamsgewicht in kilo x 1,8 = jouw gram proteïne per dag. Deel dat door je aantal maaltijden. Voorbeeld: 70 kilo geeft 126 gram per dag, dus 42 gram per maaltijd bij 3 maaltijden. Mijn dagdoel: _____ g · per maaltijd: _____ g

Bron (portie)	Proteïne	Calorieën
Witvis zoals kabeljauw, 150 g	26 g	± 120 kcal
Proteïneshake, 1 schep (30 g) (v mogelijk)	23 g	± 120 kcal
Oude kaas 30+, 40 g (v)	13 g	± 135 kcal
Sojayoghurt ongezoet, 250 g (v)	10 g	± 135 kcal
Magere kwark of skyr, 250 g (v)	27 g	± 150 kcal
2 eieren (v)	13 g	± 155 kcal
Kipfilet, gegaard, 100 g	30 g	± 165 kcal
Mager rundvlees zoals biefstuk, 100 g	28 g	± 170 kcal
Varkenshaas, gegaard, 100 g	27 g	± 175 kcal
Tofu, 150 g (v)	19 g	± 180 kcal
Linzen, gekookt, 200 g (v)	18 g	± 230 kcal
Pindakaas, 3 eetlepels (50 g) (v)	12 g	± 300 kcal
Gemengde noten, 50 g (v)	10 g	± 300 kcal

De pindakaas-valkuil

“Er zit veel proteïne in” klopt op papier, maar je koopt elke gram met veel calorieën mee. Voor dezelfde 300 kcal levert kwark ruim 4x zoveel proteïne als pindakaas. Pindakaas en noten blijven prima als smaakmaker (1 eetlepel), alleen niet als proteïnebron van de maaltijd. Vegetarisch? Combineer kwark, eieren, oude kaas, sojayoghurt, tofu, linzen en een shake; daarmee haal je de richtlijn zonder kunstgrepen.

Trek tussendoor? Mijn 2-minuten-shake

Voor het moment dat de koektrommel begint te roepen: 1 schep proteïnepoeder (vanille, de mijne: your-good-life.nl/supplementen/protein), 250 ml ongezoete sojamelk of halfvolle melk, een handje diepvriesbessen en een lepel vezels erdoor (ik gebruik zelf de Fibre: your-good-life.nl/supplementen/fibre). Alles in de blender, 30 seconden, klaar.

Ruim 25 gram proteïne voor ongeveer 220 kcal (het etiket van jouw poeder is leidend), extra vullend door de vezels, en de trek is echt weg in plaats van tien minuten stil.



Zo ziet je bord eruit

de GOOD. bowl, de volgorde van eten, en je water

1 De GOOD. bowl: de makkelijkste gezonde maaltijd die er is

Leer één keer een bowl samenstellen en je kunt het de rest van je leven, zonder recept. Je bouwt van onder naar boven:

- 1. Koolhydraten als basis**, onderin: 100 tot 150 g gekookte rijst, aardappel of quinoa (2 tot 3 opscheplepels, niet de halve pan). Slim trucje: kook ze een dag eerder en laat ze afkoelen; een deel van het zetmeel wordt dan resistent zetmeel, dat je bloedsuiker rustiger houdt.
- 2. Proteïne** voor verzadiging: 150 tot 180 g kip of vis, of 3 eieren met een flinke lepel kwark erbij.
- 3. Groenten** eroverheen, royaal: sla en rauwe groenten (paprika, komkommer, geraspte wortel) plus gestoomde groenten (broccoli, sperziebonen, bloemkool).
- 4. De dressing erover**: die brengt de smaak én het vet in één keer.



Recept: sesam-tahinidressing (4 porties)

3 el tahini · 2 el tamari · 1 el sesamolie · sap van 1 citroen

Meng alles en roer er lepel voor lepel warm water door tot de dressing gietbaar is. In een schroefpot blijft de rest 5 dagen goed in de koelkast. Over de bowl: 2 eetlepels, en strooi er sesamzaad over.

Uit mijn boek GOOD.21, waar nog drie weken van dit soort maaltijden in staan: your-good-life.nl/good21. Eet je de bowl, houd dan de volgorde van hieronder aan.

2 De volgorde van eten

Eet je groenten eerst, dan je proteïne en vetten, en je koolhydraten als laatste. Zelfde bord, zelfde calorieën, maar de bloedsuikerpiek na de maaltijd wordt milder; wat het met jouw trek doet, merk je zelf binnen een paar dagen. Hoe dat werkt: your-good-life.nl/blog/eetvolgorde-verlaag-je-suikerpiek.

3 En je water

Jouw rekensom: lichaamsgewicht in kilo x 0,03 = jouw liters water per dag. Bij 70 kilo is dat ruim 2 liter. Officieel telt alle vocht mee, ook thee; zelf houd ik het bij water en kruidenthee, dan weet ik dat het klopt. Makkelijkste strategie: zet je dagvoorraad 's ochtends klaar, dan hoeft je niet te onthouden maar alleen op te drinken. Mijn dagdoel: _____ liter



UIT MIJN EIGEN KAST

MetaPWR softgels

Zelf neem ik de MetaPWR softgels elke ochtend, en vaak ook bij het avondeten (het etiket gaat tot 5 per dag). Waarom ik ermee begon en hoe ik ze inpas: your-good-life.nl/supplementen/metapwr-softgels. Een supplement blijft een aanvulling; de rest van dit blad doet het echte werk.



En nu jij.

Zet vandaag je beginpunt op papier. Schrijf me over vier weken gerust wat er anders is; ik lees elke mail zelf.

Let's go!