



**FIT**  
**EMPOWERED**



# DE ULTIEME VETVERLIJES

## GIDS OM GEZOND AF TE VALLEN

**Ontdek de bewezen strategieën om  
gezond af te vallen zonder een dieet om  
jouw droomgewicht en fysiek te krijgen!**



**BONUS:**

**VOORBEELD  
KRACHTTRAININGSSCHEMA**

 [jermartis](#)

 [www.martissports.nl](http://www.martissports.nl)



### **Disclaimer:**

De informatie die in deze informatiegids is opgenomen is alleen bedoeld als algemene informatie over fitness en gezondheid en mag niet worden beschouwd als medisch advies. De informatie is niet bedoeld om enige vorm van diagnose, behandeling of medische zorg te vervangen. Raadpleeg een gekwalificeerde arts of medisch specialist voor specifieke medische vragen en aanbevelingen.

Martis Sports aanvaard geen aansprakelijkheid door enige directe, indirecte, bijzondere, incidentele, consequente of exemplarische schade die voortvloeit uit het gebruik van de informatie in deze tekst.

In geval van ziekten, medische klachten, behandeling of onderzoek is deze informatie alleen bedoeld als ondersteuning van het fysieke lichaam in het kader van fitness en gezondheid. Martis Sports raadt aan om een eigen onderzoek te doen en beslissingen te nemen in verband met de gezondheid, met inachtneming van uw persoonlijke omstandigheden en het advies van uw zorgverlener.

# WELKOM!

Hoi!

Ik ben Jeremy Martis, Personal Trainer en Coach.

Wil jij gezond en effectief afvallen zonder een streng dieet en jouw droomgewicht op een gezonde en duurzame wijze bereiken?

Dan bevat deze gids waardevolle en belangrijke informatie voor jou!

In deze gids vind je een bewezen methoden waarmee ik mijn klanten heb geholpen om hun lichaam te transformeren naar een gezond leven en gewicht waar ze trots op zijn.

Sinds 2021 help ik mannen en vrouwen naar hun beste shape en gezondheid te transformeren met een energieke en pijnvrije leefstijl.



## IN DEZE GIDS LEER JE:

- Hoe je op een gezonde wijze duurzaam afvalt zonder een streng dieet
- 4 zaken over afvallen die je moet weten (en moet vermijden)
- Wat de functie van training van is bij afvallen
- Hoe je lange termijn resultaat behaalt en behoudt

**OKE..LATEN WE BEGINNEN!**

# TIP 1: STOP MET KOOLHYDRAATARM ETEN

## HET KOOLHYDRAAT "DEBAKEL"

Veel mensen zullen alle koolhydraten uit hun voeding schrappen omdat ze denken dat deze de boosdoeners zijn.

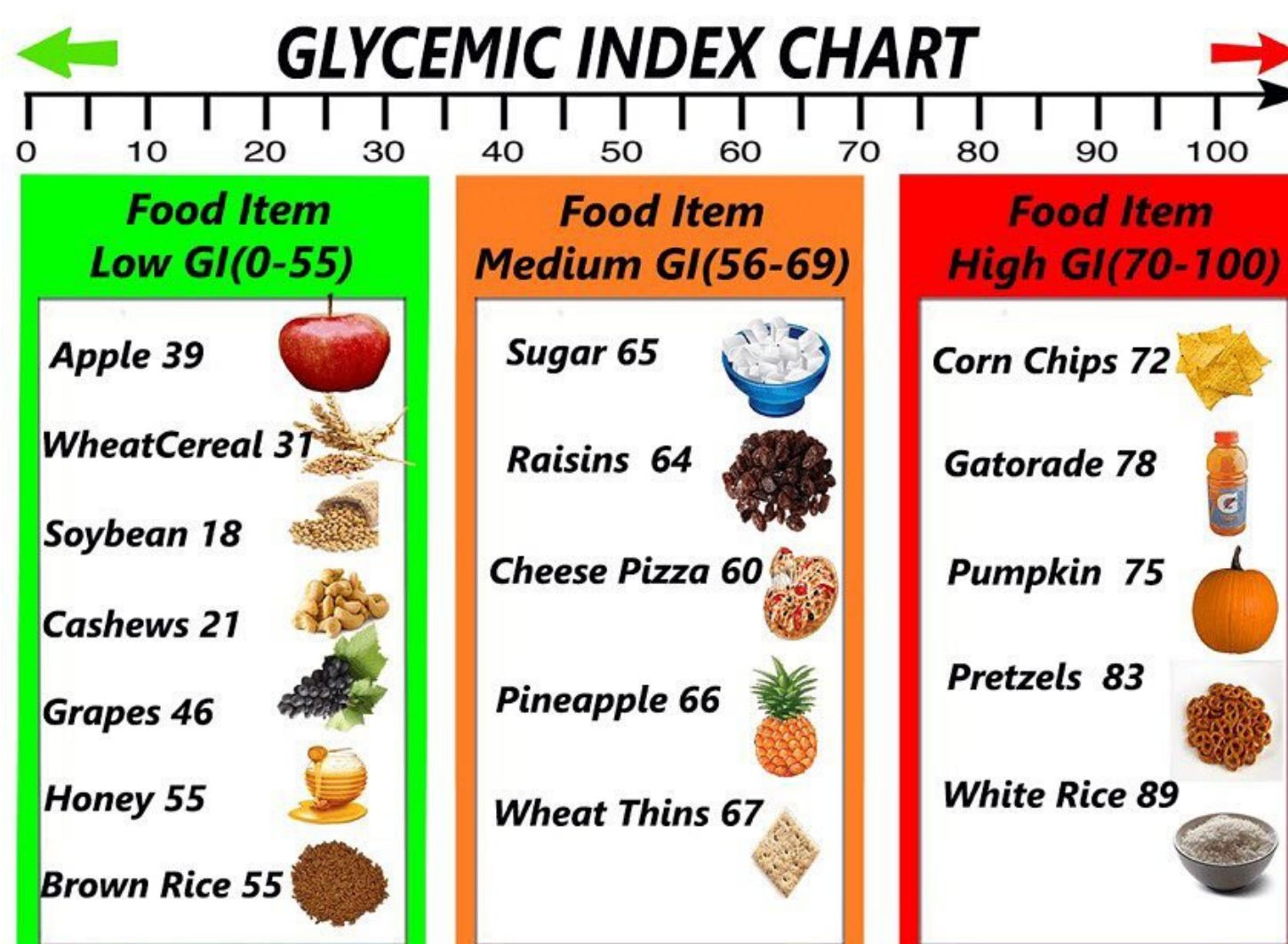
Dus je probeert te sporten terwijl je jezelf uithongert en droomt van al je favoriete voedsel. En dan eindig je de dag met een vreetkick met roomboter koekjes bij de thee omdat je vindt dat je dat verdient hebt.

Wat is nu waar? Diëten werken niet, als ze dat wel zouden doen, zou je er dan constant een moeten volgen? Een studie in de National Library of Medicine toonde aan dat een dieet schadelijk kan zijn omdat ons lichaam reageert op deze periodes van semi-uithongering door de stofwisseling te verlagen.

## "VOED" JE SUCCES!

Als effectief wilt afvallen met training moet je het lichaam voeden met de juiste soorten koolhydraten die je spieren "voeden" (en het vet "uithongeren"). Want voor elke halve kilo spieren die je opbouwt verbrand je 50 calorieën per dag meer!

Dat betekent dat een extra 3 kilo spiermassa 300 calorieën per dag verbrandt! De beste keuze voor koolhydraten die spieren van brandstof voorzien zijn die met een lage GI (Glycemische Index), omdat ze de bloedsuikerspiegel niet aanzienlijk verhogen. Hierdoor wordt het vetopslag proces niet gestimuleerd waardoor je niet aankomt in vet.



# TIP 2: CREEER EEN GEZONDE RELATIE MET VOEDING

## HET "STRENG DIEET" DILEMMA

De meesten mensen gaan drastisch hun voeding aanpassen om af te vallen naar een gezond en gewenst gewicht. Vaak houdt dat in dat er "streng" wordt omgegaan met voeding. "Ik mag geen koolhydraten, geen glas wijn.. niks ongezonds" hoor je dan vaak.

Het keerpunt is dat deze restricties je zo streng worden dat je het gevoel krijgt dat je maar weinig mag eten. Vaak is het calorietekort dan ook te groot, waardoor het lichaam te weinig essentiële voedingsstoffen (o.a. eiwitten, vitamines, mineralen, vezels) binnen krijgt.

Het gevolg? Een grote kans op fysieke en mentale vermoeidheid, verminderde weerstand, hongergevoel en verlies van spiermassa en psychologische stress.

Je kans om succesvol en duurzaam af te vallen is gedoemd om te mislukken. Je stagneert in je progressie en stopt met je dieet. Zonde van de tijd en energie!

## HOE HET BETER KAN

Onderzoek toont aan dat afvallen gezonder en effectiever is op lange termijn door een klein tot gemiddeld calorietekort van 10-20% per dag aan te houden[1-2]. Als je verbruik 2000 calorieën per dag is, komt dit neer om 1600-1800 kcal per dag.

De voordelen hiervan? Je krijgt meer energie en voedingsstoffen binnen waardoor afvaller op langere termijn vol te houden is. Dit heeft ook een positief effect op het psychologisch welzijn en motivatie.

**HOE PAS JE DIT IN DE PRAKTIJK TOE? LEES HET OP DE VOLGENDE PAGINA!**

# HET VERHAAL VAN VICTOR



Victor had overgewicht en moeite om, als hij eenmaal wat af begon te vallen om dit vol te houden.

Om snel gewicht te verliezen ging hij 1500 calorieën per dag eten, en dit hield hij meestal maar 2-3 weken vol. Dan ging hij weer meer eten om de "strengere" dieetfase te "compenseren". Het gevolg was het bekende repeterende "jojo-effect".

Dit leidde tot frustratie waardoor hij de wil om af te vallen bijna had opgegeven.

Toen besloot hij mij te benaderen voor hulp en coaching:

In 8 maanden tijd heeft hij het volgende bereikt:

- -16kg afgevallen (gemiddeld 0.5kg per week)
- Een fitter en sterker fysiek
- Meer dagelijkse energie
- Een goede en consistente motivatie naar zijn einddoel
- Een **consistente gezonde relatie** met voeding

De progressie van Victor is er een om trots op te zijn!

Hij heeft zijn doelen bereikt door:

- Het volgen van mijn bewezen 3 stappen coaching methode: 1. fundamenten leggen, 2. opbouwen en versterken, 3. optimalisatie en behoud
- Het krijgen van de juiste coaching en support bij obstakels
- Hij vertrouwde het proces

... en heeft hierdoor **LEVENS VERANDERENDE** en duurzame resultaten behaald!

# TIP 3: Ken de mentale en sociale aspecten van voeding

## HET MENTALE EN SOCIALE PROBLEEM

Uit onderzoek[3,4] is gebleken dat er een onze sociale omgeving en mentale factoren een sterke invloed hebben op ons eetgedrag.

Veel mensen worstelen met het beheersen van hun eetgewoonten vanwege sociale druk en mentale barrières. Ze hebben moeite met het maken van gezonde keuzes, voelen zich vaak schuldig over hun eetgedrag en hebben moeite met het handhaven van consistente, gezonde voedingspatronen.

## DE JUISTE MINDSET MET VOEDING

Om de sociale en mentale aspecten van voeding gezond aan te pakken kun je de volgende tips en tools toepassen:

### 1. Bewustwording:

- Houd een voedingsdagboek bij om je eetpatroon te begrijpen.
- Let op de emoties en situaties die leiden tot ongezonde eetkeuzes.

### 2. Gedragsverandering:

- Begin met kleine, haalbare veranderingen in je eetpatroon.
- Stel specifieke doelen, zoals het eten van meer groenten of minder suiker.

### 3. Sociale ondersteuning:

- Communiceer je gezonde eetdoelen aan vrienden en familie.
- Vraag om steun bij het maken van gezonde keuzes tijdens sociale gelegenheden.

# TIP 3: Ken de mentale en sociale aspecten van voeding

## 4. Positieve mindset:

- Focus niet op zelfkritiek en schuldgevoel, maar op vooruitgang.
- Beloon jezelf voor het behalen van kleine mijlpalen in je voedingsdoelen

## 5. Zelfzorg:

- Prioriteer voldoende slaap en rust.
- Besteed aandacht ontspanning, bezinning en recreatie

## 6. Hulpmiddelen en bronnen:

- Gebruik "tracking apps" voor het bijhouden van je voeding.
- Zoek gezonde recepten en maaltijd ideeën voor inspiratie



De cirkel van een gezonde relatie met voeding

**HOE PAS JE DIT IN DE PRAKTIJK TOE? LEES HET OP DE VOLGENDE PAGINA!**



# ONTMOET Leanne



Leanne is een liefhebber van eten, en zij had moeite met gezond eten daarmee ook afvallen naar een gezond gewicht.

Ze heeft meerdere "strengere" diëten geprobeerd, met uiteindelijk het beruchte "jo-jo" effect wat haar ervan weerhield om gezond met eten om te gaan en uiteindelijk duurzaam af te vallen.

Dit leidde tot jarenlange worstelingen met haar gewichtsbeheersing en een slechte relatie met voeding.

Ze besloot mij te benaderen voor voedingscoaching.

In `12 maanden tijd heeft hij het volgende bereikt:

- -25 kg afgevallen (gemiddeld 0.4kg per week)
- Vrijheid om gezond te eten wat ze lekker vindt
- Meer dagelijkse energie en motivatie
- Afvallen zonder in te boeten op haar sociale leven
- Geen vocht meer in haar benen
- Een **consistente gezonde relatie** met voeding

Zij heeft tot nu toe haar doelen bereikt door:

- Het volgen van mijn bewezen 3 stappen coaching methode: 1. fundamenten leggen, 2. opbouwen en versterken, 3. optimalisatie en behoud
- Het gebruiken van heerlijke gezonde recepten
- Een opbouwend dagelijks stappendoel
- Cardio- en krachttraining gericht op opbouw van de conditie en behoud van spiermassa

Leanne is er nog niet, maar het afgelopen jaar heeft haar zoveel gebracht dat ze dit volhoudt tot haar **einddoel!**

# TIP 4: Trainen doe je NIET om af te vallen

## HOE HET NIET MOET

Gewichtsverlies is voor veel mensen het primaire doel om te gaan trainen. En als ze zien dat ze niet afvallen stoppen ze met sporten omdat het geen resultaten meer op de weegschaal laat zien.

Onderzoeken laten bij personen die gaan sporten om af te vallen een sterke relatie zien tussen niet afvallen en stoppen met trainen (door gebrek aan motivatie)[5].

Dit is ook een van de nummer 1 redenen waarom veel mensen na een aantal weken lidmaatschap bij de sportschool afhaken.

## HOE HET ANDERS KAN

Laten we mij met mijn 76 kilo als voorbeeld nemen.

Als ik 4x per week 1 uur krachttraining zou doen komt dat neer op 4x 300 calorieën (per sessie) = 1200 calorieën. Dat is bij lange na niet voldoende om de weegschaal naar beneden te krijgen.

Dan zou ik 9 uur per week krachttraining moeten doen puur met krachttraining effect te zien (en dan nog heb ik geen garantie).

Uhhm..nee Ik pas hiervoor...

Daarnaast kunnen trainingen ervoor zorgen dat je meer eetlust creert of juist minder gaat bewegen.

Als je gewicht wilt verliezen met kracht)training is het zinvoller om aanpassingen te doen aan je voeding. Het is namelijk makkelijker om 300-400 calorieën per dag minder te eten wat direct een effect heeft op je energiebalans (dus gewichtsverlies).

**HOE PAS JE DIT IN DE PRAKTIJK TOE? LEES HET OP DE VOLGENDE PAGINA!**

# HOE IK 5 KILO BEN AFGEVALLEN IN 10 WEKEN

## MIJN DOEL

Met een startgewicht van 82 kilo was het mijn doel om voor mijn gezondheid, uitstraling (fitted Personal Trainer) en vitaliteit 5-6 kilo af te vallen. Ik doe geen (kracht)training om af te vallen, maar om sterker te worden en tijdens het afvallen zoveel mogelijk spiermassa vast te houden.

Met een calorietekort bouw je immers geen spiermassa op (behalve als je echt een beginner bent). Tevens gaf de krachttraining mij een enorme motivatie om telkens progressie te maken in kracht. Wat weer voordelen gaf voor mijn gezondheid en vitaliteit.



## HOE HEB IK HET AANGEPAKT?

- Dagelijks 2200 calorieën eten (-300 calorie tekort)
- 4x per week 60 minuten krachttraining
- 1-2x per week cardio (voor conditie en gezondheid)
- Kwalitatief goede slaap
- Voldoende rust en ontspanning

## TAKE HOME MESSAGE

**Train voor spierkracht, massa en gezondheid. Je voeding zorgt voor het afvalproces en NIET je trainingen. Je trainingen dragen bij aan het optimaliseren van je lichaam (conditie, spiermassa, kracht)**



# BONUS: VOORBEELD KRACHTTRAININGSSCHEMA

Als BONUS wil ik je wat extra's meegeven! Een voorbeeld van een "Full Body" krachttrainingsschema op basis van 3 trainingen per week.

Dit is slechts een voorbeeldschema, en het is belangrijk om je training aan te passen aan je eigen fitnessniveau en doelen.

Als je niet of minder ervaren bent is het ook raadzaam om de hulp van een fitnessprofessional te zoeken om ervoor te zorgen dat je een trainingsprogramma volgt dat geschikt is voor jou.

## Hier volgt een voorbeeld van hoe je de trainingdagen kunt indelen:

Maandag: Kracht dag 1

Dinsdag: Rust

Woensdag: Rust + eventueel cardio training

Donderdag: Kracht dag 2

Vrijdag: Rust + evt cardio training

Zaterdag: Kracht dag 3

Zondag: Rust

## Hoeveel sets per spiergroep per week?

Afhankelijk van je trainingservaring wordt er per spiergroep per week een X aantal sets aanbevolen. Je kunt de volgende set volumes aanhouden:

- Beginners (0-1 jaar trainingservaring): 10 sets
- Gemiddelden (1-2 jaar trainingservaring): 15 sets



# BONUS: VOORBEELD KRACHTTRAININGSSCHEMA

## Voorbeeld trainingsschema kracht 2-3x per week

Oefening	Spiergroep	Sets	Herhalingen	Set pauze
Barbell squat	Bovenbenen /bilspieren	3-5	8-12	90-120 sec.
Dumbell Military Press	Shouders	3-4	10-12	90-120 sec.
Bend over Dumbell Row	Rug/biceps	3-4	10-12	90-120 sec.
Bench crunch	Buikspieren	3	15-20	60 sec.
Cable torso rotation	Buikspieren	3	15	60 sec.
Dumbell chest press	Borstspieren /Triceps	3-4	8-10	90-120 sec.
Barbell Deadlift	Hamstrings/ bilspieren	3-5	6-10	90-120 sec.
Dumbell biceps curls	Biceps	3-4	10-15	90 sec.
Triceps rope extensions	Triceps	3-4	10-15	90 sec.



# DANKJEWEL

**IK HOOP DAT JE DEZE GIDS WAARDEVOL VINDT!**

Als je er klaar voor bent om gezond af te vallen naar  
jouw droomgewicht zonder een streng dieet en je  
sociale leven op te geven...

Klik dan op de onderstaande link voor je  
**GRATIS** Coaching consult!

[Meld je NU AAN >](#)



# Referenties

1. Spring B, et al. Integrating technology into standard weight loss treatment: a randomized controlled trial. *JAMA Intern Med.* 2013 Jan 28;173(2):105-11. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.1221.
2. JF Hollis, et al. Weight loss during the intensive intervention phase of the weight-loss maintenance trial. *Am J Prev Med.* 2008 Aug;35(2):118-26. doi: 10.1016/j.amepre.2008.04.013.
3. Howell S, Kones R. "Calories in, calories out" and macronutrient intake: the hope, hype, and science of calories. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2017 Nov 1;313(5):E608-E612. doi: 10.1152/ajpendo.00156.2017. Epub 2017 Aug 1. PMID: 28765272.
4. Pigsborg, K., Kalea, A.Z., De Dominicis, S. et al. Behavioral and Psychological Factors Affecting Weight Loss Success. *Curr Obes Rep* 12, 223–230 (2023). <https://doi.org/10.1007/s13679-023-00511-6>