

DE
5
FUNDAMENTEN
OM
VET
TE
VERBRANDEN

THOMAS BOMHALS

Voorwoord

Ik heb deze gids gemaakt omdat ik zelf tot een tijd geleden helemaal in de war was over hoe vetverbranding nu echt werkt.

De constant tegenstrijdende informatie die ik hierover las maakte me helemaal zot. De ene fitness goeroe zegt dit, de andere zegt iets compleet tegenovergesteld. Beide waren ze in een geweldige shape, waar ik zelf tot dan toe nog nooit geraakt was. Maar wie moest ik nu geloven en welke werkwijze moest ik nu volgen?

Na jaren van frustratie en mijzelf te straffen door allerlei soorten diëten te volgen, ben ik gestopt met het luisteren naar de zogenaamde fitness goeroes en ben ik naar de actuele wetenschap van de vetverbranding gaan kijken.

Wat ik ontdekte was dat vetverbranding eigenlijk heel simpel is, je moet gewoon focussen op een paar bepalende punten.

Maar waarom, is het zo simpel en waarom is er dan nog altijd zo veel verwarring over de beste manier om vet te verbranden?

3 woorden: **Volg. Het. Geld.**

De fitness en dieet industrie profiteert van de verwarring over hoe vetverbranding het makkelijkste te verkrijgen is. Het voedt hun verkoop van veelal onnuttige producten. Vetverbranding kan je niet in een product verkrijgen of kan je niet zo kopen.

Wanneer je deze gids hebt gelezen kan je alle foute info die over vetverbranding de ronde gaan eruit halen en weet je exact hoe je vet dan wel moet verbranden. Dit met als uiteindelijk doel scherper, sterker en gezonder te zijn dan ooit te voren.

Als je na het lezen van deze gids nog vragen hebt, voel je vrij om me te contacteren en ik beloof je een antwoord te geven.



Inhoudstafel

#1 – Energie Balans

- Inkomende calorieën versus uitgaande calorieën
- Hoe ELK succesvol dieet 'werkt'
- Berekenen hoeveel calorieën je kan eten

#2 – Training

- Het verschil tussen afvallen en vet kwijt raken
- De voordelen van meer spiermassa
- Waarom je geen cardio nodig hebt voor vetverbranding

#3 - Macros

- Wat zijn Macros?
- Van proteïnen naar calorieën vergelijking

#4 – Verzadiging

- Hoe hou je een vol gevoel tijdens het diëten
- Waarom is er gezond eten dat u toch vet houdt

#5 – Flexibel diëten

- Trenddiëten of duurzaam dieet
- Hoe eet je je favoriete eten en blijf je toch een droog lichaam behouden



#1 – ENERGIE BALANS

Energie balans is het fundamenteel concept dat uitlegt hoe we bijkomen of afvallen.

We meten energie in **calorieën**.

Calorie onderhoud

Als het aantal calorieën dat je eet gelijk is aan het aantal calorieën dat je verbrandt, dan blijf je hetzelfde wegen. Dit noemen we **calorie onderhoud**.

Calorie overschot

Als je meer calorieën eet dan je verbrandt ga je gewicht bijkomen. Dit kennen we als **calorie overschot**.

Calorietekort

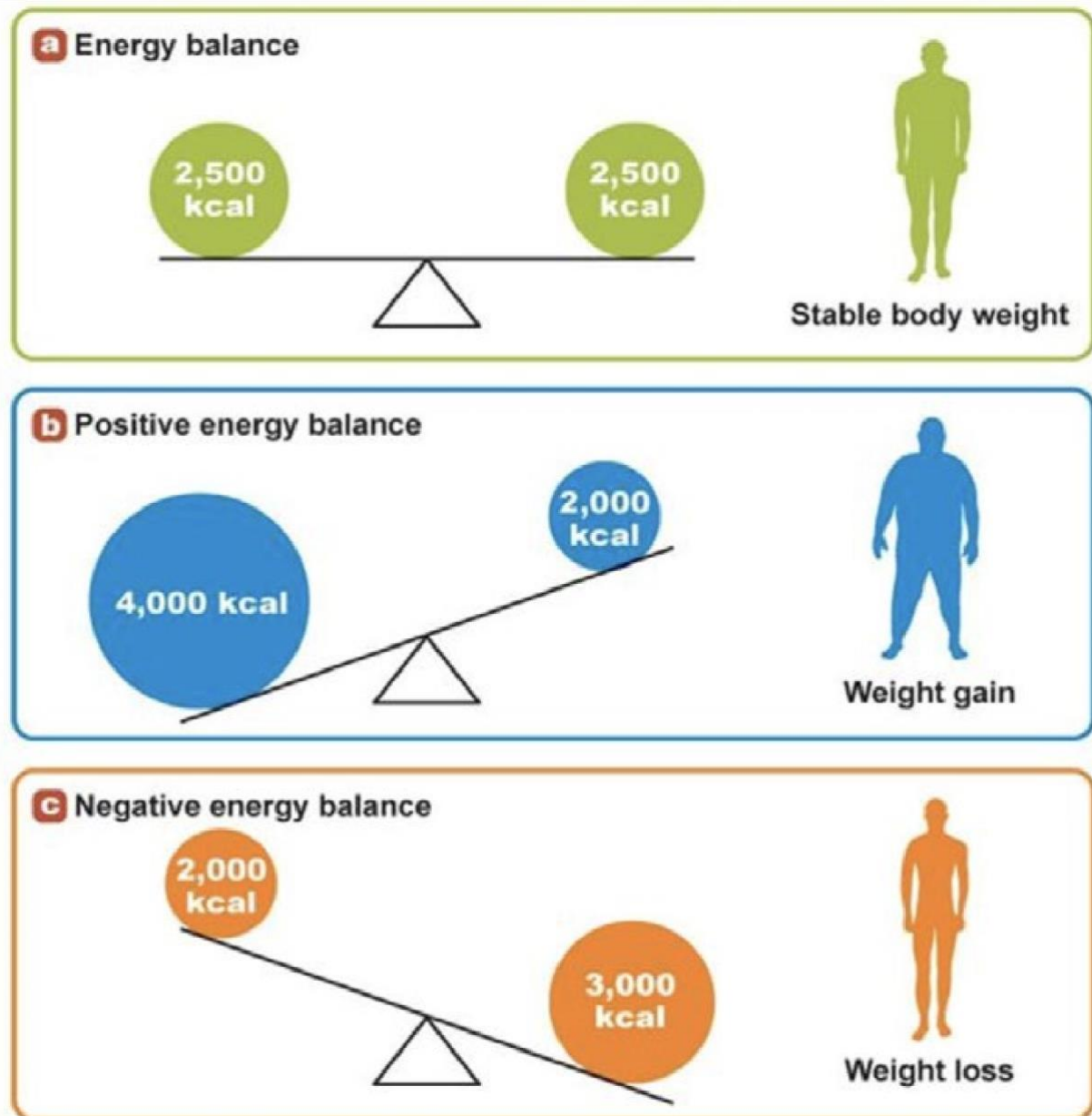
Als je minder calorieën eet dan je verbrandt ga je afvallen. Dit noemen we **calorietekort**.

ELK dieet dat ‘**werkt**’ doet het door een calorietekort te creëren.

- Keto
- Intermittent fasting
- Laag aantal koolhydraten
- Clean eten
- Suiker vermijden

Alle deze diëten zijn simpele strategieën om u een calorie tekort te geven.





“DUS HOEVEEL CALORIEËN MAG IK ETEN OM AF TE VALLEN”

Het is onmogelijk om dit voor u exact te bepalen, zonder te beschikken over alle data van uw inname en te zien hoe uw gewicht hierop reageert.

Wat we wel kunnen meegeven is een schatting van het aantal calorieën waarmee je op hetzelfde gewicht kunt blijven.



Berekening

Stap 1 – Neem je gewicht in pounds

Weet je enkel je gewicht in kilo's, vermenigvuldig dit met 2,2 en dan heb je je gewicht omgezet naar pounds.

Stap 2 – Vermenigvuldig je gewicht in pounds met:

x 14 als je niet actief bent

x 15 als je gewoon actief bent

x 16 als je heel actief bent

Bijvoorbeeld, als je 200 pounds weegt en je bent gemiddeld actief dan krijg je de volgende berekening : $200 \times 15 = 3000$ calorieën.

Met dit aantal calorieën gaat je je gewicht gewoon behouden.

“Maar ik wil afvallen”

We geraken er! Dus voor je gewicht te behouden eet je 3000 calorieën per dag. Wil je afvallen, moet je een calorietekort creëren. Dus als je dan maar 2000 calorieën per dag zou eten, dan heb je een tekort van 1000 calorieën per dag.

Hou je dit gedurende 1 week vol, verlies je 2 pounds.

Hoe weten we dit nu?

Wel, er zijn 3500 calorieën in 1 pound vet.

Over het traject van 1 week hebben we een tekort van 7000 calorieën (1000 per dag x 7 dagen) en $3500 \times 2 = 7000$.

Hoe snel we kunnen afvallen wordt dus bepaald door de omvang van het tekort dat er gecreëerd wordt.





!Belangrijke punten om te onthouden!

1. Wil je afvallen/vet verliezen dan moet je minder calorieën eten dan je verbrandt.
2. Alle diëten werken met een calorietekort.
3. De omvang van uw calorietekort bepaalt hoe snel je gewicht verliest.
4. Om 1 pound per week af te vallen heb je een tekort van 500 calorieën per dag nodig.

#2 – TRAINING

De grootste vergissing dat mensen maken in hun training is dat ze zoveel mogelijk calorieën proberen te verbranden.

Nu klinkt het compleet gek dat dit een gids is over hoe je vet moet verbranden en het eerste hoofdstuk was dat je nooit gaat afvallen als je niet in een calorietekort gaat zitten.

Laat me het even uitleggen.

Het idee achter je training zou NIET moeten zijn laten we zoveel mogelijk calorieën verbranden, maar WEL laten we zoveel mogelijk spieren aanmaken.

“Wacht Thomas – ik wil gewoon een scherp lichaam, ik wil geen Arnald Schwarzenegger worden eh”

Nee nee, natuurlijk. Maar er zijn 3 dingen dat je moet begrijpen:

1. Spieren zijn moeilijk om te laten groeien.

Niemand is ooit per ongelijk gespierd geworden. Ook al zou je het wel willen, het zal je jaren van training en motivatie kosten. Dus je moet geen schrik hebben om TE gespierd te worden!

2. Meestal als mensen diëten vallen ze niet enkel vet af, maar ook spieren.

Het resultaat hiervan is dat ze er wel dun uitzien, maar toch nog het nodige vet met zich meedragen.

Voor de mannen zal dit eerder resulteren in wiegelende armen, een strakke borstkas en toch nog een beetje vet rond de buik.

De vrouwen zullen eindigen met een platte kont, maar toch nog een blubber buikje.



Het contrast met als je ook intussen je spieren gaat trainen is immens. Want je gaat er dan scherper uitzien en je spieren zullen meer zichtbaar zijn.

3. Meer spieren ziet er niet enkel goed uit, het zorgt ook voor een hoger metabolisme.

Mensen die spiermassa gaan verliezen gaan nadien ook een trager metabolisme hebben, waardoor het dan ook moeilijker wordt om op hun gewicht te blijven. Meestal eindigt dat met een mislukt dieët.

“Ok ik heb het door – spiermassa verhogen is een goed idee. Maar ik moet toch zeker ook cardio doen om vet te verbranden eh?”

Cardio Only



Weight training

**NEE.**

Je moet geen cardio doen om vet te verbranden. Wil je afvallen, dan moet je een calorietekort creëren door goed op je eten te letten.

Cardio is daarentegen wel goed voor een gezond hart! En als je wil mag je natuurlijk gerust cardio doen om wat extra calorieën te verbranden.

Op vlak van training zou wel krachttraining je prioriteit moeten zijn voor een fit lichaam!



Als je wil mag je gerust cardio doen om wat extra calorieën te verbranden. Zorg wel dat je gewicht training prioriteit krijgt.

“Ok ik snap het – maar welke oefeningen moet ik dan doen?”

Focus vooral op compound oefeningen. Dit zijn oefeningen waarbij je meerdere spiergroepen traint zoals squats, bench press, lat pull down/chin ups, deadlift, overhead press, seated row,

En.... geef alles in de fitness als je aan het trainen bent!

!Belangrijke punten om te onthouden!

1. Krachttraining moet je prioriteit zijn boven cardio zodat je spieren kan aanmaken tijdens het diëten. Je moet niet wakker liggen van er te breed te gaan uitzien.
2. Focus op sterker worden bij de grote compound oefeningen in plaats van constant van oefeningen te wisselen. Dit zijn de oefeningen die het meeste spiervezels gaan aanspreken.
3. Focus op de perfecte techniek. Dit wil wel zeggen dat je gaat moeten starten met minder gewicht, maar het gaat de spieren aanzetten om beter te groeien. Je gaat zo ook beter je spiervezels kunnen activeren.

#3 – MACRO'S

“Wat zijn macro's?”

Macro's is een ander woord voor **macronutriënten**.

Al ons eten is gemaakt uit 3 macronutriënten:

Koolhydraten



Proteïnen



Vetten



“Wacht, ik dacht dat al ons eten was gemaakt van calorieën?”

Wel de calorieën beschrijven enkel de waarde van de macro's:

- Proteïnen bevatten 4 calorieën per gram.
- Koolhydraten bevatten 4 calorieën per gram.
- Vetten bevatten 9 calorieën per gram.

Bijvoorbeeld als je 10 gram olijfolie gebruikt is dat omgerekend 90 gram vet.

Dus als je weet hoeveel macro's je eet, weet je ook direct hoeveel calorieën je eet.



“Dus waarom moet ik me zorgen maken over mijn macro's? Is afvallen niet alleen in een calorietekort zitten?”

Je hebt gelijk, afvallen is gewoon in een calorietekort zitten.

Maar vet verliezen is anders dan afvallen.

Ons doel is afvallen en toch onze spiermassa te behouden. Als je dit wil bereiken, moet je toch meer naar de macronutriënten gaan kijken.

Het meeste belangrijke gaat zijn onze **proteïnen**.

Het voldoende eten van proteïnen zorgt ervoor dat je sneller gaat herstellen van je trainingen en meer spieren aanmaken. Proteïnen geven je ook een verzadigd gevoel, dus voldoende hiervan eten gaat het makkelijker maken om in je calorietekort te blijven.

Optimaal proteïnen inname is afhankelijk van verschillende factoren. Maar het moet tussen de 1 en 2 gram per lichaamsgewicht zijn.

Dus iemand van 90 kilogram moet tussen de 90 en 180 gram proteïnen per dag eten.

“Wat moet ik eten voor aan deze proteïnen te geraken?”

De sleutel is het uit mager vlees te halen, zoals kippenborst, vis of wey. Op deze manier gaat het gemakkelijker om niet over je calorietekort te gaan.

Zoals je kan zien op de tekening hieronder:

- Om **40 gram proteïnen** te krijgen van **streaky bacon** heb je het grote aantal van 619 calorieën nodig van je dagelijkse inname, waar vooral de calorieën komen van vet.
- Om **40 gram proteïnen** te krijgen van **linzen** gaat het ons 500 calorieën kosten van onze dagelijkse inname.



- Om **40 gram proteïnen** van **kippenborst** te krijgen kost het ons maar 191 calorieën. Dit maakt het dus veel gemakkelijker om in ons calorietekort te blijven.

Streaky Bacon



Protein 40g

Carbs 0g

Fat 49g

619 Calories

Chicken Breast



Protein 40g

Carbs 0g

Fat 3.5g

191 Calories

Lentils



Protein 40g

Carbs 86g

Fat 2g

497 Calories

“Dat over proteïnen – wat over koolhydraten en vetten?”

De rest van de calorieën dat je over hebt, kan je verdelen over koolhydraten en vetten.

Of je er dan voor kiest om dit op te vullen met koolhydraten of vetten, dat maakt geen gigantisch verschil uit. Dit is vooral een persoonlijke voorkeur en hiermee kan je er dan ook voor zorgen dat je je dieet gemakkelijker kan volhouden.

Om te beginnen kan je best je calorieën en je proteïnen gaan controleren voor het makkelijk te houden.

“Maar ik wil het beste resultaat mogelijk”

Als jij de persoon bent die het maximale er wil uithalen (2-3%) dan maak ik de suggestie dat je beter het aantal koolhydraten hoog houdt dan de vetten.

!Belangrijke punten om te onthouden!

1. Als je u macro's gaat controleren, ga je vanzelf ook je calorieën controleren.
2. Een calorietekort resulteert altijd in afvallen. Maar als je wil afvallen en spieren behouden, dan ga je ook naar je macro's moeten kijken.
3. Proteïnen zijn de meest belangrijke macro's als je nieuwe spiermassa wil aanmaken.
4. Focus op het eten van mager vlees zodat je zeker in je calorietekort kan blijven zitten.

#4 – VERZADIGING

Wat is verzadiging?

Verzadigd betekent eigenlijk gewoon vol zitten, een voldaan gevoel hebben.

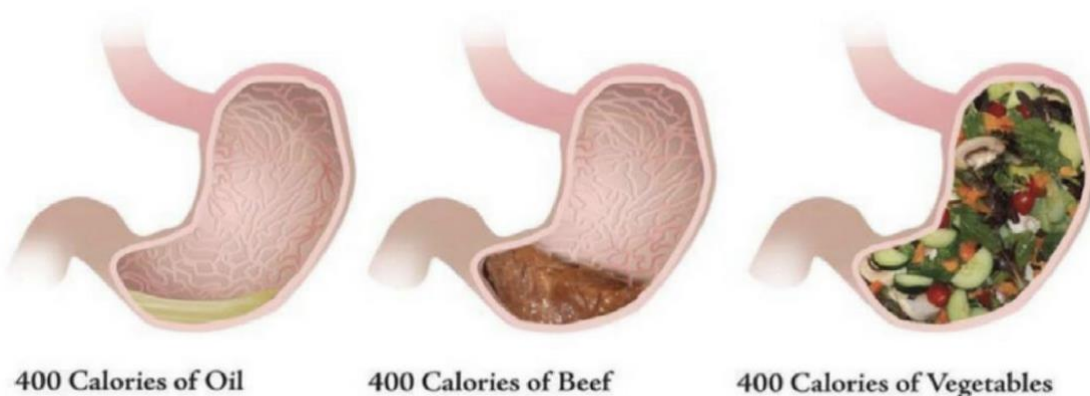
1 van de grootste redenen dat mensen zich niet aan hun dieet kunnen houden is omdat ze zich altijd hongerig voelen. Dan kunnen ze de lekkere snacks niet negeren.

Nu is de vraag hoe kan ik me toch vol doen voelen door niet te veel calorieën te moeten eten?

Het belangrijkste is om eten te zoeken dat **hoog is in volume** maar **laag in calorieën**. Of met andere woorden kies eten dat veel plaats inneemt op je bord en in je maag, maar dat toch nog in je calorie budget past.

Hier een aantal voorbeelden:

- Fruit
- Groenten
- Magere zuivel producten
- Volkoren producten
- Bonen
- Mager vlees



Zoals je kan zien 400 calorieën aan olie gaan je niet hard vullen. Terwijl 400 calorieën aan groeten je een heel vol gevoel gaan geven.



Voorbeeld 1

Je kan een hele hoop aardbeien eten in de plaats van 8 doritos voor hetzelfde aantal calorieën.



8 Dorito chips (100 calories) or 25 medium strawberries (100 calories)

Voorbeeld 2

Ook al ziet een maaltijd er gezond uit wil het nog niet zeggen dat ze je goed gaat vullen.

Ei met avocado op een boterham is relatief hoog in calorieën in vergelijking met een portie havermoutpap en 4 stukken meloen terwijl dat dit u toch een meer verzadigd gevoel gaat geven.





Fried Egg + Avocado on Toast

390 calories



Porridge made with semi-skimmed milk
4 large pieces of Melon

368 Calories

!Belangrijke punten om te onthouden!

1. Het is met alle soorten eten mogelijk om een calorietekort te creëren, maar sommige zijn beter om te eten dan andere.
2. Om honger te vermijden tijdens het dieet moet je er zeker van zijn dat je eten zoekt met groot volume maar laag in calorieën.

#5 – FLEXIBEL DIËTEN

Als je een droog lichaam voor een langere periode wil houden ga je opzoek moeten naar een dieet dat je echt kan volhouden gedurende een langere periode.

Dit is waarom enkel broccoli met kip eten 6 keer per dag of eender ander dieet geen goed plan is.

Het is miserabel en onnodig!

De waarheid is dat als je ook nog eten eet dat je graag eet je beter resultaat gaat halen.

“Maar ik hou van pizza en ijsjes – hoe gaat mij dat nu een beter resultaat geven?”

Je gaat enkel vet bijkomen als je in een calorie teveel zit.

Dat betekent dat het perfect mogelijk is om droog te komen terwijl je toch pizza en ijsjes eet. Zolang je u calorieën en marco's maar controleert.

Wanneer je constant probeert je lievelingseten te vermijden komt er toch een breekpunt.

En meestal is het dan 'ik haat dit dieet'! 'Ik ga een afhaalmaaltijd halen'.

Dit eindigt dan vaak in zoveel mogelijk eten voor een hele maand of nog meer. Hierdoor kom je dan op nog meer gewicht dan dat je begonnen bent met je dieet. Het welgekende jojo-effect!

Dan is het veel beter dat je je lievelingseten meeneemt in je dieet.

Op die manier kan je:

- je verlangens volgen!
- naar evenementen gaan zonder degene genoemd te worden 'aah die is op dieet'!
- het langer volhouden!
- je goed voelen!



“Ok dat klinkt goed, maar het eten dat ik graag eet is heel hoog in calorieën, ik ga nooit aan mijn doel geraken als ik al mijn favoriet eten blijf eten”

Dit is een terecht punt – als je aan het diëten bent aan 2000 calorieën per dag, dan gaat een grote pizza en een paar pintjes al voor minstens 1400 calorieën tellen, wat een grote hoeveelheid is van je dagelijkse inname.

Er is een geweldige strategie dat je kan gebruiken hiervoor.

Dit noemen we **caloriebanking**.

Je gaat calorieën sparen gedurende de dagen van te voren die leiden naar je grote evenement. Dit zorgt ervoor dat je de dag zelf een groter caloriebudget hebt.

Door elke dag 200 calorieën minder te eten van maandag tot en met vrijdag heb je 1000 calorieën gespaard die je kan opdoen in het weekend.

Je voelt je nog steeds goed omdat je dan toch een voldoende hebt gehaald doorheen de week.



Volgende stap

Ik wil je bedanken voor het lezen van deze gids.

Als je de informatie in de praktijk omzet, dan ga je snel resultaat zien.

Ik wil deze gids kort en praktisch houden, zodat je niet te lang bij de pakken blijft zitten maar direct in actie schiet. Heb je vragen hierover, kan je mij steeds contacteren op mijn verschillende social media platvormen!

Dus als je vragen hebt stel ze gerust. Ik wil je graag verder helpen.

